Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»
Копейского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
МУДО ДТДиМ
Протокол №1 от «24» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО ДТДиМ
Т.В.Сапожникова
«25» августа 2020г. №180

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БЕРЕГИ СЕБЯ»

социально-педагогическая направленность
Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок реализации 3 года

Составитель:
Хасаншина Лариса Викторовна,
педагог дополнительного образования

Копейск
2017

Информационная карта программы

«Береги себя»

Тип программы: *модифицированная*

Образовательная область: *социальная практика*

Направленность деятельности: *социально-педагогическая*

Уровень освоения содержания образования: *общекультурный*

Возрастной уровень реализации программы: *начальное и среднее общее образование, возраст обучающихся от 7 до 18 лет*

Форма реализации программы: *групповая*

Продолжительность реализации программы: *3 года*

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Береги себя» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; муниципальных правовых актов; Устава муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» (МУДО ДТДиМ); Лицензии МУДО ДТДиМ на образовательную деятельность; Образовательной программы МУДО ДТДиМ.

Валеология - изучение формирования, развития и сохранения физического и нравственного здоровья человека в течение всей жизни. Здоровье - одна из высших ценностей человеческой жизни, через здоровый образ жизни открывается путь для всестороннего и гармонического развития личности. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экологическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно зависит от состояния здоровья детей, подростков, молодежи.

С раннего детства закладывается фундамент физического и психического здоровья, который формируется под влиянием совокупности различных факторов: социальных, генетических, экономических. Проблемы ухудшения состояния здоровья населения России, в частности здоровья подрастающего поколения, являются причиной беспокойства, как государственных организаций, так и общества. Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет и система образования, т.к. период взросления, приходящийся на пребывание ребенка в образовательном учреждении, является одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния здоровья детей и подростков.

Новизна и актуальность дополнительной общеобразовательной программы

Здоровье - одна из важных составляющих компонентов процесса формирования личности, без которой не мыслится сегодня образование в его содержательной и практик ориентированной сути. Статья 41 Конституции Российской Федерации гласит, что «каждый имеет право на охрану здоровья...». Для осуществления провозглашенных в Конституции прав чрезвычайно важно формировать у каждого человека активную гражданскую позицию, осознание необходимости охранять, укреплять здоровье и развивать свои возможности.

Реализация этого положения в отношении к детям, подросткам, молодежи направлена на формирование у них ответственного отношения к своему здоровью, воспитанию привычки к здоровому образу жизни. Чтобы создавать практику здоровье сбережения и включать в нее обучающихся, необходимо сформировать у них понимание культуры здоровья как образца здоровой жизнедеятельности.

Несомненно, что образовательные учреждения, семья, общество в целом осуществляют информационное влияние на формирование установок обучающихся следовать здоровому образу жизни, понимание его ценности. Такое воздействие призвана осуществлять дополнительная общеобразовательная программа «Береги себя».

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Береги себя» отнесена к программам социально-педагогической направленности. Ее цель и задачи сконцентрированы на формирование навыков ответственного поведения в отношении своего здоровья, положительного образа «Я» ребенка, способного принять ответственные решения.

Главной *целью* программы является:

создание условий для реализации социально - значимых для детей позиций по отношению к вопросам безопасного и гигиенически правильного поведения, обеспечивающих их личностное становление через формирование ценностного отношения к вопросам здоровья и здорового образа жизни.

Цель реализуется выполнением следующих *задач:*

образовательные:

- расширять представление о здоровье и здоровом образе жизни, способах его сохранения и укрепления;
- научить обучающихся принимать решение и оказывать первую

помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни.

развивающие:

- развивать двигательную активность;
- развивать самостоятельность, адекватную оценочную деятельность;
- развивать потребность в здоровом образе жизни.

воспитательные:

- воспитывать ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;
- воспитывать самоуважение и чувство уверенности в себе;
- формировать здоровые взаимоотношения с окружающими миром, обществом и самим собой.

