

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Яблоновый Гай
Ивантеевского района Саратовской области»

Рекомендовано к утверждению
педагогическим советом
МОУ «СОШ с.Яблоновый Гай».
Протокол №1 от 31.09.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ с.Яблоновый
Гай» /А.Г.Гриднев/
Приказ № 90 от 31.09.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Азбука здоровья»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 3 месяцев
Вид программы: модифицированная

Разработчик программы:
Гриднева Наталья Ивановна,
педагог дополнительного
образования

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дети являются одной из уязвимых категорий населения. Формирование мотивации к здоровому образу жизни и воспитание ответственного отношения к своему здоровью продиктовано условиями развития современного общества. Поэтому, чем раньше у человека сформируется мотивация, тем здоровее будет каждый конкретный человек в частности и общество в целом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» направлена на формирование у детей своего отношения к миру, обществу и к себе.

Направленность программы: естественнонаучная.

Актуальность программы заключается в создании условий выбора и развития познавательных интересов в области биологии, формирования здорового образа жизни. Программа предусматривает пути повышения резервов здоровья детей, которые включают в себя поиск средств, методов и технологий формирования мотивации на здоровье.

Отличительные особенности программы.

Программа способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека. Содержание программы способствует пониманию взаимодействия окружающих объектов природы и их влияния на здоровье человека. Обучающийся может ознакомиться с разнообразными методиками исследования основных показателей здоровья человека, отслеживать динамику состояния своего здоровья, разрабатывать индивидуальные программы усовершенствования уровня здоровья.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей 7 – 12 лет

Возрастные особенности детей 7-12 лет характеризуются высокой физической (прогулки, поездки, экскурсии) и интеллектуальной (обучение через исследование) активностью. Ребенок начинает быть самостоятельным, приспосабливается к обществу вне семейного круга. У детей этого возраста отмечают большой интерес к окружающему миру, любознательность, понимание законов последовательности и последствия.

Объем программы: 24 часа.

Срок освоения: 3 месяца

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу. Длительность занятия- 40 минут

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование ценностно-мотивационной установки на приобщение к здоровому образу жизни, а также активной жизненной позиции и гуманного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

Обучающие:

- изучить основы культуры и экологии питания;
- изучить основы гигиены умственной деятельности человека;
- формировать умение вести наблюдение за своим здоровьем;
- изучить лекарственные растения своего края, познакомить с их

фармакологическими свойствами, правилами сбора и хранения.

Развивающие:

- развить позитивного эмоционально-ценностного отношения к здоровью;
- развить познавательный интерес к наукам биологического направления, в частности медицины, гигиены, фитотерапии и т. д;

Воспитательные:

- воспитать потребность в здоровом образе жизни, чувство ответственности за свое здоровье, за будущее окружающего мира

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся должны

знать:

- основы культуры и экологии питания;
- основы гигиены умственной деятельности человека;
- лекарственные растения своего края, их фармакологические свойства, правила сбора и хранения.

уметь:

- вести наблюдение за своим здоровьем;

Метапредметные результаты:

- развито позитивное эмоционально-ценностное отношение к здоровью;
- развит познавательный интерес к наукам биологического направления, в частности медицины, гигиены, фитотерапии и т. д;

Личностные результаты:

- сформирована потребность в здоровом образе жизни, чувство ответственности за свое здоровье, за будущее окружающего мира.

1.4. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводная часть. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Тестирование
2	Культура питания, как фактор, определяющий красоту и здоровье человека.	2	1	1	Тестирование
3	Мой организм – целая планета	2	1	1	Тестирование Практическое задание
4	Дыхание, осанка и движение	2	1	1	Наблюдение
5	Полезные привычки: как их создавать	2	1	1	Тестирование Практическое задание
6	Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья	2	1	1	Тестирование Практическое задание
7	Гигиена умственной деятельности и физического развития	2	1	1	Практическое задание
8	Укрепляем иммунитет	2	1	1	Практическое задание
9	Косметика и чай из сада — огорода.	2	1	1	Тестирование Практическое задание
10	Лекарство из природы.	2	1	1	Практическое задание
11	Мед и пчёлы	2	1	1	Практическое задание
12	Основы медицинских знаний.	2	1	1	Практическое задание
13	Итоговое занятие.	1		1	Практическое задание
Итого		24	12	12	

1.5. Содержание учебного плана

1. Вводная часть. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Общее знакомство с организмом человека. Понятие о здоровье, здоровом образе жизни, культуре здоровья. Наука «Валеология».

Инструктаж по технике безопасности.

