

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания населения
«Центр социальной помощи семье и детям
Петродворцового района Санкт-Петербурга»**

ПРИНЯТА

на Методическом совете
СПб ГБУСОН «ЦСПСД
Петродворцового района»

«17» *снв.* 2022 г.

протокол №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № *21-22-018* от *17.02* 2022 г.

Директор СПб ГБУСОН «ЦСПСД
Петродворцового района»

В.А. Сорокин

«17» *снв.* 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Планета здоровья»**

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 6 месяцев

Разработчик:

Фондорко Марина Николаевна

Должность:

воспитатель социально-реабилитационного
отделения для несовершеннолетних
временного проживания-1

Санкт-Петербург

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье детей - это первая и важнейшая потребность, определяющая способность его к труду и обеспечивающая развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое детского здоровья.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Физическое здоровье:

это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм ребенка правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье:

важная составная часть здоровья человека. В первую очередь это обусловлено тем, что организм человека, в котором все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга, в значительной степени находится под контролем нервной системы, поэтому психическое состояние сказывается на работе каждой из функциональных систем, а состояние последних, в свою очередь, сказывается на психике.

Нравственное здоровье:

определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Нормативными основами программы дополнительного образования «Планета здоровья» являются:

- Закон № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Распоряжение от 01.03.2017 г. N 617-р "Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию".

- Федеральный закон от 24.07.1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».

Курс программы «Планета здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по окружающему миру. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы.

Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для учащихся младшей ступени, так как позволит учащимся найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении.

НАПРАВЛЕННОСТЬ

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа обучения «Планета здоровья» имеет социально-гуманитарную направленность.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

В XXI веке тема здоровья человека очень актуальна. Состояние здоровья школьников в нашей стране вызывает серьезную тревогу у многих специалистов. Здоровье школьников ухудшается с каждым годом, по сравнению с их сверстниками прошлых лет. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Многие учёные занимались проблемой сохранения и укрепления здоровья школьников. Существенна необходимость формирования у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в

результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа «Планета Здоровья» направлена на создание мотивации у учащихся на ведение здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья.

Программа «Планета Здоровья» актуальна для нашего Центра, так как он предоставляет социальные услуги несовершеннолетним:

- проживающим в семьях, находящихся в социально опасных ситуациях;
- не имеющих места жительства;
- оказавшимся (находящимся) в неблагоприятных семейных условиях, угрожающих жизни, здоровью и развитию;
- допускающим асоциальное поведение, испытывающим негативное воздействие по месту жительства, учебы (жестокое обращение, приобщение к алкоголю, наркотикам, вовлечение в противоправную деятельность).

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Курс занятий ориентирован не только на усвоение детьми знаний и представлений, но и становление их мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении. Учитывая, что дети, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовятся к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она ориентирована на формирование установки на ведение здорового образа жизни, обучению способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья учащихся, находящихся на сопровождении и проживании в стационарном отделении (социально-реабилитационное отделение для несовершеннолетних временного пребывания – 1, в дальнейшем «ОСР -1») Центра социальной помощи семье и детям, учитывает объективные и субъективные проблемы, которые выявлены в процессе анализа состояния работы ОСР - 1, диагностической деятельности, коллективного обсуждения жизни учреждения.

Уровень освоения программы - общекультурный

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 12 лет, находящихся на проживании и обслуживании в ОСР – 1, и учитывает отсутствие базовых знаний, низкую степень сформированности интересов и мотивации к данной предметной области, имеющих возрастные и индивидуальные особенности развития и поведения, социальной адаптации.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

прививать навыки здорового образа жизни; развивать правильные представления о здоровом образе жизни; формировать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- познакомить детей с основными принципами здорового образа жизни;
- обучить детей правильным знаниям личной гигиены;
- научить потребностям в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- обучить правильному поведению ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности;
- обобщить полученные знания в повседневной жизни.

Развивающие:

- развивать умение поддерживать и сохранять собственное здоровье;
- сформировать знания о приемах снятия отрицательных эмоций;
- развить знания о негативных факторах влияющих на здоровье;
- уметь рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания.

Воспитательные:

- воспитать привычки следить за своим здоровьем;
- прививать ответственное отношение к выполнению режимных моментов;
- способствовать воспитанию уважительного отношения к сверстникам, близким и родным людям.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия набора и формирования групп

Занятия проводятся в разновозрастной группе.

