

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района Тамбовской области

Принято
на заседании
методического совета
протокол №1
от 29.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ
«Первомайская средняя
общеобразовательная школа»
_____ Л.А.Груздева
Приказ № 137/2 от 30.08.2023г.

**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Здоровье и медицина»**

Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Филатов Владимир Васильевич
учитель химии и биологии

р.п. Первомайский
2023 год

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Первомайская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье и медицина»
3. Сведения об авторе-составителе:	
3.1. Ф.И.О., должность	Филатов Владимир Васильевич, учитель химии и биологии
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей для использования в практической работе»; - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 №761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012 – 2017 годы»; - Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 №808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»; - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы, (Минобрнауки России совместно с ГОАУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»); - Устав МБОУ Первомайская СОШ
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Естественнонаучная
4.4. Тип программы	Модифицированная
4.5. Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.6. Возраст детей	11-13 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год, 70 учебных часа в год. Всего 70 ч.

БЛОК №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье и медицина» относится к **естественнонаучной** направленности и ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей и создание условий для естественнонаучного, личностного, развития детей среднего и старшего возраста, способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью, показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека, развивать у детей потребность в соблюдении правил ЗОЖ.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Медицина представляет собой отрасль биологии человеческого организма, которая имеет дело с биологическими целями, нормами, ценностями. Здоровье здесь определяется через симптомы, которые можно назвать биологическими фактами, отсылающими к функционированию организма. Основное ее предназначение заключается в поддержании жизни человека и облегчении его страданий. Для этого она ищет то, что вызывает страдания или угрожает жизни в природных объектах и пытается их устранить. Медицина рассматривает биологическую сторону адаптации, а именно проблему биологического выживания человека.

Здоровье – это богатство, самая большая ценность, которая дана человеку. О здоровье надо думать не тогда, когда оно потеряно, а всю жизнь, начиная с малых лет.

Актуальность программы обусловлена ее принципами.

Принципы построения программы:

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно - воспитательный режим.

Принцип повторения - знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности поможет проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности - стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации - осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности - выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности - способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся - является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности - содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности - решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Так же актуальность программы определяется потребностями детей и запросам со стороны их родителей, так как она помогает развить у ребёнка образное мышление, наблюдательность, воображение, исследовательские способности, зрительную память, мелкую моторику, креативные способности, стимулирует познавательную деятельность.

Педагогическая целесообразность.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Здоровье и медицина», учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей, построена таким образом, чтобы каждый ребенок смог почувствовать «ситуацию успеха» и выразить себя как личность. Образовательная деятельность построена по принципу «от простого – к сложному», что способствует постепенному, поэтапному овладению ребенком различными технологиями и подтверждает педагогическую целесообразность программы.

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует педагог в своей работе. «Уроки здоровья» предусматривает следующие методы работы с детьми:

занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические **приёмы** мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др. Программа содержит познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, сочетающийся с практическими заданиями (тренинги, валеологический самоанализ, оздоровительные минутки: упражнения для коррекции осанки, зрения, плоскостопия, дыхательные упражнения). Для активизации познавательной деятельности программой предусмотрено наполнить содержание занятий игровыми сюжетами.

Результативность работы по программе «Уроки здоровья» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Воспитатель должен найти нужный тон в общении с воспитанниками, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринужденности и взаимопонимания.

Отличительная особенность программы.

Использование ИКТ при обучении декоративно-прикладного искусства открывает перед учащимися огромные творческие возможности, способствует разностороннему развитию детей, формированию основ информационной культуры, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире и дальнейшему профессиональному самоопределению.

Программа является модифицированной – разработана на основе программы «Здоровье и медицина» Добрыниной Ольги Михайловны.

Адресат программы.

Программа адресована детям среднего школьного возраста (11-13 лет). Дети данного возраста располагают значительными резервами развития. В этом возрасте закрепляются и развиваются основные человеческие характеристики познавательных процессов: внимание, память, восприятие, воображение, мышление и речь. Особенно важную и позитивную роль в интеллектуальном развитии играют занятия творческой деятельностью.

Условия набора учащихся. Принцип набора в объединение свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний, а также к уровню развития ребенка.

Количество учащихся. В группе – 10-15 человек.

Объем и срок освоения программы. Срок обучения по программе – 1год; Объем обучения по программе составляет – 70 часов.

Формы и режим занятий. Форма обучения по программе – очная. Режим занятий:

Период обучения: 70 ч., 1 раз в неделю по 2 учебных часа с перерывом 10 мин.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:
– групповая, работа по подгруппам, микро-группам.

Формы проведения занятий: практическое занятие, теоретическое занятие, мастер-класс.

Особенности организации образовательного процесса.