Демонстрация видеофильма "Общее знакомство с организмом человека".

2. Культура питания, как фактор, определяющий красоту и здоровье человека.

Теория. Десять главных фруктов и овощей. Что нужно знать, чтобы овощи и фрукты приносили нам пользу? Питание и здоровье. Влияние антиоксидантов на наш организм. Что такое диета? Лечебное питание или диетотерапия.

Практика. 1. Определение норм питания. 2. Действие ферментов слюны на крахмал.

3. Мой организм – целая планета

Теория: Мой организм – целая планета. Как устроен человек. Биоритмы и здоровье человека. Правила здоровья и здоровая жизнь.

Практика: Составление карты здоровья.

4. Дыхание, осанка и движение

Теория: Комплексы упражнений для профилактики и исправления нарушений осанки. Утренняя зарядка. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Организация досуга средствами физической культуры. План мероприятий активного отдыха. Ознакомление с дыхательной гимнастикой А. Н. Стрельниковой

Практика: Выполнение простых упражнений дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики

5. Полезные привычки: как их создавать

Теория: Правила здоровья и здоровая жизнь. Здоровье и красота. Полезные привычки: как их создавать. Как оценить свое здоровье. Личная гигиена. Основные правила.

Практика: Диагностика здоровья.

6. Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья

Теория: Правила закаливания воздухом, солнцем. Правила закаливания при купании в естественных водоемах.

Практика: Индивидуальный план закаливания на год.

7. Гигиена умственной деятельности и физического развития

Теория. Понятия о биоритмах и работоспособности. Динамика работоспособности. Факторы, вызывающие переутомление. Признаки утомления. Роль сна, рационального режима дня в поддержании высокой работоспособности. Учебный труд – разновидность умственного труда. Приёмы, способствующие повышению продуктивности учебного труда. Развитие наблюдательности, внимания, памяти, творческого воображения и мышления. Эмоция и воля в учебном процессе. Понятие о мотивации. Темперамент и формирование характера. Способности и одаренность. Выбор профессии.

Практика. Практическая работа: Расчёт биоритмов.

8. Укрепляем иммунитет

Теория. Советы наоборот или что нужно сделать, чтобы заболеть. Закаливание. Как легче болеть и быстро выздоравливать. Правила закаливания воздухом, солнцем. Правила закаливания при купании в естественных водоёмах.

Практика. Индивидуальный план закаливания на год.

9. Косметика и чай из сада-огорода.

Теория. Правила приготовления травяных настоев, цветочных вод (гвоздика, роза, лаванда) для лица с различными типами кожи. Полезные отвары.

Практика. Практическая работа «Полезный чай из сада-огорода»

10. Лекарство из природы.

Теория. Приготовление лекарственных препаратов из растительного сырья. Настои и отвары – водные извлечения из лекарственного сырья. Приготовление их из листьев, цветов, трав; отваров – из грубых частей растений – корней, коры, корневища. Дикорастущие плоды и ягоды нашей местности, их применение. Состав и применение витаминных чаев. Приготовление лекарственных препаратов из растительного сырья. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практика. Практическая работа «Сбор и первичная обработка лекарственных растений»

11. Мед и пчёлы

Теория. Изучить продукты пчеловодства. Познакомиться с их химическим составом, физическими свойствами, чтобы полученные знания использовать в исследовательской работе. Применение продуктов пчеловодства в медицине

Практика. Определение примесей в мёде. Рецепты отваров из лекарственных трав, которые в сочетании с медом успешно применяются в домашних условиях.

Лечебные свойства продуктов пчеловодства. Познакомиться с народными рецептами пчеловодческой продукции и их применением

12. Основы медицинских знаний.

Теория. Гигиена как профилактическое направление медицины, изучающее влияние факторов природной среды, быта и труда на организм человека с целью охраны его здоровья. Санитария как прикладная часть гигиены. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье.

Практика. Практические работы:

Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.

Приёмы ухода за больными (измерение температуры, построение температурного графика, и др.).

Использование кровоостанавливающих и дезинфицирующих средств, наложение шин, теплоизолирующих повязок.

13. Итоговое занятие.