Возрастные и психологические особенности детей 7-11 лет

Этот возрастной период делится на младший школьный и подростковый возраст.

Младший школьный возраст – это возраст 7–11-летних детей. Учебная деятельность, центром которой является педагог, становится ведущей. Она направлена на изменение самого себя как субъекта учения. Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление: оно переходит от наглядно-образного к словесно-логическому. В связи с этим обучение строится с опорой на произвольную память.

Именно в младшем школьном возрасте развивается внимание. Без формирования этой психической функции процесс обучения невозможен. Главное место у младших школьников занимают социальные мотивы – стремление быть грамотным и полезным обществу человеком; стремление получить одобрение старших товарищей, добиться успеха в учении. Доминируют и познавательные мотивы – стремление получить знания.

Возрастные и психологические особенности детей 12-18 лет

Подростковый возраст это отроки от 12 до 18 лет.

Мир подростка – это сложный мир ребенка и взрослого одновременно. Для него характерны максимальные диспропорции уровня и темпа общего развития растущего человека, отдельных сторон и свойств его личности, даже органы человеческого тела развиваются относительно друг друга неравномерно. Движения плохо скоординированы, порывисты, угловаты. Психологически этот возраст также крайне противоречив. Подростковое чувство взрослости – новый уровень притязаний, предвосхищающий

положение, которого подросток фактически еще не достиг. Именно в отрочестве подросток нацелен на поиск новых, продуктивных форм общения - со сверстниками, со своими кумирами, с теми, кого любит и уважает, кто обладает таким же, как у него, жизненным опытом. Преувеличение своей уникальности, непохожести на других часто порождает застенчивость, страх показаться смешным, "потерять себя" в общении, напряженную жажду излить душу и одновременно острую неудовлетворенность существующими формами общения. Он всякий раз стремится высказать свое критическое суждение, проявить свое позитивное или негативное отношение к происходящему. Отсюда – типичные возрастные конфликты и их преломление в самосознании подростка.

Развитие самосознания – центральный психический процесс переходного возраста. Открытие своего внутреннего мира – радостное и волнующее событие, но оно вызывает и много тревожных переживаний. Собственное "Я" нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда рост потребности в общении и одновременно потребность в уединении, тишине, молчании, в том, чтобы услышать свой внутренний голос, не заглушенный суетливой будничной повседневностью.

Активно идет процесс социализации подростка. Он переживает радость от приобщения к познанию, к моральным ценностям и качествам личности – самостоятельности, смелости, воли; формируется миропонимание, вырабатываются нравственные ориентиры, принципы поведения, которые еще не всегда устойчивы, но играют решающую роль в поведении и поступках. В процессе социализации, при доброжелательно-требовательном отношении взрослого к подростку, он приобретает убеждения, общественно одобряемые формы поведения, необходимые ему для нормальной жизни в обществе, происходит процесс усвоения индивидом социального опыта, системы социальных связей и отношений.

Отличительные особенности образовательной деятельности

Особенностями программы является разновозрастной состав детей. Каждый следующий год обучения предполагает расширение и углубление содержания образовательного курса предыдущего учебного года. Одно из основополагающих условий продуктивности учебного занятия - рациональная организация времени на выполнение заданий, учет возрастных и психологических особенностей детей, уровня утомляемости и работоспособности.

Для восстановления работоспособности, повышения положительного эмоционального настроя используются физкультурные упражнения на каждом занятии. Как правило, каждый комплекс состоит из 4-5 упражнений, повторяемых 5-6 раз: упражнения на потягивание, наклоны, приседания. Для обучающихся младшего школьного возраста особое внимание уделяется упражнениям для кисти рук (пальчиковая гимнастика), т.к. это стимулирует речевое развитие ребенка и повышает его работоспособность.

В развитии личности особое значение играет зрительная информация. Поэтому программой предусмотрены развивающие упражнения и технологии, которые помогают сохранить и укрепить зрение: упражнения на расслабление глазных мышц, на сохранение и укрепление зрения. Особенно важно проводить физкультминутки или зарядку для глаз с детьми, которые осваивают курс информатики (работают с компьютером), занимаются декоративно-прикладным творчеством (шьют, лепят и т.д.).

