

МУ «Отдел образования Ачхой-Мартановского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Ачхой-Мартановская Эколого-биологическая станция»

Принята
на заседании педагогического
совета
от «28» мая 2021г.
Протокол № 6

Утверждена
И.о.директора  Ламсурова Ж.Ш.
Приказ № 159
от «31» мая 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Школа здоровья»
естественнонаучной направленности
Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок реализации программы: 12 дней

Составитель:
Эстамирова Аминат Салмановна,
педагог дополнительного образования

с. Ачхой-Мартан 2021 г

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовая база к разработке дополнительной общеобразовательной программе «Школа здоровья»:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 196).

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

1.2. Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» - естественнонаучной направленности.

Программа направлена на обучение учащихся здоровому и безопасному поведению в различных ситуациях.

1.3. Уровень освоения программы

Ознакомительный

Закладывает основы понимания значения природы для физического и духовного состояния человека.

1.4. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в формировании ответственности за собственное здоровье, которая основывается на осознании причин, влекущих в дальнейшем к его ослаблению. Реализация программы позволит сформировать знания, умения и навыки учащихся, которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья. Данная программа разработана с учетом потребностей детей и родителей.

1.5. Отличительные особенности программы:

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, она составлена для летней профильной смены, содержание образовательной деятельности сокращено.

Программа составлена на основе авторской программы Фазлыева Г. Х. педагога дополнительного образования МБУ ДО СЮН г. Белорецк.

1.6. Цель программы: формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья.

Задачи

Образовательные:

- формирование осознанного отношения к своему здоровью;
- приобщение к гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
- обучение к знаниям здорового питания.

Развивающие:

- развитие умения применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- развитие коммуникативных качеств и опыта взаимодействия в группе, коллективе, способности понимать и принимать других людей.

Воспитательные:

- воспитание любознательности, чувства ответственного отношения к своему здоровью;
- воспитание принципов нравственности как основной черты личности, формируя ответственное отношение к своему здоровью и окружающей среде.

1.7. Категория обучающихся

Программа рассчитана на детей 8 – 12 лет.

Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей).

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Программа рассчитана на 12 дней. Объем программы – 24 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

форма организации деятельности детей на занятии:

- работа по группам
- индивидуальная работа

форма проведения занятий: беседа, выставка, конкурс, наблюдение, творческая мастерская, экскурсия и др.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав -15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 5 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий - 45 минут, перерыв 10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

основные термины и правила здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;

меры профилактики инфекционных заболеваний, правила поведения во время болезней;

– предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;

– правила личной гигиены, гигиены органов зрения, слуха, полости рта, ухода за одеждой.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут уметь:

– соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта, волосами, ногтями, ушами;

- оценивать состояние здоровья, прогнозировать возможные последствия несоблюдения гигиенических правил;

- овладеют способами пассивной защиты при общении с больным человеком;

- соблюдать навыки правильного режима питания;

- поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

У обучающихся будут сформированы *личностные качества*:

– потребность в сохранении собственного здоровья;

– ответственность за собственное поведение перед коллективом группы;

– основы экологической культуры.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	теория	практика	Форма аттестации контроля
1	Вводное занятие. Правила Т/Б	2	2	-	Беседа. Опрос.

2	Путешествие в страну здоровья	8	4	4	Наблюдение, опрос
3	Взаимосвязь здоровья и образа жизни	6	2	4	Опрос.
4	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний. Викторина «Азбука здоровья»	8	4	4	Наблюдение. опрос. Результаты практической деятельности.
	Итого:	24	14	10	

2.2.Содержание программы

1. Вводное занятие (2)

Ознакомление обучающихся с планом работы в объединении. Правила техники безопасности.

2. Путешествие в страну здоровья (8)

Что такое здоровье. Первая помощь при порезах.

Влияние окружающей среды на здоровье человека.

Понятие окружающая среда. Живое - неживое. Как человек сам себя губит.

Природу надо очищать

Практическая работа: сбор батареек, пластиковых бутылок.

5. Взаимосвязь здоровья и образа жизни (6)

Здоровое питание - отличное настроение. Полезные продукты. Режим питания.

Молоко и молочные продукты. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Что нужно есть в разное время года.

Работа над проектом. Как правильно вести себя за столом.

Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Какую пищу можно найти в лесу.

Зубы в жизни человека. Почему болят зубы? Чтобы зубы были здоровыми.

Практическая работа: Викторина «Азбука здоровья»

6. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (8)

Друзья - Вода и Мыло. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Откуда берутся грязнули.

Кожа, или живая одежда. Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Если кожа повреждена.

Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.

Представление об активной защите - иммунитете.

В стране лёгких. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Закаливание организма.