Защита проектов на тему «Здоровье в моих руках»

1.6. Формы аттестации

Планируемые результаты	Формы аттестации
Предметные	
<i>Обучающиеся должны знать:</i> - основы культуры и экологии питания; - основы гигиены умственной деятельности человека; - лекарственные растения своего края, их фармакологические свойства, правила сбора и хранения. <i>уметь:</i> - вести наблюдение за своим здоровьем;	Интеллектуальная игра «Я в мире, мир во мне»
Метапредметные	
- развито позитивное эмоционально-ценностное отношение к здоровью; - развит познавательный интерес к наукам биологического направления, в частности медицины, гигиены, фитотерапии и т. д.;	Творческая лаборатория «Юный медик»
Личностные	
- сформирована потребность в здоровом образе жизни, чувство ответственности за свое здоровье, за будущее окружающего мира.	Проект «Здоровье в моих руках»

Формы контроля результатов:

- целенаправленное наблюдение (фиксация проявляемых обучающимися действий и качеств по заданным параметрам);
- результаты выполнения заданий.

Формы подведения итогов реализации программы.

По окончании курса обучающимся предоставляется возможность выполнить практическое задание в формате тематического проекта, требующее проявить знания и навыки по ключевым темам.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения к здоровому образу жизни, а также активной жизненной позиции и гуманного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Для освоения программы используются различные методические приемы и методы обучения и воспитания, выбор которых осуществляется с учетом возможностей обучающихся, их возрастных и психофизических особенностей.

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, мини-лекция, дискуссия, описание;
- наглядные методы: демонстрации натуральных объектов, опыта, изобразительных средств наглядности (таблицы, фильмы, картины, рисунки, схемы, коллекции, муляжи и модели биологических объектов);
- практические методы: практические работы, проведение опытов, эксперимент;
- методы мультимедийного обучения: мультимедийные презентации, учебные игры и другие.

Поисковый метод: решение проблемных вопросов, ситуаций и задач.

Игровые методы: интеллектуальные игры разных форматов.

2.2.Условия реализации программы

Форма обучения: очная.

Материально-техническое обеспечение:

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия:

- естественные или натуральные (гербарии, образцы материалов, живые объекты, и т.п.);
- объёмные (муляжи растений и их плодов, образцы изделий, оборудование для проведения опытов и экспериментов);
- схематические или символические (оформленные стенды, таблицы, схемы, рисунки, плакаты, шаблоны и т.п.);
- иллюстрационные материалы (иллюстрации по теме, слайды, фотоматериалы и др.).

Практическое оборудование:

Кабинет, столы, стулья, соответствующие возрасту детей, доска для демонстрации наглядных пособий, компьютер, мультимедийное оборудование, различный инвентарь

Информационное обеспечение:

аудио-, видео-, фото-, интернет источники - смешанные (видеозаписи, учебные кинофильмы, аудиозаписи и т.д.);

Кадровое обеспечение программы:

Педагог дополнительного образования.

2.3.Список литературы

для педагога

- 1.Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. 2-ое изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208с.
- 2.Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. АСС-центр Юнивест. 2009 г.
- 3.Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. – М.: Флинта. – Наука. - 2001. - 416с.
- 4.Глушанко В.С., Вороленко Н.А. Гигиеническое обучение и воспитание населения. 4Методика пропаганды здорового образа жизни: Учебно-методическое пособие. – Витебск.
- 5.Леван Т.Н. Формирование здоровья детей и молодежи с позиций педагогики Формирование здоровья детей и подростков в системе непрерывного образования: коллективная научная монография / Под ред. Т.Н. Леван. – Новосибирск: СибАК, 2013. – С. 8-26.
- 6.Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека. – М.: Наука, 1983.- 260с.
- 7.Величковский Б.Т., Кирпичев В.П., Суравегина Н.Т. – Здоровье человека и окружающая среда: учебное пособие – М. – новая школа – 1997г
8. Сивохина И.К. – Питание и здоровье. – М. Медицинская газета – 1990г.
- 9.Казин Э.М. с соавт. Методические и организационные подходы к проблемам валеологического образования и воспитания. Кемерово, 1997.

10. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. – М., 2000.
11. Безруких М.М. Школа здоровья – М.,2005.
12. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. – М., Просвещение, 2014.

для родителей и обучающихся

1. Генкова Л.Л. – Почему это опасно. – М. Просвещение – 1989г.
2. Брайен Д.. – Серьезный разговор – алкоголь. – Москва: Махаон – 1998г.
3. Цуцуми И. – Массаж для красоты и здоровья. – М: Приада-литера – 1994г
4. Мудрость здоровой жизни (афоризмы, пословицы, поговорки). Сост. Куприянов В.В., Шульц Ю.Ф. - М.: Медицина, 1986. – 112с., ил.-(Науч.- попул. мед. литература).
5. Лопатина А.С., Скребцова М.И. Мудрая азбука. ООО «Алтей – Бук», 2018.