

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) «Уроки здоровья»

ДООП	«Уроки здоровья»
1. Пояснительная записка	
Нормативно-правовая база:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». 3. Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование от 07 декабря 2018 года № 3» 4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей». 5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». 6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей». 8. Региональный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом Совета по реализации национальных проектов в Тюменской области от 06.12.2018 г. № 2 (в редакции от 30.01.2019 г.). 9. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей/СанПиН 2.4.4.3172-14 // Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014.
Категория воспитанников:	<p>Для дошкольников и младших школьников. Именно в этот возрастной период, по мнению психологов, у обучающихся сформирована готовность к правильному взаимодействию с окружающей средой. Она включает: эмоциональную готовность, деловую готовность – возможность реализовать свои знания в разнообразных нестандартных учебных и внеучебных ситуациях, интеллектуальную готовность – определенный уровень информированности детей об окружающем мире, возрастной уровень эрудиции и познавательных интересов, осознание себя как части общества.</p> <p>Группы формируются по желанию обучающихся. Максимальная наполняемость группы 20 - 25 человек.</p>
Цель и задачи программы:	<p>ЦЕЛЬ программы: Знакомство с основами валеологических знаний, формирование положительной мотивации, позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.</p> <p>ЗАДАЧИ программы:</p> <p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить навыкам здорового образа жизни; 2. Научить безопасному поведению в окружающей среде. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитать чувство ответственности и внимательного отношения к своему здоровью; 2. Воспитать культуру поведения в окружающем мире.

	<p><i>Развивающие:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развить аналитическое восприятие окружающего мира; 2. Развить поведенческие навыки в нестандартных жизненных ситуациях. 					
Методические условия реализации программы.	<p>Занятия проводятся в учебном кабинете, с использованием учебно-наглядных пособий и специального оборудования. Методы: рассказ-беседа; ролевые игры с обыгрыванием жизненных ситуаций; иллюстративно-демонстрационная работа; экскурсии; игровые технологии; практические занятия (рисование, элементы лабораторного практикума);</p> <p>Формы организации образовательного процесса - групповые.</p> <p>Формы обучения - очная</p>					
Объем программы, срок освоения программы	<p>Программа предусматривает занятия 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность программы - 3 месяца</p>					
Планируемые результаты освоения программы	<p>Предметные: знание режима дня, правильного сна, питания, полезные и вредные продукты, безопасная улица, безопасный дом, домашние животные и растения;</p> <p>Метапредметные: приобретение навыков здорового образа жизни и безопасного поведения;</p> <p>Личностные: умение принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.</p>					
2. Учебный план	№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
	1.	Мой организм	1	1		Контрольный опрос
	2.	«С утра до вечера». Утро.	1	0,5	0,5	Опрос
	3.	Правильный завтрак. Продукты полезные и вредные. Почему? Калории; витамины, белки, углеводы, жиры: что и когда важнее.	2	1	1	Практическая работа «Меню завтрака» Практическая работа «Читаем этикетку»
	4.	Правильный обед. Витамины	1	0,5	0,5	Практическая работа «Меню обеда»
	5.	Полдник. Ужин. Про чипсы...	1	0,5	0,5	Практическая работа «Меню ужина»
	6.	Устройство дома. Домашние помощники. Электроприборы.	1	0,5	0,5	Практическая работа «Схема дома»
	7.	Живые существа обитающие рядом. Домашние животные и растения.	1	0,5	0,5	Сочинение «Мои домашние друзья»
	8.	Если что-то приключилось. Основы безопасности.	1	0,5	0,5	Опрос. Составление памятки.
	9.	Мой двор. Я иду по улице.	1	0,5	0,5	Практическая работа «Схема двора»
	10.	Поведение в общественных местах.	1	1		Опрос. Изготовление списка телефонов, необходимых для жизни.
11.	Итоговое занятие	1		1	Игровая ситуация	
	Итого часов:		12	6,5	5,5	