В начале реализации программы учащиеся знакомятся с основными приемами работы с учебником и раздаточным материалом, изучают основы медицины и здоровья, далее обучение направлено на углубление знаний и навыков, использование имеющихся знаний и навыков.

Каждый модуль программы содержит: исторический аспект, связь с современностью, освоение основных технологических приёмов, выполнение лабораторных работ.

В случае необходимости возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих освоение программы и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности через информационно-телекоммуникационную сеть интернет с помощью систем видео-конференц-связи.

Взаимодействие с родителями.

Совместные мероприятия детей и родителей (к праздничным дням); консультации для родителей; совместные подготовки к выставкам.

1.2. Цель программы

Цель:

формирование у школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья; развитие познавательной активности школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения;

воспитание у школьников потребностей к здоровому образу жизни

При решении задач обучения, развития и воспитания, учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

1.3. Содержание программы

Задачи:

обучающие:

обучающиеся должны знать о том, что здоровье – это необходимое условие высокой работоспособности в любом виде деятельности;

факторы, благотворно воздействующие на здоровье;

взаимосвязь компонентов здоровья;

психологические основы здоровья;

способы и методы формирования положительных привычек и влияние вредных привычек на здоровье человека;

основы безопасной жизнедеятельности;

развивающие:

развивать внимание, память;

воображение, образное и пространственное мышление;

составлять связный рассказ;

четко отвечать на поставленные вопросы, участвуя в беседе; анализировать конкретные ситуации, делать соответствующие выводы; составлять и выполнять личный режим дня, соблюдать правила личной гигиены;

регулировать свои чувства и эмоции, справляться с конфликтными ситуациями;

выполнять физические упражнения для снятия усталости, коррекции осанки;

воспитательные:

воспитывать аккуратность,

трудолюбие, усидчивость, навыки организации своей деятельности;

формировать навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микро-группе), уважительного отношения друг к другу, своему и чужому труду;

уметь проводить с помощью воспитателя валеологический анализ и самоанализ.

Учебный план

№ п/п	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Диагностика. Опрос
1.	Модуль. «Человек и его здоровье»	14			
1.1.	Валеология – путь к здоровью	2			Теория. Тест
1.2.	Человек – дитя природы. Влияние окружающей среды на здоровье человека	4			Практическое задание. Творческое задание
1.3.	Возрастные особенности подростков	6			Теория. Тест
1.4.	Внутренние часы организма	2			Теория. Практическое задание.
2.	Модуль. «Познай себя. Основы гигиены»	28			
2.1.	Скелет – надежная опора тела человека. Здоровые суставы	1			Практическое задание. Творческое задание
2.2.	Осанка и здоровье человека. Сколиоз, как его предупредить.	1			Практическое задание. Творческое задание
2.3.	Плоскостопие. Как предупредить плоскостопие	1			Теория. Практическое задание.
2.4.	Мышцы. Тренировка мышц	1			Теория. Практическое задание.
2.5.	Кожа. Гигиена кожи	2			Теория. Практическое задание.
2.6.	Мозг. Как он устроен. Гигиена умственного труда	2			Теория. Практическое задание.
2.7.	Железы внутренней секреции.	2			Теория. Тест.
2.8.	Органы чувств. Гигиена органов чувств	2			Теория. Тест.
2.9.	Сердце и его работа. Как его укрепить и уберечь.	2			Теория. Тест.
2.10.	Что такое кровь. Как течет кровь в нашем теле.	2			Теория. Практическое задание.
2.11.	Дыхание. Органы дыхания. Гигиена органов дыхания.	2			Практическое задание. Творческое задание
2.12.	Что такое пищеварение. Гигиена питания.	2			Практическое задание. Творческое задание
2.13.	Берегите зубы смолоду. Уход за зубами.	2			Практическое задание. Творческое задание
2.14.	Почки и мочевой пузырь. Как их сберечь.	2			Теория. Практическое задание.
2.15.	Печень защищает, строит, создает.	2			Теория. Практическое задание.
2.16.	Что такое сон. Гигиена сна.	2			Практическое задание. Творческое задание
3.	Модуль. «Психология здоровья»	24			
3.1.	Конфликты. Как их разрешить.	8			Практическое задание. Творческое задание
3.2.	Добро и зло.	8			Практическое задание. Творческое задание
3.3.	Учимся думать и действовать, находить причину и последовательность событий.	6			Практическое задание. Творческое задание
	Итоговое занятие: Урок – обобщение: «Я выбираю здоровый образ жизни!»	2			Диагностика.
	ИТОГО:	70			

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория. Знакомство с детьми. Ознакомление учащихся их правами и обязанностями, с планом работы объединения на учебный год, а также с режимом работы объединения. История медицины.

Виды медицины. Доисторическая медицина. Техника безопасности труда и противопожарная безопасность, а также изучение путей эвакуации в чрезвычайных случаях.