Итоговое занятие (Проект «Полезная еда»)

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы:

Виды и формы контроля фиксации результатов:

текущий: наблюдение за детьми в процессе работы;

итоговый: защита проекта;

Методы отслеживания результатов обучения и воспитания:

методы:

словесные методы (объяснение, беседа, диалог, консультация);

- метод наблюдения (визуально, зарисовки, рисунки);

- наглядный метод: метод иллюстраций: показ плакатов, картин, карт, зарисовок на доске.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия проводятся на базе общеобразовательного учреждения

Материальное обеспечение предполагает наличие учебного кабинета, соответствующего санитарно-гигиеническим и противопожарным требованиям для занятий с учащимися (с рабочими столами, стульями, доской);

Оборудование:

интерактивная доска; ноутбук, проектор. Аптечка Первой помощи,

микроскоп,

картон, бумага, клей ПВА, цветные ручки и карандаши.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

4.3. Учебно-методическое обеспечение образовательной программы:

Название учебной темы	Форма занятий	Название и	Методы и приемы
-----------------------	---------------	------------	-----------------

		форма методического материала	организации учебно-воспитательного процесса
Вводное занятие. правила Т/Б.	Беседа	Презентация по теме. Инструкция по ТБ.	Словесный Наглядный
Путешествие в страну здоровья.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Таблицы Фотографии Дидактические карточки Памятки Дидактический раздаточный материал по теме: «Занятия», пословицы о гигиене".	Словесные Наглядные
Влияние окружающей среды на здоровье человека.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Таблица «Живое-неживое». Рисунки благоприятной и неблагоприятной экологической обстановки. Информационный стенд о вреде батареек, пластика; о второй жизни бутылок и бумаги	Конкурсы .Экскурсии.
Взаимосвязь здоровья и образа жизни Разговор о правильном питании	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Таблица: «Организм и органы человека», Рисунки-последствия неправильного питания, клетка питания.	Праздники, конкурсы, викторины, игры к праздничным и памятным датам календаря. Экскурсии.
Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний. Итоговое занятие.	Групповая, индивидуальная.	Рисунки микробов. Игровые атрибуты воздушные, шарики, мягкая игрушка «Легкие». Готовый проект.	Словесные. работа с наглядными пособиями. Презентация.

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья, Москва: Сталкер, 2004, 502 с.
2. Балыков С.М. Воспитание красотой, - М.: Овал, 2005, 403 с.

3. Барин Л.Г. Мама, папа, я - здоровая семья, - СПб.: Питер, 2005, 254 с.
4. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья, - Минск: Высшая школа, 2004, 303 с.
5. Буцкина Д.К. Младший школьник, - Москва: Аверсев, 2001, 152 с.
6. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья, - Минск.: Высшая школа, 223 с.
7. Жирова Т.М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва.: Панорама, 2005, 144 с.
8. Зайцев Н.К., Колбанов В.В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. Владивосток: Дальнаука, 2001. с. 148-153.
9. Запороженко В.Г. К понятию здоровый образ жизни. Москва.: Центр, 2004, 92 с.
10. Запороженко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. Москва.: Медицина, 2004, 132 с.
11. Зудина Р.О. Пароль в страну здоровья. Москва.: Физкультура и спорт, 2004, 112 с.

Литература для педагога

3. Казин, Эдуард Михайлович Здоровьесберегающая деятельность в системе образования. Теория и практика. Учебное пособие. Гриф Российской Академии образования / Казин Эдуард Михайлович. - М.: Омега-Л, 2019. - 57 с.
4. Корнилова, Татьяна Геннадьевна Гимнастики, игровые упражнения и игры с детьми раннего возраста. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми раннего возраста / Корнилова Татьяна Геннадьевна. - М.: АРКТИ, 2018. - 81 с.
5. Лободина, Н.В. Здоровьесберегающая деятельность. Планирование, рекомендации, мероприятия / Н.В. Лободина. - М.: Учитель, 2019. - 205 с.
6. Лысогорская, М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ: Модели программ, рекомендации, разработки занятий / М.В. Лысогорская. - М.: Учитель, 2016. - 196 с.
7. Миронов, Алексей Здоровьесберегающие технологии и профилактика девиантного поведения в образовательной среде / Алексей Миронов. - Москва: ИЛ, 2017. - 78 с.
8. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А.М. Митяева. - М.: Академия, 2019. - 192 с.