Большое внимание в программе уделяется просвещению обучающихся по вопросам здоровья: гигиена тела, правильное питание, профилактика вредных привычек и т.д.

Высокоэффективна и психологическая составляющая здоровье сберегающего обучения и воспитания детей, т.к. программа содержит образовательный блок: «Психологическая культура личности».

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации

Программа рассчитана на три года обучения для обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет. Группы разновозрастные, формируются на добровольной основе по 12 - 14 человек.

Формы организации дополнительной общеобразовательной программы, режим занятий

Программой предусматриваются различные формы работы:

- фронтальная;
- групповая;
- коллективная;
- работа в парах;
- индивидуальная.

В программе «Береги себя» процесс обучения осуществляется по предмету «Валеология»

Режим занятий:

1 год обучения

1. Предмет «Валеология» 1 час 2 раза в неделю

Годовой курс обучения воспитанники осваивают за 72 часа в год

2 год обучения

1. Предмет «Валеология» 2 час 2 раза в неделю

Годовой курс обучения воспитанники осваивают за 144 часа в год

3 год обучения

1. Предмет «Валеология» 2 час 2 раза в неделю

Годовой курс обучения воспитанники осваивают за 144 часа в год

Основные принципы, заложенные в основу реализации программы

1. Интеграция оздоровительных технологий в образовательный процесс;
2. Непрерывность проведения оздоровительных мероприятий в течение года;
3. Максимальный охват обучающихся оздоровительными мероприятиями;
4. Реализация мероприятий по повышению двигательной активности, охране психического здоровья;
5. Учёт возрастно-половых особенностей обучающихся в содержании учебного материала;
6. Использование наглядного материала в образовательном процессе.

Планируемые результаты и мониторинг результатов освоения Программы

Планируемым результатом реализации программы является:

Формирование у обучающихся культурного отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- Культуру физиологическую (способность наращивать резервные мощности организма, используя природосообразность и культуросообразность в обучении);
- Культуру физическую (способность наращивать физическую активность, желание вести подвижный образ жизни);
- Культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями, создавать условия для воспитания ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья).

Формами подведения итогов реализации программы являются мероприятия по здоровье сбережению:

- игры – соревнования на воздухе с родителями в каникулярное время;
- посещение батутного парка «Спарта»;
- мероприятия в сквере на лыжне и на катке;

- экскурсия в Горнолыжный курорт «Солнечная долина»;
- посещение бассейна;
- отдых в международном палаточном лагере на озере Увильды по программе «Будь здоров».

Для проверки усвоения обучающимися программного материала применяются следующие виды контроля: устные ответы, тесты, анкеты, защита валеологических проектов, минутки здоровья, творческие работы обучающихся, проверочные работы.

В результате реализации программы у обучающихся появляется устойчивый интерес к здоровому образу жизни (ЗОЖ), формируются умения и навыки ЗОЖ. Повышается стрессоустойчивость к негативным явлениям в обществе. По этому основанию мы вправе предположить улучшение состояния здоровья обучающихся, а также привлечение внимания родителей к здоровому образу жизни.

Осуществляется мониторинг результатов освоения Программы через тестирование. Тестирование проводится: на начало учебного года, на конец первого полугодия и в конце учебного года. Тестирование позволяет выявить уровень эффективности обучения, оценить изменения в знаниях и умениях, в учебно-интеллектуальных, коммуникативных и организационных навыках обучающихся в результате проведенной работы.

Отслеживается мониторинг результатов освоения Программы через презентацию, портфолио достижений, участие в составлении кроссвордов и викторин.