Практика. Диагностика. Тест.

Модуль 1. «Человек и его здоровье»

Тема 1.1. «Валеология – путь к здоровью»

Теория. Целостное понятие о здоровье, основанное на концепции «единого целого», дает возможность формированию основ здорового образа жизни и грамотного поведения людей в различных жизненных ситуациях, позволяет расширить знания учащихся, реализовать связь теоретических и практических знаний предметов естественного цикла, активизировать познавательную деятельность в области углубления знаний о здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих, послужит средством профессиональной ориентации.

Практика. Тест, позволит оценить первоначальное представление у учащихся понятие о здоровье.

Тема 1.2. «Человек – дитя природы. Влияние окружающей среды на здоровье человека»

Теория. Изучение влияния факторов окружающей среды на здоровье человека и наоборот.

Практика. **Окружающая природа дарит множество пользы детскому организму.** Прогулки на свежем воздухе повышают иммунитет ребенка.

Тема 1.3. «Возрастные особенности подростков»

Теория. Рассматриваются основные проблемы, связанные с возрастными особенностями подростков.

Практика. Предложенные педагогические методы позволяют эффективно решать проблему организации образовательного процесса подростков, учитывая возрастные особенности.

Тема 1.4. «Внутренние часы организма»

Теория. Чем «внутренние» часы организма отличаются от «внешних».

Практика. Совы и жаворонки. Оказывается, совами и жаворонками бывают не только люди, но и наши **внутренние органы**

Модуль 2. «Познай себя. Основы гигиены»

Тема 2.1. «Скелет – надежная опора тела человека. Здоровые суставы»

Теория. Знакомство со строением скелета человека, работу суставов

Практика. Показать важность ... Скелет – опора тела человека;

Тема 2.2. «Осанка и здоровье человека. Сколиоз, как его предупредить»

Теория. Нарушения осанки – огромная проблема XXI века, причем касается она и детей, и взрослых. Роль физических упражнений в ее решении.

Практика. Упражнения для исправления осанки.

Тема 2.3. «Плоскостопие. Как предупредить плоскостопие»

Теория. Что такое плоскостопие?

Практика. Как предупредить плоскостопие.

Тема 2.4. «Мышцы. Тренировка мышц»

Теория. Мышцы человека. Строение, анатомия, функции.

Практика. Анатомия силовых упражнений.

Тема 2.5. «Кожа. Гигиена кожи»

Теория. Гигиена кожи – это основа гигиены личной, изучить понятие кожа, личная гигиена.

Практика. продолжить формирование у учащихся здорового образа жизни, правила ухода за кожей, зубами, волосами и т. д.

Тема 2.6. «Мозг. Как он устроен. Гигиена умственного труда.»

Теория. Строение мозга, его функции и как он работает.

Практика. Кто главнее — вы или ваш мозг.

Тема 2.7. «Железы внутренней секреции»

Теория. Что это - железы внутренней секреции?

Практика. Гормоны вырабатываются не только в железах внутренней секреции, но и в клетках головного мозга, в кишечнике, почках. Гормоны находятся в крови в малых количествах, обладают высокой биологической активностью.

Тема 2.8. «Органы чувств. Гигиена органов чувств»

Теория. Органы чувств, зрения и слух являются неотъемлемой частью нервной системы. Работают как единая система. Органы чувств также называют сенсорами, они позволяют воспринимать окружающую информацию.

Практика. Актуализировать и углубить знания учащихся по теме гигиена органов чувств.

Тема 2.9. «Сердце и его работа. Как его укрепить и уберечь»

Теория. Сердце — это важнейший орган, который нужно беречь.

Практика. Как укрепить сердце. Все мы знаем, что сердце — это мышца, но обычно забываем, что же это значит для его здоровья.

Тема 2.10. «Что такое кровь. Как течет кровь в нашем теле»

Теория. Кровь – это биологическая жидкость. Можно сказать, что кровь является средством для доставки кислорода, продуктов обмена, питательных веществ и транспортировки отходов из клеток. Помимо транспортной функции кровь отвечает за поддержание оптимальной температуры тела и водно-солевого равновесия.

Практика. В человеке около 5 литров крови, но через каждый участок тела кровеносными сосудами переносится до 200 000 литров крови и лимфы за сутки!

Тема 2.11. «Дыхание. Органы дыхания Гигиена органов дыхания»

Теория. Дыхательная часть органов дыхания – легкие.

Практика. Знакомство с дыхательной системой человеческого организма, ролью органов дыхания.

Тема 2.12. «Что такое пищеварение. Гигиена питания»

Теория. Гигиена питания - изучает питание человека в зависимости от пола, возраста, профессии, характера труда, физической нагрузки, климатических условий, национальных и других особенностей, количественной и качественной стороны питания населения различных районов и определяет потребность людей в пищевых веществах соотв. условиям жизни и труда.