Группа формируется из учащихся, которые поступают на сопровождение и проживание в ОСП – 1 в течение всего года на срок пребывания ребенка в ОСП – 1.

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие средства обучения:

- специально оборудованный кабинет (класс);
- зал, для проведения подвижных игр и спортивных мероприятий;
- материалы (конспекты занятий, бесед, презентации, сценарии праздников, видеоматериалы);

Материалы и инструменты:

- Плакаты и схемы строения скелета и частей тела человека: кожа, глаз, зубы.
- Брошюры и листовки с правилами ухода за глазами и полостью рта, оказание первой помощи в различных ситуациях;
- Карандаши цветные; фломастеры; краски; кисти; баночки с водой.
- Ребусы, кроссворды, загадки;

Оборудование:

- Учебные столы.
- Доска магнитная.
- Информационная доска для выставок детских работ.
- Различные спортивные атрибуты и спортивный инвентарь;

Технические средства обучения:

- плазменный телевизор;
- компьютер и выход в интернет;
- мультимедийный проектор, который используется для подготовки к презентациям и конкурсам.

Материалы на электронных носителях:

1. Презентации по темам: «Закаливание», «Подростковые группировки», «Правила безопасности».
2. Мультфильмы: «Ваше здоровье», «Чистые руки», «Планета Вредных привычек», «Распорядок дня».
3. Серии фотографий и иллюстраций продуктов питания (полезные, неполезные),

бактерий, строения глаз, скелета и зубов человека.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Формы организации деятельности учащихся:

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)

Коллективная: организация творческого взаимодействия между всеми учащимися одновременно (создание коллективной работы, подвижные игры, игровые упражнения)

Групповая: организация работы (совместные действия, взаимопомощь) в малых группах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (спортивные соревнования, настольные игры).

Индивидуальная: организуется для работы с отдельными учащимися для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков (игровые и физические упражнения, разучивание роли, стихов)

Формы организации учебного занятия - на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Каждый отдельный раздел включает в себя: беседы; чтение стихов, сказок, рассказов; просмотр видеофильмов; прослушивание песен и стихов; организация подвижных игр; проведение опытов; выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения; тесты и анкетирование; конкурсы рисунков, спортивные мероприятия, день здоровья; тематические занятия; настольные, дидактические игры; Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Методы обучения - словесный, наглядно-практический, объяснительно-иллюстративный, игровой.

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество воспитателя и ученика;
- научности, предполагающий отбор материала из научных источников, проверенных практикой;
- систематичности и последовательности – знание в программе даются в определенной

системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога; проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией; уметь работать по предложенному педагогом плану;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности учащихся на занятии;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: обобщать, делать выводы в результате совместной работы;
- находить и формулировать решение проблемы с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);
- сравнивать между собой предметы, явления;

3. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в Центре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

Предметные:

- мотивация любой деятельности (социальная, учебно- познавательная и внешняя);
- самооценка на основе критериев успешности;

Личностные:

- воспитание уважительного отношения к родному дому, к школе, городу;
- воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни;
- улучшение психологической и социальной комфортности в едином воспитательном

пространстве;

- развитие творческой активности каждого ребенка;
- в конечном счете- достижение детьми необходимого в обществе социального опыта и формирование в них принимаемой обществом системы ценностей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (25 часов)

№№	Т Е М А	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный урок: «Путешествие в страну здоровья»	1	1	-	Беседа
2	Наше здоровье. Эмоции	1	-	1	Беседа
3	Знакомство с организмом человека. 1. Опорно – двигательная система человека. 2. Строение и функции кожи. 3. Что мы знаем о глазах. 4. Улыбка и в чем ее секрет.	4	2	2	Беседа игра «Выбери ответ»
4	Основы здорового образа жизни. 1. Правильное питание-залог здоровья. 2. За здоровый образ жизни. 3. Закаливание организма. 4. Здоровье или вредные привычки.	4	3	1	Беседа Конкурс рисунков
5	Негативное воздействие на наш организм. 1. Откуда берутся болезни и как сохранить здоровье. 2. Режим дня и его значение. 3. Как избежать отравлений.	3	3	-	Беседа Конкурс
6	Помоги себе сам 1. Общие правила оказания первой помощи. 2. Правила общения с незнакомыми людьми. 3. Как вести себя дома и на улице. 4. Путешествие в мир огня.	4	3	1	Беседа Конкурс рисунков
7	Верные помощники				