По дополнительной образовательной программе «Береги себя» 3 раза в учебном году подводятся открытые занятие для родителей, которые включают в себя викторины, конкурс рисунков, слайд шоу, кроссворды, игры – соревнования, презентацию научной работы.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы «Береги себя» являются:

- защита творческой работы;
- участие в НОУ;
- участие в традиционных социальных проектах Дворца и города.

Учебный план
предмет «Валеология»
1 год обучения

Задачи 1 года обучения по предмету «Валеология»

- Воспитывать нормы нравственного поведения, нравственные чувства;
- Учить детей доброжелательному взаимоотношению со всеми членами коллектива;
- Развить саморегуляцию эмоциональных проявлений, внимания и восприятия как главного резерва способностей, творческих возможностей, жизненных сил и интересов;
- Расширить представление детей о здоровье и здоровом образе жизни;
- Выучить с детьми технику безопасности.

Учебный план
предмет «Валеология»
1 год обучения

№ темы	Темы	количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Контрольные вопросы «Что случиться, если…», Игра «Знакомство»
2	Закаливание	14	10	4	Составление альбома «В здоровом теле - здоровый дух»
3	Основы гигиены	12	6	6	Творческая работа «Подарок к празднику»
4	Основы личной безопасности	16	8	8	Рисунки на тему «Грамотное поведение»
5	*Я* себе друг или враг	16	8	8	Подбор пословиц о добре «Совершите чудо»
6	Двигательная активность	10	2	8	Фото отчет «Игры – соревнования на воздухе»
7	Итоговое занятие	2	1	1	Слайд шоу «Когда мы вместе»
Итого:		72	36	36	

Учебный план
предмет «Валеология»
1 год обучения

№	Темы	№ темы	количество часов		
			всего	теория	практика
1.	Что такое здоровье	1	2	1	1
2.	Факторы закаливания	2	2	2	0
3.	Принципы закаливания	2	2	2	0
4.	Закаливание солнцем	2	2	2	0
5.	Закаливание воздухом	2	2	1	1

6.	Закаливание водой	2	2	1	1
7.	Дыхательные упражнения	2	2	1	1
8.	Самомассаж	2	2	1	1
9.	Правила личной гигиены	3	2	1	1
10.	Гигиена труда, отдыха, сна	3	2	1	1
11.	Гигиена питания	3	2	1	1
12.	Гигиена тела, чистота рук и ногтей	3	2	1	1
13.	Гигиена и уход за полостью рта	3	2	1	1
14.	Гигиена и уход за одеждой и обувью	3	2	1	1
15.	Факторы здоровье	4	2	1	1
16.	Поведения на улице, дороге	4	2	1	1
17.	Дорожные знаки	4	2	1	1
18.	Умей сказать: «Нет»	4	2	1	1
19.	Огонь полезный и опасный	4	2	1	1
20.	Поведение в экстремальных ситуациях	4	2	1	1
21.	Сообщение об опасности	4	2	1	1
22.	Грамотное экологическое поведение	4	2	1	1
23.	Утомленность - подрыв здоровья	5	2	1	1
24.	Вредная привычка - игромания	5	2	0	2
25.	Не сделай другому зла	5	2	1	1
26.	Цель жизни	5	2	1	1
27.	Милосердие	5	2	1	1
28.	Любовь	5	2	1	1
29.	Интернет-безопасность	5	2	1	1
30.	Послушание	5	2	1	1
31.	«Праздник первого успеха»	6	2	1	1
32.	Личный рекорд «Кто сильный»	6	2	0	2
33.	Джем «Дорожка»	6	2	1	1
34.	Игра «Блютуз»	6	2	0	2
35.	Конкурс «Фриз»	6	2	0	2
36.	Итоги, поощрение	7	2	1	1
Итого:			72	36	36

Ожидаемые результаты по предмету «Валеология»

1 год обучения

К концу *первого* года обучения обучающиеся:

умеют:

- доброжелательно общаться со всеми членами коллектива;
- сдерживать негативные эмоциональные проявления путем постановки вопроса
- развивать резерв своих способностей, творческих возможностей, жизненных сил и интересов.