Практика. Какие процессы происходят в кишечнике? Что такое питание? Каким должен быть его режим? Как предупредить пищевые отравления, желудочно-кишечные и глистные заболевания?

Тема 2.13. «Берегите зубы смолоду. Уход за зубами»

Теория. Дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья, выработать на основе этих знаний необходимые гигиенические навыки и привычки, которые нужны для жизни и труда.

Практика. Здоровье зубов может гарантировать только правильная гигиена полости рта.

Тема 2.14. «Почки и мочевого пузыря. Как их сберечь»

Теория. Строение, функции почек и мочевого пузыря.

Практика. Каждый человек должен знать о том, как сохранить почки здоровыми.

Тема 2.15. «Печень защищает, строит, создает»

Теория. Печень – важнейший орган человека, выполняющий множество функций.

Практика. Существует распространенное заблуждение, что больная печень бывает только у тех, кто злоупотребляет алкоголем. На самом деле, это не так. От жировой дистрофии печени страдает 30% жителей развитых стран.

Тема 2.16. «Что такое сон. Гигиена сна»

Теория. Гигиена сна – это комплекс мероприятий, следование которым необходимо, чтобы обеспечить полноценный отдых организму. Они тесно связаны с правильным режимом дня, здоровым образом жизни, физической активностью и прочими сферами человеческой жизнедеятельности.

Практика. Здоровье и сон: как они связаны. Хороший отдых восстанавливает силы. Влияние плохого сна на состояние человека. Гигиена сна – важнейшее условие полноценного отдыха.

Модуль 3. Модуль. «Психология здоровья»

Тема 3.1. «Конфликты. Как их разрешить»

Теория. Как разрешить конфликт. Каждый человек на протяжении своей жизни неоднократно сталкивается с разного рода конфликтами

Практика. Методы разрешения конфликтов: как и когда их применять.

Тема 3.2. «Добро и зло»

Теория. Добро и зло - наиболее обобщенные формы морально-этической оценки, служащие для разграничения нравственного и безнравственного.

Практика. Сегодняшнее добро было добром вчера и будет добром завтра. И зло тоже всегда было и всегда останется злом. Вот такой интересный парадокс. Полная путаница в теории при довольно-таки чётком понимании истины на опыте, на практике.

Тема 3.3. «Учимся думать и действовать, находить причину и последовательность событий»

Теория. Научить учащихся устанавливать причину и следствие событий, явлений. Формирование целостной картины мира через элементарные причинно - следственные связи, через экологическое и нравственное воспитание, стремления к размышлению и поиску.

Практика. Планировать последовательность действий, вносить необходимые коррективы.

Итоговое занятие: Урок – обобщение: «Я выбираю здоровый образ жизни!»

Теория. Актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения, развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни, формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации, воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Практика. Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья.

1.4. Планируемые результаты

предметные: обучающиеся будут знать о том, что здоровье – это необходимое условие высокой работоспособности в любом виде деятельности;

факторы, благотворно воздействующие на здоровье;

взаимосвязь компонентов здоровья;

психологические основы здоровья;

способы и методы формирования положительных привычек и влияние вредных привычек на здоровье человека;

основы безопасной жизнедеятельности;

метапредметные:

смогут развить внимание, память;

воображение, образное и пространственное мышление;

составлять связный рассказ;

научатся четко отвечать на поставленные вопросы, участвуя в беседе; анализировать конкретные ситуации, делать соответствующие выводы; составлять и выполнять личный режим дня, соблюдать правила личной гигиены;

регулировать свои чувства и эмоции, справляться с конфликтными ситуациями;

выполнять физические упражнения для снятия усталости, коррекции осанки;

личностные:

воспитают аккуратность у учащихся,

трудолюбие, усидчивость, навыки организации своей деятельности;

сформируют навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микро-группе), уважительного отношения друг к другу, своему и чужому труду;

научатся проводить с помощью воспитателя валеологический анализ и самоанализ

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 – 14, пункт 8.3.), СанПин к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы от 13.06.2003 №118 (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

Всего учебных недель – 35.

Количество учебных часов: – 70 часа.

Продолжительность (зимних) каникул - 11 дней.
Учебный период - с 1 сентября по 30 мая.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

- помещение,
- мебель (столы, стулья, выставочные шкафы), соответствующие санитарно-гигиеническим нормам;
- мультимедийное оборудование (проектор, экран);
- ноутбук;
- звуковые колонки;
- магнитно-маркерная доска;
- программное обеспечение, позволяющее обеспечить связь с электронной информационно-образовательной средой через сеть интернет и разработку электронных образовательных ресурсов;
- бумага разных цветов;
- цветной картон;
- ножницы;
- простой карандаш;
- цветные карандаши;
- ластик;
- салфетки;

Методическое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы имеются необходимые:

- тематические папки и альбомы;
- методические указания при выполнении практических заданий;

Дидактические материалы:

- наглядные пособия: Учебные манекены-тренажеры, фантомы, анатомические модели, макеты, наглядные пособия;
- специальная и методическая литература;
- конспекты занятий;
- методики итоговой аттестации воспитанников;
- наглядный и раздаточный материал;
- электронные информационные образовательные ресурсы (ЭИОР);
- цифровые образовательные ресурсы (ЦОР).

