

**Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
Среднеахтубинского района Волгоградской области**

ПРИНЯТО:

Методическим советом
МКУДО ДЮЦ
Среднеахтубинского района
Протокол № 04 от «13»07.2020 г

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 60 от «13»07.2020г.



И. В. Чвялева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественно-научной направленности
«Уроки здоровья»**

**для обучающихся 7-14 лет
(один месяц обучения)**

Разработчик:

Коложвари Василина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

р.п. Средняя Ахтуба, 2020 г.

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы. Программа «Уроки здоровья» - дополнительная общеобразовательная программа, разработанная в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ», приказом Минобрнауки РФ № 1008 от 29.08.2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей», другими документами, регулирующими образовательный процесс.

Область образования – естествознание; направленность по содержанию – естественно-научная, по функциональному предназначению – учебно-познавательная; по форме организации – кружковая; по времени реализации – один месяц. Предметом изучения программы является окружающий мир: человек, взаимодействие человека и природы и воздействие антропогенной деятельности на окружающий мир, растения, животные, сезонные изменения в природе. Данная программа способствует формированию общего развития личности ребенка, развитию научного мировоззрения и мышления, освоению методов научного познания мира, исследовательских способностей; удовлетворению творческих индивидуальных потребностей в интеллектуальном совершенствовании.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время все большее значение уделяется изучению организма человека, взаимодействия человека и природы, она способствует привлечению внимания подростков к проблеме сохранения здоровья. В процессе обучения уделяется внимание гигиене умственного труда, в частности, даются методические рекомендации по тренировке памяти и внимания, разъясняется польза физических упражнений. В результате учащиеся, изучив физиологические основы, смогут самостоятельно контролировать и дозировать нагрузки, совмещая их с отдыхом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она удовлетворяет интересы детей и подростков к анатомии, физиологии, гигиене. Сочетание теоретического курса и практических работ будет способствовать творческому и интеллектуальному развитию детей. Практические работы предполагают активные методы: исследование, сравнение, практикумы. В целом программа может вызывать повышенный интерес к изучаемому предмету и профессиям, связанным с биологией и медициной.

Отличительная особенность программы заключается в интеграции курсов, включающих в себя дополнительные знания и умения по анатомии, гигиене, основам безопасности жизнедеятельности в сочетании с практической деятельностью, которая позволяет развить навыки определения показателей личного здоровья, способствующих в свою очередь формированию культуры здорового образа жизни.

Адресат программы – учащиеся 7 – 14 лет. Младший школьник проявляет интерес к творчеству, у него развито воображение, выражено стремление к самостоятельности. Ребенок нацелен на достижение положительных результатов в новой социальной роли – ученика. Это качество очень важно для формирования культуры поведения в быту, внимания к своему организму, развития творческого потенциала каждого ребенка.

Подростковый возраст – важный этап становления личности человека, его самоопределения, развития. У детей этого возраста хорошо развита память, произвольное внимание, наглядно-образное мышление, зарождается понятийное мышление на базе жизненного опыта, неподкреплённое научными данными, развиваются познавательные и коммуникативные умения и навыки. Это период формирования групп, поиска своего дела, период профессионального самоопределения. Знания, полученные в результате освоения программного материала, помогут сформировать у подростка нужные знания о своем организме, способах сохранения здоровья. А занятия в группе единомышленников будут способствовать социализации.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем и срок реализации программы - программа рассчитана на 1 месяц обучения и включает 18 учебных часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – два раза в неделю по два академических часа с перерывом на отдых не менее 10 мин.

Особенности организации образовательного процесса.

Учебные группы в составе от 12 до 15 человек могут иметь как разновозрастной состав, так и включать в себя учащихся разного возраста, что позволяет использовать наставнические возможности такого коллектива.

Занятия по программе в основном комбинированные, включающие как теоретическую, так и практическую части. Теоретическая часть занятия содержит информацию по темам программы, практическая часть занятия направлена на закрепление знаний и умений по программе, выполнение заданий, проектов, исследований.

В игровой форме разбираются различные клинические случаи, вырабатывается умение ясно и просто формулировать и высказывать свои мысли.

Специфика предполагаемой деятельности обучающихся обусловлена тем, что теоретические знания подкрепляются практическими занятиями с использованием физкультурно-оздоровительных мероприятий и

здоровьесберегающих технологий. Практические задания способствуют умению применять полученные теоретические знания на практике, например, в умении оказать первую медицинскую помощь при травмах, отравлении, некоторых видах заболеваний.

1.2.Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся как компонента базовой культуры личности.

Задачи программы:

Предметные :

- сформировать основы здоровьесберегающего поведения, ценностного отношения к здоровью;
- сформировать представления о полезных и вредных факторах для организма, понимания сущности здорового образа жизни;
- сформировать положительную мотивацию на оздоровление, укрепление собственного здоровья, на ведение здорового образа жизни;
- научить учащихся ощущать себя частью окружающего мира, видеть тесную взаимосвязь с ним, понимать влияние экологического состояния природной среды на здоровье человека.