знают:

- нормы нравственного поведения, нравственные чувства;

- о здоровье и здоровом образе жизни;
- технику безопасности.

Учебный план
предмет «Валеология»
2 год обучения

Задачи 2 года обучения по предмету «Валеология»

- Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- Приобщение обучающихся к профилактики асоциального поведения;
- Развить эмоционально-волевой контроль личности ребенка;
- Обеспечение эмоционального благополучия обучающегося;
- Учить ставить цель и добиваться результатов;
- Развивать мотивацию личности обучающегося к познанию и творчеству;
- Расширить представление детей о здоровье и здоровом образе жизни;
- Знать и рассказывать технику безопасности.

Учебный план
предмет «Валеология»

2 год обучения

№ темы	Темы	количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Контрольные вопросы: Какие знаете правила безопасного поведения в общественном месте? Экологически грамотное поведение в городе - это? Как вести себя в экстремальных ситуациях?
2	Закаливание	14	10	4	Составление альбома «В здоровом теле - здоровый дух»
3	Основы гигиены	12	6	6	Творческая работа «Подарок к празднику»
4	Основы личной безопасности	16	8	8	Рисунки на тему «Грамотное поведение»
5	*Я* себе друг или враг	16	8	8	Подбор пословиц о добре «Совершите чудо»
6	Двигательная активность	10	2	8	Фото отчет «Игры – соревнования на воздухе»
7	Итоговое занятие	2	1	1	Слайд шоу «Когда мы вместе»
Итого:		72	36	36	

Учебный план
предмет «Валеология»

2 год обучения

№	Темы	№ темы	количество часов		
			всего	теория	практика
1.	Наш организм и здоровье	1	2	1	1
2.	Самовоспитание качеств личности	2	2	1	1
3.	Первый в совете - первый в ответе	2	2	1	1
4.	Ценностное отношение к себе	2	2	0	2
5.	Урок радости	6	2	0	2
6.	Личностный рост	2	2	1	1
7.	Наличие самозадач	2	2	1	1
8.	Доведение начатого дела до конца	2	2	0	2
9.	Умение сохранять порядок в вещах	2	2	1	1
10.	Эстафета «Мы - Команда»	6	2	0	2
11.	Жизнерадостность	2	2	1	1
12.	Терпение	2	2	1	1
13.	Юмор	2	2	1	1
14.	Личный рекорд «Кто сильный»	6	2	1	1
15.	Доброжелательность	2	2	1	1
16.	Помощник в семье	2	2	0	2
17.	Мои увлечения	2	2	1	1
18.	Лень	2	2	0	2
19.	Упражнения для поддержания бодрости	6	2	0	2
20.	Вежливость – норма жизни	3	2	0	2
21.	Поступки человека	3	2	1	1
22.	Умение распределять время	3	2	1	1
23.	Спокойствие в стрессовых ситуациях	3	2	1	1
24.	Новые способы для привычной работы	3	2	1	1
25.	Рекорд объединения «Кто сильный»	6	2	1	1
26.	Умение соблюдать ежедневную гигиену	3	2	1	1
27.	Самоорганизованность и планирование	3	2	1	1
28.	Колотись да бейся, а все же надейся	3	2	1	1
29.	Крепко верить — значит победить	3	2	1	1
30.	Ответственность за то, что поручают	3	2	1	1
31.	Дыхательные упражнения на полу	6	2	0	2
32.	Любовь к малой Родине	3	2	1	1
33.	Как заработать уважение и не потерять его	3	2	1	1
34.	Забота о ближнем	3	2	1	1
35.	Порядок в своей комнате	3	2	1	1
36.	Забота о животных	3	2	1	1
37.	Упражнения для осанки	6	2	1	1
38.	Кто твой друг	4	2	0	2
39.	Положительный эмоциональный тон	4	2	0	2
40.	Забота о ближнем	4	2	0	2