Кадровое обеспечение. Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе, должен иметь высшее педагогическое образование и иметь знания в области медицины и здоровья.

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности реализации программы используются следующие способы:

Педагогическое наблюдение:

- активность на занятиях;
- вовлеченность в проведение мероприятий;
- заинтересованность в получении новых знаний и умений.

Педагогический анализ:

- наблюдение по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков, личностного роста; оценивание полученных знаний (диагностика, опрос, конкурс),
- практическое и творческие задание, викторина, опрос родителей с целью исследования динамики личностного роста ребёнка.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов применяются:

- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- методическая разработка;
- фото;
- отзывы детей и родителей.

В качестве форм предъявления и демонстрации образовательных результатов используются: тест, фото, выставка, конкурс.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

начальный контроль – проводится в начале учебного года при формировании учебных групп (из учебных планов);

текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение всего учебного периода. Формы текущего контроля: (из учебных планов);

промежуточная аттестация – проверяется уровень усвоения программы за первый год обучения. Формы проведения промежуточной аттестации: диагностика, выставка. Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту (приложение 2);

итоговый контроль проводится по окончании 2-го года обучения по программе. Форма итогового контроля (выставка).

2.4. Оценочные материалы (приложение 1)

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей ученика, которые отражают уровень:

- психофизического, интеллектуального развития;
- мотивированности;
- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- освоения основных компетенций программы (приложение 1 к программе).

2.5. Методические материалы

При изучении программы «Здоровье и медицина» приоритет отдается активным формам обучения. Активно используются игровые и здоровье сберегающие технологии, технологии на основе лично-ориентированного подхода, дифференцированного обучения (предполагающие организацию занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, на основе активности, самостоятельности, общения детей, в том числе и на договорной основе, когда каждый отвечает за результаты своего труда).

Основные методы и приёмы обучения:

Для реализации программы «Здоровье и медицина» используются общие методы педагогики, психологии, медицины и других смежных отраслей знания, а также основные методы воспитательной работы.

1. Методы формирования сознания - убеждение (в форме рассказа, объяснения, разъяснения, лекции, беседы, увещевания, внушения, инструктажа, диспута, доклада), то есть воздействие педагога на сознание, чувства, волю воспитуемого с целью формирования твёрдой, глубоко осмысленной и эмоционально пережитой точки зрения по различным вопросам отношения к своему здоровью и здоровью окружающих его людей.

Убеждение как ведущий метод должно быть основой формирования здорового образа жизни.

В этой группе методов, кроме убеждения, особого внимания заслуживает *положительный пример*. Пример оказывает сильное влияние на развитие сознательности и моральных чувств учащихся, так как слово учит, а пример влечёт. Психологической основой этого метода является тяга детей к подражанию.

2. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения - упражнение (многократное повторение действий и поступков воспитанников в целях образования и закрепления у них необходимых навыков и привычек к здоровому образу жизни), приучение, поручение.

Особо следует обратить внимание на *использование общественного мнения* как метода воспитательно - оздоровительной работы, который помогает педагогу направлять детей на действия, формирующие желаемые качества здоровой личности. В реальной жизни и оздоровительной деятельности коллектива можно использовать также *метод воспитывающих ситуаций*.

Исходным действием в применении методов этой группы является *педагогическое требование* - способ непосредственного побуждения воспитанников к тем или иным поступкам, направленным на формирование, сохранение и укрепление здоровья.

3. Методы стимулирования поведения и деятельности - поощрение, одобрение, осуждение, наказание, соревнование. Эти методы применяются для того, чтобы побуждать, давать толчок мысли, чувству, тому действию, которое нужно или целесообразно применять в воспитательно - оздоровительной работе.

Данные методы целесообразно использовать как стимулирующие, дополнительные, коррекционные и на последующих стадиях решения воспитательно - оздоровительных задач в учреждениях дополнительного образования детей.

Как с детьми и педагогическими работниками, так и с родителями на этом и последующих этапах рекомендуется использовать дополнительные *валеологические методы*, активизирующие резервные возможности человека: погружение, суггестивные установки, аудиовизуальный метод, аудиолингвистический метод и др.