Личностные:

- воспитать потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитать экологическую ответственность;
- воспитать трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья;
- воспитать самостоятельность в приобретении знаний, умений и навыков, предусмотренных программой.

Метапредметные:

- развивать навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать умение сравнивать, анализировать, делать выводы;
- развивать умение проводить самостоятельные наблюдения;
- развивать познавательную активность школьников, творческие способности, любознательность, расширять кругозор обучающихся;
- развивать основы социальной и жизненной адаптации учащихся.

Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение. Что такое здоровье	2	1	1	Беседа «Что такое здоровье?». Анкетирование «Я веду здоровый образ жизни».
2.	Здоровье и экология	2	0,5	1,5	Составление цепи взаимодействия человека и природы.
3.	Сердце и его роль в жизнедеятельности человека	2	0,5	1,5	Изучение систем организма, наблюдения за состоянием организма, ведение дневника здоровья
4.	Скелет человека: важность и значение	2	0,5	1,5	Изучение работы локтевого сустава на модели. Тест «Твой двигательный режим»
5.	Здоровые лёгкие – основа жизни	2	0,5	1,5	Просмотр фильма, обсуждение. Проведение пробы на определение жизненной ёмкости лёгких.
6.	Органы чувств.	2	0,5	1,5	Тестирование «Я чувствую...», изучение органов чувств по моделям, практическая работа
7.	Правильное питание – залог здоровья	2	0,5	1,5	Интерактивная игра «Составь блюдо ПП», викторина «Я то, что я ем»
8.	Режим дня.	3	0,5	1,5	Тестирование «Мой режим дня»
9.	Итоговое занятие. «Необыкновенный организм человека».	2	0,5	1,5	Интерактивная игра «Путешествие по организму человека»
	Итого:	18	5	13	

Содержание программы.

1. Введение. Что такое здоровье. (2 часа)

Теория: Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Что такое здоровье? Факторы, формирующие здоровье. Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания.

Практика: просмотр видеофильма «Здоровье, гигиена, зарядка, ЗОЖ и спорт». Обсуждение.

Формы контроля: Беседа «Что такое здоровье?». Анкетирование «Я веду здоровый образ жизни».

2. Здоровье и экология. (2 часа)

Теория: Загрязнение окружающей среды. Воздействие экологических факторов на организм человека (солнце, воздух, вода). Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними.

Практика: выполнение коллажа «Здоровье и экология».

Формы контроля: Составление цепи взаимодействия человека и природы.

3. Сердце и его роль в жизнедеятельности человека. (2 часа)

Теория: Что представляет собой сердечнососудистая система человека. Кровь и ее составляющие. Заболевания крови. Резус-фактор. Переливание крови. Работа сердца. Частота сердечных сокращений. Пульс. Давление крови. Гипертония, гипотония. Заболевания сердца и их профилактика. Иммуитет.

Практика: Тест «Тренированность сердца».

Формы контроля: Изучение систем организма, наблюдения за состоянием организма, ведение дневника здоровья

4. Скелет человека: важность и значение. (2 часа)

Теория: Что представляет собой опорно-двигательная система человека. Скелет. Строение и функции скелетных мышц. Формирование правильной осанки. Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Практика: Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Изучение работы локтевого сустава на модели.

Формы контроля: Тест «Твой двигательный режим».

5. Здоровые лёгкие – основа жизни. (4 часа)

Теория: Строение дыхательной системы человека. Функции дыхательной системы. Регуляция дыхания. Заболевания дыхательной системы. Понятие об ароматерапии. Использование эфирных масел. Духи и немного о парфюмерии.

Практика: пробы на определение ЖЕЛ. Упражнения для развития дыхательной системы.

Формы контроля: Просмотр фильма «Как мы дышим», обсуждение. Состав дыхательной системы.

6. Органы чувств (2 часа).

Теория: Органы чувств человека. Строение глаза. Заболевания органов зрения. Строение органа слуха человека. Влияние шума на здоровье. Заболевания органов слуха. Гигиена слуха. Орган обоняния. Роль запахов в природе и их восприятие человеком. Заболевания носа.

Практика: Практическая работа «Гимнастика для глаз». Практическая работа «Знакомый аромат», изучение органов чувств по моделям

Формы контроля: Тестирование «Я чувствую...».

8. Правильное питание – залог здоровья. (2 часа)

Теория: Строение пищеварительной системы человека. Значение пищи для роста и развития человека. Белки, жиры и углеводы. Минеральные вещества. Микроэлементы. Витамины. Вредные компоненты пищи: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки. Заболевания пищеварительной системы и их профилактика.

Практика: Практическая работа «Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами».