3.Календарный учебный график	Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля и т.д.)	Мероприятия за рамками учебного плана
				1	Мой организм	
				1	«С утра до вечера». Утро. Какая должна быть постель. Утренняя зарядка. Умывание. Чистка зубов. Причёсывание.	
4.Рабочие программы (содержание программного материала)	<p>....</p> <p>1. МОЙ ОРГАНИЗМ. Части тела и их взаимодействие. Опорно-двигательная система. Органы: кровообращения, пищеварения, выделения, дыхания. Нервная система. С элементами игры, демонстрации иллюстраций и муляжей, таблиц.</p> <p>2. «С УТРА ДО ВЕЧЕРА». УТРО. «Будильник». Я проснулся (проснулась). Какой должна быть постель. Утренняя зарядка, показ упражнения и его повторение. * Упражнения учатся на каждом занятии по одному. В конце года повторяется весь комплекс (упражнения для глаз, растяжки, силовые упражнения). Упражнения самые простые, комплекс составлен по принципу: «Не навреди!». Поход в ванную комнату. Умывание. Чистка зубов. Причёсывание. Оборудование: схема будильника, часы – будильник, иллюстрации, бумажные полотенца, зубная паста, щётки, мыло.</p> <p>3. «ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК» (2 часа). Что ты ешь на завтрак? Найди картинки продуктов. Что надо есть на завтрак? На доске вывешиваем полезные для завтрака продукты. Продукты полезные и вредные. Почему? Калории; витамины, белки, углеводы, жиры: что и когда важнее. Практическая работа «Меню завтрака». Практическая работа «Читаем этикетку» Оборудование: иллюстрации.</p> <p>4. «ПРАВИЛЬНЫЙ ОБЕД». Что ты ешь на обед? Найди по картинке продукты своего обеда. Что надо есть на обед? Найди картинки продуктов для правильного обеда. Витамины. Игротека: «Овощи и фрукты - витаминные продукты». «Витаминный стол». Практическая работа «Меню обеда»</p> <p>5. ПОЛДНИК. Придумай и нарисуй меню для полдника. Какие продукты лучше употреблять в полдник. « УЖИН - ЭТО НЕ ОБЕД». « Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». Что это значит? «ПРО ЧИПСЫ, ШОКОЛАД и прочее». Продукты полезные и вредные. Почему? Практическая работа «Меню ужина».</p> <p>6. «УСТРОЙСТВО ДОМА». Условия, необходимые нам для жизни (воздух, вода, пища, температура). Как устроен наш дом (мебель, одежда, посуда, книги, прочее). Из каких материалов. Практическая работа «Схема дома». «ДОМАШНИЕ ПОМОЩНИКИ». Рассмотрите электроприборы, изображённые на рисунке. Назовите их и расскажите, как ими пользоваться. Какими приборами тебе нельзя самостоятельно пользоваться? Отметь их на картинке. Отходы и их утилизация.</p>					

	<p>Оборудование: картинки с изображением домашних приборов; некоторые э/приборы.</p> <p>7. «ЖИВЫЕ СУЩЕСТВА, ОБИТАЮЩИЕ РЯДОМ».</p> <p>Домашние животные. Уход за ними. Безопасность твоя и животных. Растения в доме. Другие обитатели жилищ (тараканы, клопы, моль и др.). Сочинение «Мои домашние друзья»</p> <p>Оборудование: картинки, таблицы, коллекции.</p> <p>8. ЕСЛИ ЧТО-ТО ПРИКЛЮЧИЛОСЬ». Основы безопасности.</p> <p>« Если ты поранился (ожоги, ушибы, порезы)». Если жарко или мороз. Составление памятки.</p> <p>Метод: практические занятия.</p> <p>9. «МОЙ ДВОР». Игровая площадка. Подъезд.</p> <p>«Я ИДУ ПО УЛИЦЕ». Дорога в школу. Переходим улицу.</p> <p>Метод: Виртуальная экскурсия с определением опасных зон. Домашнее задание: прогулка по своему двору с родителями, с определением опасных зон. Практическая работа «Схема двора».</p> <p>10. «ПОВЕДЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ». Если много людей. Если подошёл незнакомый человек. Чудо техники - телефон. Изготовление списка телефонов, необходимых для жизни.</p> <p>Метод: практическое занятие, ситуационная игра.</p> <p>11. Итоговое занятие. Беседа по проверке полученных знаний. Решение ситуационных задач в игровой форме.</p> <p>Метод: практическое занятие.</p>
5.Методические материалы	Методические рекомендации, памятки, схемы. Требования техники безопасности в процессе реализации программы. Система воспитательной работы. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана.
6.Оценочные материалы	Тесты, схемы, игровые задания.
7. Список литературы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Вып. 2: классные часы, тематические мероприятия, игры. – Волгоград: Учитель, 2009. 2. Ротенберг Р. Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья. – М.: физкультура и спорт, 1992. 3. Семёнова И. Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой. – М.: Педагогика, 1991.