	1.Витамины для здоровья. 2.Наши помощники - органы чувств. 3.Вода- наш помощник.	3	3	-	Беседа
8	Проблема современности. 1.Игромания- вредная зависимость. 2. Защита от мошенников. 3.Конфликт и пути его решения. 4.Ненормативная лексика в жизни общества.	4	3	1	Беседа
10	Итоговое занятие 1.Итоговое занятие «Планета здоровья».	1	-	1	Выставка рисунков
Итого:		25	18	7	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество Учебных часов	Режим занятий
6 месяцев	10.01.2022	27.06.2022	25	25	45 мин.
6 месяцев	04.07.2022	26.12.2022	25	25	45 мин.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- научить учащихся различным методам эмоционального сенсорного восприятия и Оценки себя и окружающего мира;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- уметь применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья учащихся.

Развивающие:

- помочь учащемуся реализовать и осознать себя в разных своих проявлениях;
- сформировать у учащихся представление о влиянии питания на здоровье;
- дать представление о негативных факторах риска здоровью, их пагубном влиянии на здоровье;
- уметь выполнять последовательные действия при возникновении экстремальных ситуаций.

Воспитательные:

- воспитать личную ответственность за сохранение своего здоровья;
- научить учащихся, делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить здоровье;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

- поведение учащихся на занятиях;
- активность, заинтересованность учащихся обеспечивают положительные результаты занятий;
- результаты выполнения заданий, при выполнении которых выявляется степень помощи, которую оказывает педагог учащимся при выполнении заданий - чем помощь воспитателя меньше, тем выше самостоятельность учащихся и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- показателем эффективности занятий являются данные, которые педагог на протяжении занятий отслеживал в начале и конце курса, наблюдая динамику развития способностей детей (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение памяти)

Результаты первого уровня (приобретение учащимися социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- об основах здорового образа жизни;
- о правилах конструктивной групповой работы;
- о правилах конструктивной групповой работы;
- о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации:

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения учащихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений учащихся к собственному здоровью;
- развитие ценностных отношений к самому себе, отношения к другим людям, отношения

к вещам, отношения к окружающему миру.

Результаты третьего уровня (приобретение учащимся опыта самостоятельного социального действия):

- учащийся может приобрести опыт исследовательской деятельности;
- опыт публичного выступления;
- опыт самообслуживания, самоорганизация и организация совместной деятельности с другими детьми.

Что должен знать и уметь учащийся:

Знать:

- Основные термины и понятия, относящиеся к здоровью и здоровому образу жизни.
- Правила гигиены.
- Правила безопасного поведения в различных ситуациях.
- Правила и методы закаливания.
- Правила оказания первой помощи.
- Порядок и правила вызова милиции, «скорой помощи», пожарной охраны.
- Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.
- Особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника.
- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.
- Основы рационального питания.
- Способы сохранения и укрепление здоровья.
- Влияние здоровья на успешную учебную деятельность.
- Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.
- Знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Уметь:

- Применять полученные знания и умения в повседневной жизни
- Применять правила личной гигиены в повседневной жизни.
- Выполнять процедуры по закаливанию организма.
- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его.
- Выполнять зрительный режим и гигиену глаз.
- Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье.
- Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и

улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- Отвечать за свои поступки;
- Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения	Ответственные
1.	Вводное занятие: «Путешествие в страну здоровья»	10.01.2022	Фондорко М.Н.
2.	Наше здоровье. Эмоции.	19.01.2022	Фондорко М.Н.
3.	Опорно – двигательная система человека.	25.01.2022	Фондорко М.Н.
4.	Строение и функции кожи.	31.01.2022	Фондорко М.Н.
5.	Что мы знаем о глазах.	03.02.2022	Фондорко М.Н.
6.	Улыбка и в чем ее секрет.	09.02.2022	Фондорко М.Н.
7.	Правильное питание-залог здоровья.	15.02.2022	Фондорко М.Н.
8.	За здоровый образ жизни.	21.02.2022	Фондорко М.Н.
9.	Закаливание организма.	24.02.2022	Фондорко М.Н.
10.	Здоровье или вредные привычки.	02.03.2022	Фондорко М.Н.
11.	Откуда берутся болезни и как сберечь здоровье.	11.03.2022	Фондорко М.Н.
12.	Режим дня и его значение.	17.03.2022	Фондорко М.Н.
13.	Как избежать отравлений.	04.04.2022	Фондорко М.Н.
14.	Общие правила оказания первой помощи.	11.04.2022	Фондорко М.Н.
15.	Правила общения с незнакомыми людьми.	18.04.2022	Фондорко М.Н.
16.	Как вести себя дома и на улице.	25.04.2022	Фондорко М.Н.
17.	Путешествие в мир огня.	02.05.2022	Фондорко М.Н.
18.	Витамины для здоровья.	09.05.2022	Фондорко М.Н.
19.	Наши помощники - органы чувств.	16.05.2022	Фондорко М.Н.
20.	Вода- наш помощник.	23.05.2022	Фондорко М.Н.
21.	Игромания- вредная зависимость.	30.05.2022	Фондорко М.Н.
22.	Защита от мошенников.	06.06.2022	Фондорко М.Н.
23.	Конфликт и пути его решения.	13.06.2022	Фондорко М.Н.