Интернет-ресурсы

- <https://portzdorov.ru/>
<https://www.jv.ru/>
<https://zozhnik.ru/>
<http://ghhg.org/>

<https://anatomya-zdoroviya.ru/vse-o-zdorove>

<https://zdoru.ru/>

<https://www.ja-zdorov.ru/>

Приложение №1

Календарный учебный график

№ п/п	Число месяц	Время проведен ия	Форма занятия	Кол- во	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
----------	----------------	-------------------------	------------------	------------	--------------	---------------------	-------------------

		занятия		часов			
1.	07.06.		теория	2	Вводное занятие. Правила Т.Б. на занятиях.	МБОУ СОШ№5	Беседа. Опрос.
2	08.06.		теория	2	Что такое здоровье. Первая помощь при порезах.		Опрос.
3.	09.06.		теория	2	Влияние окружающей среды на здоровье человека.		Наблюдение.
4.	10.06.		теоретическое занятие	2	Понятие окружающая среда. Живое - неживое.		Опрос. Наблюдение.
5.	11.06.		Практическое занятие.	2	Сбор батареек, пластиковых бутылок.		Наблюдение.
Взаимосвязь здоровья и образа жизни (6)							
6.	14.06.		Теоретическое занятие	2	Здоровое питание - отличное настроение. Работа над проектом.		Опрос.
7.	15.06.		Теоретическое занятие	2	Зубы в жизни человека. Почему болят зубы?		Наблюдение, опрос.
8.	16.06.		Практическое занятие.	2	Викторина «Азбука здоровья»		Опрос Наблюдение
9.	17.06.		теория	2	Друзья - Вода и Мыло. Откуда берутся грязнули.		Устный опрос

10.	18.06.		Практическое занятие.	2	Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Работа над темой для проектной работы.		наблюдение
11	21.06.		Теория/практика.	2	Представление об активной защите - иммунитете. В стране лёгких.		Устный опрос, наблюдение.
12	22.06.			2	Итоговое занятие Проект «Полезная еда»)		Защита работы

Приложение №2
Тематический план образовательно-воспитательной деятельности

№	Название мероприятий	Дата	Кол-во	Ответственный
---	----------------------	------	--------	---------------

			часов	
1.	День открытия школы «Экодар» Деловая игра «Давайте познакомимся» («Открываем новых друзей»).	07 июня 1 день	1 час	Педагог Эстамирова А.С.
2.	Викторина по Правилам дорожного движения.	08 июня 2 день	1 час	
3.	Оздоровительные игры	09 июня 3 день	1 час	
4.	Свободная игровая деятельность.	10 июня 4 день	1 час	
5.	Конкурс рисунков «Здоровый образ жизни».	11 июня 5 день	1 час	
6.	Подвижные игры на свежем воздухе.	14 июня 6 день	1 час	
7.	Настольные игры.	15 июня	1 час	
8.	Мини-конкурс на лучшую пластическую импровизацию.	16 июня	1 час	
9.	Творческое занятие.	17 июня	1 час	
10.	Спортивные игры - состязания	18 июня	1 час	
11.	Круглый стол «Юморина о здоровье»	21 июня	1 час	
12.	Фотоколлаж «Из летней жизни».	22 июня	1 час	

Викторина
«Здоровым будешь – все добудешь»

Задачи:

1. Способствовать формированию и воспитанию здорового образа жизни, бережного и вдумчивого отношения к своему здоровью.
2. Обучить правилам личной гигиены.
3. Формирование эстетического вкуса.

Сегодня мы проведем очень интересную и необычную викторину. Ее необычность заключается в том, что у нас будут соревноваться две команды: детей и родителей. Посмотрим, кто лучше знает: дети о себе сами или родители о детях.

ТУР «Чистота – залог здоровья».

1. В какое время должны просыпаться, ложиться спать, выполнять зарядку, закаливающие процедуры, завтракать, обедать, ужинать и отдыхать дети? (в одно и то же время).

2. Сколько по времени должны спать дети младшего школьного возраста? (10-11 часов)

3. Расскажите примерный режим дня для детей.

(Подъем и утренняя гимнастика - 7.00-7.30;

Завтрак-7.30-8.00;

Занятия, игры, прогулки - 8.30 - 12.30;

Обед-12.30-13.30;

Послеобеденный отдых-13.30-15.00;

Полдник-16.00;

Ужин-18.00-18.30;

Подготовка ко сну - 20.30 - 21.00)

4. Что должен прежде всего делать человек по утрам на протяжении всей жизни?

(С детства и на протяжении всей жизни человек должен ухаживать за своей кожей, волосами, зубами, ногтями и т.д.)

5. Какие детские косметические средства вы знаете?

(Детский крем. шампунь без слез. детское масло или лосьон для тела, пена для ванн. детское мыло, детская зубная паста.)

6. Как нужно расчесывать волосы? (Ежедневно, утром и вечером, от корней к кончикам.)

Игры

7. Как правильно мыть детские волосы? (Перед мытьем необходимо расчесать волосы. Голову нужно смочить большим количеством воды и нанести обильный слой моющей пены. Не втирать мыло или шампунь в кожу головы. Затем волосы нужно промыть теплой водой, чтобы смыть пену, и несколько раз прополоскать. После этого волосы промокнуть махровым полотенцем и расчесать гребенкой.)