Формы контроля: Интерактивная игра «Составь блюдо ПП», викторина «Я то, что я ем».

9. Итоговое занятие «Необыкновенный организм человека» (2 часа)

Теория: Разнообразие приспособлений организма человека к окружающей среде.

Практика: Интерактивная игра «Путешествие по организму человека».

Формы контроля: викторина и выполнение заданий в интерактивной игре.

1.3. Планируемые результаты.

Предметные результаты

Учащиеся будут:

- знать основы здоровьесберегающего поведения;
- знать полезные и вредные факторы для организма;

- знать способы оценки состояния здоровья человека;
- знать наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническую картину и профилактику;
- знать значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ;
- знать что такое рациональное питание;
- знать влияние отравляющих веществ на организм человека;
- знать о влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека;
- знать способы укрепления здоровья человека;
- уметь ухаживать за собственным телом (кожей, волосами, ногтями).

Метапредметные результаты:

- умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- чувство ответственности за состояние природной среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- коммуникативные навыки;
- умение сравнивать, анализировать, делать выводы, проводить самостоятельные наблюдения;
- познавательную активность школьников, творческие способности, любознательность, расширять кругозор обучающихся.

Личностные результаты:

- потребность в ведении здорового образа жизни;
- трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья;
- самостоятельность в приобретении знаний, умений и навыков, предусмотренных программой.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график программы

<i>№ п/п</i>	<i>Месяц/ неделя</i>	<i>График занятий</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Примечание</i>
1	1-я неделя	2 раза по 2 ч.	4 часа	По расписанию ОО
2	2-я неделя	2 раза по 2 ч.	4 часа	По расписанию ОО
3	3-я неделя	2 раза по 2 ч.	4 часа	По расписанию ОО
4	4-я неделя	2 раза по 3 ч.	6 часов	По расписанию ОО
6	ИТОГО		18 часов	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- учебный кабинет;
- ноутбук педагога
- интерактивная доска с проектором.

Инструменты, приспособления, материалы:

- Анатомическая модель глаза
- Анатомическая модель уха
- Модель гортани в разрезе
- Модель желудка в разрезе
- Модель локтевого сустава подвижная
- Модель почки в разрезе
- Модель сердца (демонстрационная)
- Интерактивное пособие «Человек. Строение тела человека»

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

наблюдение, итоговые занятия, контрольные упражнения (тесты), диагностические процедуры по определению образовательного уровня и воспитанности занимающихся, интерактивные игры с демонстрацией полученных знаний.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка (отчет о работе педагога), диагностическая карта, защита творческих работ, конкурс, открытое занятие и др.

2.4. Методические материалы

При организации образовательного процесса используется в основном традиционная форма занятий, имеющая в своей структуре организационный момент для подготовки рабочего места и ознакомления с темой занятия, теоретическую часть, включающую в себя сведения по теме занятия, практическую часть, во время которой осуществляется исследовательская работа, дискуссии по изученному материалу, деятельность по изучению практических основ оказания первой помощи пострадавшему. Во время итоговую части занятия подводятся результаты, осуществляется рефлексия.

Методическое обеспечение программы

- Интерактивное пособие «Человек. Строение тела человека»
- Тесты, наглядные материалы по темам программы

2.5. Список литературы.

Для педагога:

1. Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение / С.Р. Волков. - М.: Медицина, 2015. - 128 с.
2. Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н. А. Литвинова.- М.: Владос,2016.- 192 с.
3. Кругляк Лев. Алкоголизм. Мысли, избавляющие от вредных привычек. Естественное очищение (комплект из 3 книг) / Лев Кругляк , Георгий Сытин , Рудигер Дальке. - М.: ИГ "Весь", 2014. - 672 с.
4. Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение. Учебное пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. - М.: Феникс, 2014. - 480 с.
5. Поленов Б. В. Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. Восемь основных источников опасности для человечества: моногр. / Б.В. Поленов. - М.: Группа ИДТ, 2014. - 720 с.
6. Семенова Надежда. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века / Надежда Семенова - М.: Диля, 2014. - 128 с.
7. Соковия-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. - Учебное пособие. - М.: 2017.
8. Соловьев С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебнометодическое пособие для 5- 11 классов. - М.: «Дрофа», 2013.

Для родителей и учащихся:

1. Лазарев М.Л. «Юные учителя здоровья». - М., 2015
2. Листова А.Ф. Гигиена детей и профилактика острых инфекций в школе. - М.: Министерство просвещения РСФСР, 2015.
3. Попов С.В. «Валеология в школе и дома» (о физическом благополучии школьников). - С.-Пб. - Союз, 2017
4. Ротенберг Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья (пер. с англ.) - М.: Физкультура и спорт, 2016.
5. Соловьев С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебнометодическое пособие для 5-11 классов. - М.: «Дрофа», 2013.