24.	Ненормативная лексика в жизни общества.	20.06.2022	Фондорко М.Н.
25.	Итоговое занятие «Планета здоровья».	27.06.2022	Фондорко М.Н.

Итого: 25 часов

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения	Ответственные
1.	Вводное занятие: «Путешествие в страну здоровья»	04.07.2022	Фондорко М.Н.
2.	Наше здоровье. Эмоции.	08.07.2022	Фондорко М.Н.
3.	Опорно – двигательная система человека.	11.07.2022	Фондорко М.Н.
4.	Строение и функции кожи.	12.08.2022	Фондорко М.Н.
5.	Что мы знаем о глазах.	15.08.2022	Фондорко М.Н.
6.	Улыбка и в чем ее секрет.	22.08.2022	Фондорко М.Н.
7.	Правильное питание-залог здоровья.	29.08.2022	Фондорко М.Н.
8.	За здоровый образ жизни.	02.09.2022	Фондорко М.Н.
9.	Закаливание организма.	05.09.2022	Фондорко М.Н.
10.	Здоровье или вредные привычки.	12.09.2022	Фондорко М.Н.
11.	Откуда берутся болезни и как сберечь здоровье.	19.09.2022	Фондорко М.Н.
12.	Режим дня и его значение.	26.09.2022	Фондорко М.Н.
13.	Как избежать отравлений.	03.09.2022	Фондорко М.Н.
14.	Общие правила оказания первой помощи.	10.10.2022	Фондорко М.Н.
15.	Правила общения с незнакомыми людьми.	17.10.2022	Фондорко М.Н.
16.	Как вести себя дома и на улице.	24.10.2022	Фондорко М.Н.
17.	Путешествие в мир огня.	31.10.2022	Фондорко М.Н.
18.	Витамины для здоровья.	07.11.2022	Фондорко М.Н.
19.	Наши помощники - органы чувств.	14.11.2022	Фондорко М.Н.

20.	Вода- наш помощник.	21.11.2022	Фондорко М.Н.
21.	Игромания- вредная зависимость.	25.11.2022	Фондорко М.Н.
22.	Защита от мошенников.	12.12.2022	Фондорко М.Н.
23.	Конфликт и пути его решения.	16.12.2022	Фондорко М.Н.
24.	Ненормативная лексика в жизни общества.	19.12.2022	Фондорко М.Н.
25.	Итоговое занятие «Планета здоровья».	26.12.2022	Фондорко М.Н.

Итого: 25 часов

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие: «Путешествие в страну здоровья» (1 час).

Теория – 1 час:

- вводная беседа;
- знакомство с «докторами»: доктор Свежий Воздух, доктор Вода,
- Игра «Здоровье», «Отгадай «кота»», «Природные лекари», «Пословицы и поговорки».
- Конкурс «Правильное питание».

2. Наше здоровье. Эмоции. (1 час).

Практика – 1 час:

- беседа: Что помогает человеку быть здоровым? (смех)
- игра «Представь себе...» (на различные эмоции: радость, восторг, восхищение, грусть, печаль, забота, страх, удивление, испуг, ярость)
- составление фотороботов с разными видами человеческих эмоций.

3. Знакомство с организмом человека.(4 часа).

3.1 Опорно – двигательная система человека.

Теория – 1 час;

- вводная беседа;
- работа по схеме «Строение скелета человека»
- практические упражнения;
- показ видеоматериала;
- разучивание упражнений на сохранение правильной осанки;
- правила для поддержания правильной осанки.

3.2. Зачем человеку кожа?

Практика – 1 час:

- беседа «С помощью какого органа мы ощущаем предметы?»
- практическая часть: наблюдение и опыт;
- работа с таблицей «Строение кожи»;
- правила: гигиена кожи;
- игра «Выбери ответ»

3.3. Что мы знаем о глазах.