Большинство этих методов были первоначально разработаны для изучения иностранных языков, но ряд из них можно использовать и для обучения здоровому образу жизни педагогов, родителей, воспитанников. Например, методы лечебной педагогики предупреждают возникновение дидактогенных неврозов и оптимизируют процессы обучения, воспитания и оздоровления.

К их числу относятся:

1) методы внушения:

- в состоянии бодрствования;
- в состоянии расслабления (релаксации), первой стадии гипноза.

2) методы психической саморегуляции, аутогенной тренировки, выработка эмоционально-волевых качеств:

- самовоспитания и самообразования;
- самодисциплины и самокритики;
- самовыдержки и самообладания;

3) методы, воздействующие посредством искусства:

- театр, кино;
- музыкотерапия, пение, хореография;
- библиотерапия;
- многоплановое изобразительное творчество;

4) методы применения игровой деятельности, игровая психотерапия:

- подвижные игры;
- интеллектуальные игры для тех, кто временно освобождается от подвижных (общий принцип всех игр - возвышение самооценки и личности ребёнка);

5) педагогическая артотерапия - воспитание и оздоровление, основанное на положительных героических поступках, примерах, высоком идеале;

6) педагогическая имаготерапия - вхождение в желаемый положительный образ, определённую форму поведения, желательную для воспитания.

7) методы лечебно-воспитательного воздействия природы:

- ландшафтотерапия, паркотерапия, талассо- и бальнеотерапия;
- малый туризм.

Реализация рассмотренных методов становится более эффективной, если их содержание раскрывается *в определённых условиях*.

К педагогическим условиям *формирования здоровой личности* в образовательном пространстве относятся:

- наличие системы диагностики и объективного контроля здоровья детей в учреждениях дополнительного образования, разработанной на основе требований санитарных норм и правил государственного образовательного стандарта;
- формирование знаний в области технологии сохранения, поддержки и укрепления здоровья;
- наличие эмоционально-положительной установки на формирование потребности в здоровом образе и стиле жизни воспитанников и педагогов;
- практическая включённость всех участников образовательного процесса в оздоровительную деятельность;
- наличие единых педагогических требований в системе «воспитанник-педагог-родитель» по организации здорового образа жизни учащихся;
- высокий уровень активности детей в воспитательно-оздоровительной работе;
- личностно ориентированный и дифференцированный подходы к формированию здорового образа и стиля жизни.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название модуля	Форма занятия	Технологии и методы обучения	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Модуль 1. «Человек и его здоровье»	Теория, тест	Методы формирования сознания, методы организации деятельности и формирования опыта поведения	наглядные пособия: учебные манекены-тренажеры, фантомы, анатомические модели, макеты, наглядные пособия; электронные информационные образовательные ресурсы (ЭИОР); цифровые образовательные ресурсы (ЦОР).	аналитическая справка; журнал посещаемости; методическая разработка.
2	Модуль 2. «Познай себя. Основы гигиены»	Теория, практические занятия	Методы стимулирования поведения и деятельности	специальная методическая литература; конспекты занятий;	фото; отзывы детей и родителей; тест, выставка.
3	Модуль 3. «Психология здоровья»	Теория, тест	Методы психической саморегуляции, аутогенной тренировки, выработка эмоционально-волевых качеств	методики итоговой аттестации воспитанников; наглядный и раздаточный материал.	материал анкетирования и тестирования; методическая разработка.

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. 100 лучших оригами для детей. - М.: Лада, 2010.
2. Алехин А.Д. Когда начинается художник. М.: Просвещение, 1994.
3. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.с.54
4. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики. 2003.
5. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение»,2008.
6. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.2010.
7. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.2002.
8. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
9. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

Для обучающихся:

1. Давыдова Г. Н. Пластилинография. Цветочные мотивы. -М.: Просвещение, 2012.
2. Долженко Г.И. 100 поделок из бумаги. - Ярославль: Академия развития, 2002.
3. Лаптева В.А. Цветочные шары. –М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2014...

Интернет-ресурсы

1. <https://resh.edu.ru/>. Российская электронная школа (РЭШ) - информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному образованию независимо от социокультурных условий.
2. <http://www.edu.ru>. Федеральный портал «Российское образование».
3. <http://school.edu.ru>. Федеральный портал «Российский образовательный портал».
4. <http://www.vidod.edu.ru>.Федеральный портал «Дополнительное образование детей».
5. <http://www.valeo.edu.ru>. Федеральный портал «Здоровье и образование»

Оценочные материалы

Диагностическое обследование по выявлению уровня развития усвоения теоретических, практических, творческих способностей проводится методом диагностики, опроса, выполнения практических и творческих заданий, а также методом наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия. Такое обследование ведется в течение учебного года.

Динамику развития позволяет видеть анализ опросов, практических и творческих заданий, выполнения, бесед с родителями. Результаты диагностики заносятся в таблицу.