8. Можно ли ложиться спать с мокрыми волосами? (Нет, это вредно).

9. Опишите правила мытья детских ног. (Ноги моют ежедневно перед сном теплой водой. Затем досуха вытирают их полотенцем, обращая внимание на стопы, пальцы.)

10. Как нужно чистить зубы? (Зубы чистят утром и вечером. Ежедневно. Движение зубной щетки во рту должно быть вертикальным - от десны к зубам.)

11. Как моют лицо и уши? (Теплой водой с мылом, не реже двух раз в день - утром и вечером).

12. Как правильно мыть руки детям? (Утром и вечером, перед едой, после еды, после посещения туалетной комнаты, после прогулок на улице, после игр, после контакта с животными.)

Проводится конкурс загадок между командами.

2 ТУР «Главное, чтобы костюмчик сидел!»

1. Как вы думаете, подойдут ли к синему костюму красные туфли? (Нет, лучше синие, черные.)

2. Можно ли приходить на концерт или в театр в спортивном костюме? (Нет. Это одежда для занятий спортом.)

3. Какие тона подходят для солнечной погоды? (Яркие и светлые.)

4. Какой должна быть детская обувь? (Детская обувь должна быть легкой, удобной и сшита из натурального сырья.)

5. Пойдут ли к строгому пиджаку спортивные брюки? (Нет, только брюки классического стиля.)

6. Как будет смотреться белая одежда в дождливую погоду? (Белая одежда не подходит для этой погоды.)

7. Какие бантики у девочек подойдут к розовому платью? (Розовые и белые.)

8. Какие носки следует надевать мальчикам к темным брюкам? (Тоже темные.)

ПРИЛОЖЕНИЕ КОНКУРСЫ

1. Умывание

3-4 человека с завязанными глазами под диктовку рисуют на доске, как они умывают свое лицо.

2. Зарядка-1

4 человека собирают рассыпанные по полу спички, не сгибая ноги в коленях.

3. Зарядка-2 “Упражнение для легких”

Надуть воздушный шарик.

4. Завтрак-1 “Сладкоежка”

Съесть конфету, лежащую на тарелке и засыпанную мукой. До конфеты нельзя дотрагиваться руками.

5. Завтрак-2

Выпить газировку из бутылки, на которую одета соска.

6. “В магазин за продуктами”

По два человека со связанными ногами (правая одного с левой ногой другого) должны добежать до “магазина” и принести “продукты” (воздушный шар), держа палочками.

7. “Быстро в школу собирайся!”

Две команды по 3 человека одевают своих капитанов (шорты, майка, носки, кроссовки, шапка, шуба, шарф, рюкзак).

8. Конкурс пантомимы “Уборка квартиры”

Изобразить какую домашнюю работу я делаю:

1. Подметаю пол.
2. Вытираю пыль с мебели.
3. Мою посуду.
4. Пользуюсь пылесосом.
5. Накрываю на стол.
6. Стираю и развешиваю белье.

ЗАГАДКИ

1. Хожу-брожу не по лесам,
А по усам и волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.
(Расческа)
2. Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.
(Расческа)
3. Ношу их много лет,
А счету им не знаю.
Не сею, не сажаю,
Сами вырастают.
(Волосы)
4. Мудрец в нем видел мудреца,
Глупец - глупца,
баран - барана,
Овцу в нем видела овца,
А обезьяну - обезьяна.
Но вот подвели к нему Федю Баратова,

- И Федя увидел неряху лохматого.
(Зеркало)
5. Я молча смотрю на всех,
И смотрят все на меня.
Веселые видят смех,
С печальными плачу я.
Глубокое, как река,
Я дома на вашей стене.
Увидит старик старика,
Ребенок - ребенка во мне.
(Зеркало)
6. В нем две буквы “к”
Писать не забывают,
Таким, как он, всегда бывайте!
(Аккуратный человек)
7. Вроде ежика на вид,
Но не просит пищи.
По одежде пробежит –
Она станет чище.
(Платяная щетка)
8. Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это, ребята?
(Мыло)
9. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.
(Мыло)
10. Волосистой головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам.
(Зубная щетка)
11. Хвостик из кости,
На спине - щетина.
(Зубная щетка)
12. Он не сахар, не мука,
Но похож на них слегка.
По утрам он всегда
На зубы попадает.
(Зубной порошок)
13. Красные двери в пещере моей,
Белые звери сидят у дверей.

И мясо, и хлеб - всю добычу мою –
Я с радостью белым зверям отдаю.
(Зубы)

14. Лег в карман и караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет он про нос.
(Носовой платок)

15. Между двух светил
Я в середине один.
(Нос)

16. Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят...
(Душ)