Теория – 1 час:

- беседа «Как человек общается с окружающей средой?»

- опыт: наблюдение за зрачком;
- гимнастика для глаз;
- игра «Полезно-вредно»
- повторение правил бережного отношения к зрению.

3.4. Улыбка и в чем ее секрет.

Практика – 1 час:

- беседа: загадки о зубах;
- анализ ситуации: стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы...»
- практическая часть: рассматривание зубов в зеркало;
- показ схемы «Строение зуба»;
- чистка зубов;
- правила ухода за зубами.
- игра «Выбери ответ»
- показ видеоматериала;
- разучивание упражнений на сохранение правильной осанки;
- правила для поддержания правильной осанки.

4. Основы здорового образа жизни.(3 часа).

4.1 Правильное питание-залог здоровья.

Теория – 1 час:

- беседа «Это интересно»;
- игра «Угадай-ка»
- анализ ситуации: чтение стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»
- советы Доктора Здоровая Пицца;
- проведение опыта;
- игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»;
- золотые правила питания.

4.2. За здоровый образ жизни.

Теория – 1 час:

- беседа «Тайна пирамиды здоровья»;
- стихотворение С. Я. Маршака «Мы знаем, время растяжимо»
- показ медиаматериалов;
- правила «Разумного хозяина своего времени»

4.3. Закаливание организма.

Теория - 1 час:

- беседа: «Сказка о микробах»
- показ видеоматериала: «жизнь Порфирия Иванова»
- шесть признаков здорового и закаленного человека;
- это интересно: секреты долгожителей;
- характеристика здорового человека.

4.4. Здоровье или вредные привычки.

Теория – 1 час:

- беседа;
- игра «Да – нет»;
- анализ ситуации;
- это нужно запомнить! показ видеоматериалов;
- рисование плаката.

5. Негативное воздействие на наш организм.(3 часа).

5.1. Откуда берутся болезни и как сберечь здоровье.

Теория – 1 час:

- беседа: «Сказка о здоровье»
- анализ ситуации: причины болезни от маленького ручейка: стихотворение;
- «Никто не заботится обо мне лучше, чем я сам»
- стихотворение С. Михалкова «Грипп»
- игра-соревнование «Кто больше знает?»
- правила сохранения здоровья.

5.2. Режим дня и его значение.

Теория 1 час.

- беседа.
- игра «Продолжи пословицы», «Не хотим мы больше спать», «Азбука здоровья».
- конкурс «Режим».
- составление режима дня.

5.3. Как избежать отравлений.

Теория – 1 час.

- беседа по сказке К. Чуковского «Айболит»
- виды отравлений и пути проникновения в организм;
- практическая часть: найди и узнай свой пульс;

- игра-соревнование «Кто больше знает?»
- показ видеоматериала «Скорая помощь».

6. Помоги себе сам. (4 часа)

6.1 Общие правила оказания первой помощи.

Практика – 1 час:

- беседа: повторение видов отравлений;
- стихотворения о службах 01, 02, 03 и 04;
- игра «Полезно-вредно»
- показ методов оказания первой помощи;
- практическая работа: наложение повязки.

6.2. Правила общения с незнакомыми людьми.

Теория – 1 час.

- беседа: «Закончи высказывание»
- стихи «Азбука безопасности»;
- правила поведения с незнакомыми людьми;
- проигрывание ситуаций.

6.3. Как вести себя дома и на улице.

Теория – 1 час:

- беседа;
- показ видеоматериала.
- рисование рисунков.

6.4. Путешествие в мир огня.

Теория – 1 час:

- беседа;
- показ видеоматериалов;
- загадки;
- игры «Набери номер пожарной службы, «Выбери нужное»;
- общие правила пожарной безопасности.

7. Верные помощники(3 часа).

7.1. Витамины для здоровья.

Теория – 1 час:

- загадки.
- игры «Дошколята – поварята», «Подбери витаминку».

-физкультминутка.

-сценка «Витамины».

7.2. Наши помощники - органы чувств.

Теория – 1 час:

-беседа.

-игры «Запрещенные движения», «Определи по запаху», «Определи по вкусу», «Умей слушать».

-упражнение «Нарисуй».

7.3. Вода- наш помощник.

Теория – 1 час:

-беседа.

-загадки.

-игры «Собери ручейки в речку», «Морские сокровища», «Что мы знаем о воде?».

-конкурс «Водочерпалка».

8. Проблема современности. (4 часа).