Таблица результатов диагностического обследования

	ФИО	Теоретические знания					Практические умения и навыки					Творческие способности	Коммуникативные навыки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1																	
2																	
3																	
	ИТОГО: обучающихся: уровни (в %)																
оценивания обучающихся: Уровни (соответственно делается отметка)							Расчет среднего показателя по практическим умениям и навыкам:										
							1 - низкий					низкий					
							2 - ниже среднего					ниже среднего					
							3 - средний					средний					
							4 - выше среднего					выше среднего					
							5 - высокий					высокий					

Предусмотрены пять диагностических уровней оценивания результатов:

Оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ 1. Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана			
2. Владение специальной терминологией			
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ Практические умения и навыки, предусмотренные программой работы с			
ТВОРЧЕСКИЕ НАВЫКИ			

Методическое приложение

Анкета отношения к курению

	УТВЕРЖДЕНИЯ	Полностью согласен	Скорее не согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее не согласен	Полностью согласен
1	Не курить – это круто	1	2	3	4	5
2	Курение успокаивает нервы	5	4	3	2	1
3	Курение делает людей менее активными и менее энергичными	1	2	3	4	5
4	Курение – это напрасная трата денег	1	2	3	4	5
5	Курение – это слишком дорогая привычка	1	2	3	4	5
6	Курение способствует похудению	5	4	3	2	1
7	Курение – это интересное время препровождения	5	4	3	2	1
8	Курение – это опасно для здоровья	1	2	3	4	5
9	В курении есть особый шик	5	4	3	2	1
10	Курение – это напрасная трата времени	1	2	3	4	5
11	Курить – это круто	5	4	3	2	1
12	Курение делает тебя более интересными	5	4	3	2	1
13	У курильщиков зубы становятся желтыми	1	2	3	4	5
14	Курение дает возможность собраться с мыслями	5	4	3	2	1
15	Курение – это приятные ощущения	5	4	3	2	1
16	От курильщиков плохо пахнет	1	2	3	4	5
17	Курение – это для неудачников	1	2	3	4	5
18	Курение позволяет людям чувствовать себя комфортно среди других людей	5	4	3	2	1
19	Курение повышает собственную значимость в глазах	5	4	3	2	1

	других людей					
20	Курение ухудшает показатели в спорте	1	2	3	4	5
21	Курить – это глупо	1	2	3	4	5
22	Курение позволяет скоротать время ожидания	5	4	3	2	1
23	Курение повышает авторитет среди товарищей	5	4	3	2	1
24	Курение ухудшает внимание и память	1	2	3	4	5
25	Курить – это неинтересно	1	2	3	4	5
26	Курение препятствует достижениям в жизни	1	2	3	4	5
27	Курение – это символ преуспевания в делах и жизни	5	4	3	2	1
28	Курить – это модно и современно	5	4	3	2	1
29	Мне нравится реклама курения	5	4	3	2	1
30	Курить – это не для меня	1	2	3	4	5
31	Если родители не курят, то и мне незачем начинать	1	2	3	4	5
32	Мне нравятся рекламные ролики и щиты против курения	1	2	3	4	5
33	Курят многие люди и с их здоровьем ничего не происходит	5	4	3	2	1
34	Если родители курят, то и мне стоит начать курить	5	4	3	2	1
35	Я уже взрослый и могу попробовать курить	5	4	3	2	1
36	От табака становишься зависимым и не свободным	1	2	3	4	5
37	Я бы значительно возвысился в глазах сверстников, если бы начал курить	5	4	3	2	1
38	Лучше никогда не пробовать курить	1	2	3	4	5
39	Я не стану по-	5	4	3	2	1

	настоящему взрослым, если не отведаю вкус табака					
40	Курить – это произвести впечатление на сверстников	1	2	3	4	5

АНКЕТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ.

1. Что является для вас главным в жизни?

- А) Взаимоотношения в семье
- Б) Материальное благополучие
- В) Здоровье
- Г) Друзья
- Д) Любовь
- Е) УЧЕБА
- Ж) Карьера

2. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- А) Хорошее
- Б) Удовлетворительное
- В) Плохое
- Г) Затрудняюсь ответить

3. Ваше любимое занятие в свободное время?

- А) Занимаюсь спортом
- Б) Смотрю телевизор, видео
- В) Гуляю по улице с друзьями
- Г) Читаю книги
- Д) Ничем не занимаюсь

4. Какие темы о здоровье Вас больше всего интересуют?

- А) Физическая культура и спорт
- Б) Рациональное питание
- В) Курение
- Г) Алкоголь
- Д) Наркотики
- Е) Другие темы (укажите какие)

32

5. Из каких источников Вы узнаете о проблемах связанных со ЗОЖ?

- А) Из телевизионных передач
- Б) Из книг, газет, журналов
- В) От педагогов (на уроках, на воспитательных мероприятиях)
- Г) От друзей
- Д) Другие источники (какие)

6. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом?