8.1. Игромания - вредная зависимость.

Теория- 1 час:

- беседа;

- показ презентации;

- оценка ситуации.

8.2. Защита от мошенников.

Теория – 1 час:

- беседа;

- анализ конкретных ситуаций;

- работа в паре;

- куда обратиться за помощью? телефоны доверия

8.3. Конфликт и пути его решения.

Практика – 1 час:

- дидактическая игра;

- правила владения собой;

- правила предупреждения конфликтов.

8.4. Ненормативная лексика в жизни общества.

Теория – 1 час:

- беседа;

- анализ ситуаций из практики;
- игра «Выбери правильный ответ»

9.Итоговое занятие «Планета здоровья». (1 час).

Практика – 1 час:

- дидактическая игра;
- выставка рисунков.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические технологии и методики:

Личностно-ориентированное обучение, цель которого – максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Технология здоровьесбережение: здоровье – это состояние полного физического, духовного и нравственного благополучия. Работая по принципу здоровьесбережение, применяю методы:

- комфортное начало и окончание занятия,
- использование положительных установок «У меня все получится», «Я справлюсь»;
- проведение на занятии разнообразных валеологических пауз;
- гимнастики, направленной на поддержание у учащегося высокого уровня работоспособности и повышения стрессоустойчивости.

Информационно-коммуникационная технология, цель которой активизация процесса обучения, сделать процесс обучения более интересным, что способствуют успешному усвоению изученного материала.

Для реализации всех достоинств использования ИКТ создаю собственные компьютерные презентации в программе POWER POINT, все компоненты которых адекватны целям обучения. Такие презентации помогают быстро и эффективно использовать необходимую наглядность на уроке. Использую также интернет – ресурс, видеоматериал.

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра, как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта. Обучение на занятиях осуществляется через активные формы: игры - состязания; викторины; решение ребусов и отгадки загадок. На уроках успешно применяю технологию дидактической игры.

Дидактический материал, используемый на наших занятиях:

- Демонстрационный материал (плакаты, методические пособия, экспонаты)
- Иллюстрационный материал (медиа материалы)
- Информационный материал (литература)
- Методические пособия для детей младшего школьного возраста СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики» Комитета по здравоохранению Правительства СПб
- Социальная сеть работников образования nsportal.ru

Информационные источники, используемые при реализации программы:

Ведущий образовательный портал России Инфоурок <https://infourok.ru/>

Всероссийский педагогический журнал «Современный урок» <https://www.1urok.ru/>

Портал Единый урок Единыйурок.рф

Законы, кодексы и нормативно-правовые акты в Российской Федерации <https://legalacts.ru/>

Международный образовательный портал МААМ. RU <https://www.maam.ru/>

Открытый урок 1 сентября <https://urok.1sept.ru/>

Открытый урок Обучение, воспитание, развитие, социализация <https://open-lesson.net/>

Портал для детей, родителей и педагогов «О детстве». <https://www.o-detstve.ru/>

Правовой портал www.garant.ru

Социальная сеть работников образования nsportal.ru <https://nsportal.ru/>

Система контроля результативности обучения

Мониторинг эффективности Программы:

В решении задач, поставленных Программой, особое значение придается педагогическому мониторингу, так как без непрерывного отслеживания результатов работы и результатов воздействия воспитательного процесса на личность учащихся трудно оценить эффективность работы ОСР-1 в данном направлении.

В ОСР-1 проводится мониторинг индивидуальный, групповой, который осуществляет воспитатель.

Виды контроля и мониторинга

1. **Входной контроль** - оценка исходного уровня подготовки учащихся (нормативный, компетентный), определение направления и форм индивидуальной работы с учащимися,

получение информации для совершенствования образовательных программ. Входной контроль начинается:

1. анкетирование: «АНКЕТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ» (см. Приложение 1)
2. Игры, демонстрирующие умения ребенка проявлять себя в различных играх.
2. **Текущий контроль** учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических и практических знаний, умений и навыков по темам (разделам) программы «Планета здоровья». Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется на каждом занятии по изученной теме, разделу программы. Текущий контроль проводится в следующих формах: педагогическое наблюдение, опрос, игровые упражнения, открытые занятия и др.
3. **Тематический контроль** – проверка результатов обучения после прохождения темы (беседы, игры, викторины, тесты, кроссворды, ребусы, загадки)
4. **Итоговый контроль** – проверка результатов обучения после завершения пребывания учащегося на отделении (беседы, тесты, анкетирование, практические задания).

Контроль и оценка результатов освоения программы обучения также осуществляется через такие формы текущего, тематического и итогового контроля, как сбор творческих работ учащихся, выставок работ учащихся.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела и осуществляется в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, кроссворды, тесты, творческие конкурсы.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Оформление выставок творческих работ по темам программы;
2. Проведение тестирования и анкетирования (тест «Мы и наше здоровье» (см. Приложение 2).
3. Проведение итоговых занятий по темам.

Таблица. Сформированность потребности в здоровом образе жизни

Критерии	Высокий уровень (1)	Средний уровень (2)	Низкий уровень (3)
1. Правильность представлений о выполнении режима дня младшего школьника.	Знает о важности соблюдения режима дня. Четко соблюдает режим дня.	Знает о важности соблюдения режима. Режим дня соблюдает нерегулярно.	Не считает важным придерживаться режима дня. Не выполняет режим дня.
2. Правильность представлений о личной гигиене, гигиене быта.	Знает и соблюдает правила личной гигиены.	Знает правила личной гигиены. Соблюдает не всегда.	Мало осведомлен о важности соблюдения правил личной гигиены.
3. Правильность представлений о гигиенических условиях обучения.	Знает и выполняет гигиенические условия обучения.	Знает и выполняет гигиенические условия обучения. Выполняет частично.	Невыполняет гигиенические условия обучения.
4. Правильность представлений о здоровом питании.	Имеет представление о здоровом питании.	Не считает вредной еду всухомятку.	Не осведомлен на эту тему.
5. Отношение к вредным привычкам.	Знает о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье.	Считает, что не все вредные привычки опасны.	Не осведомлен на эту тему.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 6 месяцев обучения. Полный объем учебных часов – 25 часа. Возраст обучающихся: 7-12 лет. Режим занятий - занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Всего 25 часа.

Количество учащихся: 15 учащихся.

Учебная нагрузка определяется на основании освоения и содержания программы, планируется исходя из педагогической и психологической целесообразности, с учётом

психологических и физических особенностей учащихся, а также на основании СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 № 4.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Бальсевич В.К. Не упустите время! - // Здоровье, 2008. - №8.
2. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. - М., 2006.
3. Зайцев Г.К. Школьная валеология. - С.-Петербург, 2004.
4. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - С.-Петербург, 2008.
5. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - С.-Петербург, 2006.
6. Зайцев Г.К. Правила на всю жизнь. - С.-Петербург, 2004.
7. Зайцев Г.К. Уроки Знайки. - С.-Петербург, 2005.
8. Евсеева О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2008. - №3.
9. Касаткин В. Н. Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе / В. Н. Касаткин, И. А. Паршутин, А. С. Митькин, Т. П. Константинова, А. В. Тихомирова. – Москва: 2005. – 136 с.
10. Касаткин В. Н. Программа профилактики курения в школе / В. Н. Касаткин, И. А. Паршутин, А. С. Митькин, Т. П. Константинова, А. В. Тихомирова. – Москва: 2005. – 132 с.
11. Взрослые дети, или Инструкция для родителей»: дайджест / Чуваш. респ. дет. -юнош. б-ка; сост. И. В. Яковлева. – Чебоксары, 2010. – 39 с. – (Останови у края; вып. 1).
12. «Мозговой штурм»: методика проведения / Чуваш. респ. дет.-юнош. б-ка; сост. И. В. Яковлева. – Чебоксары, 2010. – 10 с.
13. «Твоя жизнь – твой выбор»: метод. рекомендации по привлечению в библиотеку трудных подростков / Чуваш. респ. дет. - юнош. б-ка; сост. И. В. Яковлева. – Чебоксары, 2010. – 47 с.
14. Книги о тебе и для тебя: рек.указ. - игра для подростков / Чуваш. респ. дет. - юнош. б-ка; сост. И. В. Яковлева. – Чебоксары, 2009. – 29 с. : ил. – (Серия «Твоя жизнь – твой выбор»; вып. 2)
15. Выбирайте жизнь. Знать, чтобы жить / сост. Е. В. Новичкова. – Пенза: Областная библиотека для детей и юношества, 2010. - 28 с.
16. Выбирайте жизнь: накормить ребенка правильно. Как? / сост. Е. В. Новичкова. – Пенза: Областная библиотека для детей и юношества, 2010. - 28 с.