- А) Да, занимаюсь (укажите, чем именно)
- Б) Нет, не занимаюсь

7. Что Вам необходимо для обучения навыкам ЗОЖ?

- А) Наличие соответствующих знаний
- Б) Наличие денежных средств
- В) Соответствующая литература

- Г) Желание
- Д) Сила воли
- Е) Другое (что именно)

11. Кто, по вашему мнению, должен осуществлять работу по ЗОЖ?

- А) Врачи
- Б) Педагоги
- В) Тренеры
- Г) Я сам(а)
- Д) Другое

12. С какого возраста, по Вашему мнению, следует говорить детям о вреде:

- А) Курения
- Б) Злоупотребления алкоголем
- В) Потребления наркотиков

13. Как Вы думаете, что больше вредит здоровью?

- А) Нарушение режима дня, отдыха
- Б) Нарушение питания
- В) Курение
- Г) Малоактивный образ жизни
- Д) Несоблюдение личной гигиены
- Е) Потребление алкоголя, наркотиков

14. В каких учреждениях Вы предпочли бы укреплять здоровье?

- А) В поликлинике
- Б) У целителей
- В) В летнем лагере
- Г) Нигде
- Д) Самостоятельно

Календарно-тематическое планирование.

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел/ Тема	Форма контроля
1.	04.09 04.09	Диагностика Опрос	2	Вводное занятие	Диагностика. Опрос
			14	Модуль 1. «Человек и его здоровье»	
2.	11.09 11.09	Теория	2	Валеология – путь к здоровью	Тест
3.	18.09 18.09 25.09 25.09	Практическое задание Творческое задание	4	Человек – дитя природы. Влияние окружающей среды на здоровье человека	Практическое задание. Опрос
4.	02.10 02.10 09.10 09.10 16.10 16.10	Теория	6	Возрастные особенности подростков.	Тест
5.	23.10 23.10	Теория	2	Внутренние часы организма	Тест
			28	Модуль 2. «Познай себя. Основы гигиены»	
6.	13.11	Практическое задание Творческое задание	1	Скелет – надежная опора тела человека Здоровые суставы	Практическое задание. Творческое задание
7.	13.11	Практическое задание Творческое задание	1	Осанка и здоровье человека. Сколиоз, как его предупредить.	Практическое задание. Творческое задание
8.	20.11	Теория	1	Плоскостопие. Как предупредить плоскостопие	Практическое задание.
9.	20.11	Теория	1	Мышцы. Тренировка мышц	Практическое задание
10.	27.11 27.11	Теория	2	Кожа. Гигиена кожи	Практическое задание
11.	04.12 04.12	Теория	2	Мозг. Как он устроен. Гигиена умственного труда	Практическое задание
12.	11.12 11.12	Теория	2	Железы внутренней секреции.	Тест
13.	18.12 18.12	Теория	2	Органы чувств. Гигиена органов чувств	Тест
14.	25.12 25.12	Теория	2	Сердце и его работа. Как его укрепить и уберечь	Тест
15.	08.01 08.01	Практическое задание Теория	2	Что такое кровь. Как течет кровь в нашем теле.	Практическое задание. Опрос
16.	15.01 15.01	Практическое задание Творческое задание	2	Дыхание. Органы дыхания Гигиена органов дыхания	Практическое задание. Опрос

17.	22.01 22.01	Практическое задание Творческое задание	2	Что такое пищеварение. Гигиена питания.	Практическое задание. Опрос
18.	29.01 29.01	Практическое задание Творческое задание	2	Берегите зубы смолоду. Уход за зубами.	Практическое задание. Опрос
19.	05.02 05.02	Практическое задание Теория	2	Почки и мочевой пузырь. Как их сбересть.	Практическое задание. Опрос
20.	12.02 12.02	Практическое задание Теория	2	Печень защищает, строит, создает.	Практическое задание. Опрос
21.	19.02 19.02	Практическое задание Творческое задание	2	Что такое сон. Гигиена сна.	Практическое задание. Опрос
			24	Модуль 3. «Психология здоровья»	
22.	26.02 26.02 04.03 04.03 11.03 11.03 18.03 18.03	Практическое задание Творческое задание	8	Конфликты. Как их разрешить.	Практическое задание. Опрос
23.	25.03 25.03 01.04 01.04 08.04 08.04 15.04 15.04	Практическое задание Творческое задание	8	Добро и зло.	Практическое задание. Опрос
24.	22.04 22.04 29.04 29.04 13.05 13.05	Практическое задание Творческое задание	6	Учимся думать и действовать, находить причину и последовательность событий.	Практическое задание. Опрос
25.	20.05 20.05	Диагностика	2	Итоговое занятие: Урок – обобщение: «Я выбираю здоровый образ жизни!»	Диагностика. Опрос