17. Выберите жизнь. Вниманию родителей / сост. Е. В. Новичкова. – Пенза: Областная библиотека для детей и юношества, 2011. - 40 с.
18. Будущее детей в опасности: подборка сценариев дополнительных материалов по здоровому образу жизни / сост. М. С. Волчкова. – Пенза: Областная библиотека для детей и юношества, 2011. - 36 с.
19. Ключи к здоровью /ред. сост. Л. И. Жук. – Минск: Красико-Принт, 2007. – 128 с.
20. Факел Гиппократы /ред. сост. Л. И. Жук. – Минск: Красико-Принт, 2006. – 128 с.
21. Уроки здоровья. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Йошкар-Ола: Педагогическая инициатива, 2004. – 68 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Катаев, В.П. Цветик-семицветик: сказки /В.П.Катаев. - М.: «СТРЕКОЗА ПРЕСС»,2003. - С.5-21.
2. Михалков, С.В. Как медведь трубку нашёл: сказка /С.В. Михалков. - М.: Дет.лит.1981. - 20 с.
3. Осеева, В. А. Лекарство / В.А. Осеева //Осеева, В.А. Волшебное слово /В.А. Осеева. - М.: «Книги «Искателя», 2003. - С.38-39.
4. Сутеев, В.Г. Про Бегемота, который боялся прививок: по мотивам сказки М.Мацуорекы /В.Г. Сутеев // Сутеев, В.Г.
5. Чуковский, К.И. Мойдодыр. Федорино горе /К.И. Чуковский// Чуковский К.И. Сказки /К.И. Чуковский. - М.: СТРЕКОЗА, 2000. - С.38-45, 62-71.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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)

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) Малоподвижный образ жизни
- Д) Не соблюдение 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

Тест «Мы и наше здоровье»

1 вариант

- 1. Систему органов образуют:**
 - а) органы, похожие друг на друга;
 - б) органы, выполняющие общую работу;
 - в) все органы человека;
 - г) органы, расположенные рядом.
- 2. Назови только органы пищеварения:**
 - а) глотка, пищевод, желудок, почки, печень;
 - б) пищевод, головной мозг, глаза, сердце, кишечник;
 - в) ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, кишечник;
 - г) ротовая полость, глотка, легкие, желудок, кишечник.
- 3. К кровеносной системе относится:**
 - а) почки;
 - б) желудок;
 - в) сердце;
 - г) кишечник.
- 4. Что служит органом обоняния?**
 - а) нос;
 - б) уши;
 - в) кожа;
 - г) язык.
- 5. Что приводит тело в движение?**
 - а) скелет и мышцы;
 - б) желудок и печень;
 - в) головной и спинной мозг;
 - г) легкие и сердце.
- 6. Что полезно для закаливания?**
 - а) целый день лежать на солнце;
 - б) стоять под холодным дождем;
 - в) перед сном мыть ноги прохладной водой;
 - г) долго купаться в холодной воде.
- 7. Вести здоровый образ жизни – это значит:**
 - а) подолгу сидеть возле компьютера;
 - б) правильно питаться;
 - в) меньше двигаться;
 - г) иметь вредные привычки.

2 вариант

- 1. Как называется наука, которая изучает строение тела человека?**
 - а) анатомия;
 - б) биология;
 - в) физиология;
 - г) зоология.

2. Назови только органы дыхания.

- а) печень, желудок, почки, легкие;
- б) легкие, носовая полость, трахея, бронхи;
- в) сердце, кровеносные сосуды, бронхи;
- г) трахея, бронхи, легкие, печень.

3. К пищеварительной системе НЕ относится:

- а) пищевод;
- б) желудок;
- в) глотка;
- г) трахея.

4. При каком повреждении кожи нужно растереть больное место?

- а) ожог;
- б) обморожение;
- в) ранка;
- г) ушиб.

5. Что защищает грудная клетка?

- а) мозг;
- б) мочевого пузыря;
- в) сердце и лёгкие;
- г) печень.

6. Какой орган расположен внутри черепа?

- а) почки;
- б) головной мозг;
- в) селезёнка;
- г) сердце.

7. Аллергия - это...

- а) особая чувствительность организма к некоторым веществам;
- б) инфекционное заболевание;
- в) простудное заболевание;
- г) болезнь грязных рук.

Ответы:

В 1. 1) б; 2) в; 3) в; 4) а; 5) а; 6) в; 7) б.

В 2. 1) а; 2) б; 3) г; 4) б; 5) в; 6) б; 7) а.

Литература: <https://wordgdz.ru/okruzhayushhiy-mir-3-klass-pleshakov-1-2-chast/>