41.	Выполнение деловых обещаний	4	2	0	2
42.	Диалог	4	2	1	1
43.	Монолог	4	2	1	1
44.	Гибкость в общении	4	2	1	1
45.	Самомассаж	6	2	0	2
46.	Умение слушать собеседника	4	2	1	1
47.	Умение рассказывать	4	2	1	1
48.	Умение сдерживаться	4	2	1	1
49.	Научиться говорить «нет», и не чувствовать дискомфорта при этом	4	2	1	1
50.	Остаться при своем мнении	4	2	1	1
51.	Умение поддержать отношения	4	2	1	1
52.	Умение сочувствовать	4	2	1	1
53.	Хобби	6	2	0	2
54.	Умение быть здоровым	5	2	1	1
55.	Бессистемное поглощение информации	5	2	1	1
56.	Профилактика кишечных заболеваний	5	2	1	1
57.	Собственные решения	5	2	1	1
58.	Групповое давление	5	2	1	1
59.	Спортивные игры	6	2	1	1
60.	Утомленность - подрыв здоровья	5	2	1	1
61.	Гибкость при решении сложных задач	5	2	1	1
62.	Стратегия поведения по отношению к незнакомым людям	5	2	1	1
63.	Сообщение об опасности	5	2	1	1
64.	Первая помощь	5	2	1	1
65.	Общение с природой	6	2	0	2
66.	Едем на озеро	5	2	1	1
67.	Девиз дня	5	2	1	1
68.	Не делай зла — вернется бумерангом	5	2	1	1
69.	Как не заболеть, когда другие болеют	5	2	1	1
70.	Поставить для себя задачу на день	5	2	1	1
71.	Встреча друзей на природе	6	2	1	1
72.	Итоговое занятие	7	2	1	1
Итого:			144	56	88

Ожидаемые результаты по предмету «Валеология»
2 год обучения
К концу *второго* года обучения обучающиеся:
умеют:

- приобщаться к общечеловеческим ценностям;
- контролировать эмоции;
- обеспечить эмоциональное благополучие;
- ставить цель и добиваться результатов.

знают:

- профилактику асоциального поведения;
- мотивацию к познанию и творчеству;
- о здоровье и здоровом образе жизни;
- технику безопасности.

Учебный план
предмет «Валеология»
3 год обучения

Задачи 3 года обучения по предмету «Валеология»

- Расширить представление детей о здоровье и здоровом образе жизни;
- Создание условия для коммуникативных умений и навыков;
- Воспитание чувства само- и взаимоуважения в условиях сотрудничества в группах, тройках;
- Обеспечение непрерывности проведения оздоровительных мероприятий в течение года;
- Предоставление объективной информации о действии химических веществ на организм;
- Уметь рассказывать технику безопасности.

Учебный план
предмет «Валеология»
3 год обучения

№ темы	Темы	количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Контрольные вопросы по ПДД, которые дети задают друг другу. «Что случиться, если…»
2	Закаливание	14	10	4	Составление альбома «В здоровом теле - здоровый дух»
3	Основы гигиены	12	6	6	Творческая работа «Подарок к празднику»
4	Основы личной безопасности	16	8	8	Рисунки на тему «Грамотное поведение»
5	*Я* себе друг или враг	16	8	8	Подбор пословиц о добре «Совершите чудо»
6	Двигательная активность	10	2	8	Фото отчет «Игры – соревнования на воздухе»
7	Итоговое занятие	2	1	1	Слайд шоу «Когда мы вместе»
Итого:		72	36	36	

Учебный план
предмет «Валеология»
3 год обучения

№	Темы	№ темы	количество часов		
			всего	теория	практика
73.	Моё здоровье	1	2	1	1
74.	Нормы поведения, общения	2	2	1	1
75.	Нормы отношений между людьми	2	2	1	1
76.	Отношение к родителям, друзьям, близким	2	2	0	2
77.	Силовые упражнения	6	2	0	2
78.	Регулировка отношений в соответствии с гуманистическими ценностями	2	2	1	1
79.	Умение действовать в ситуации выбора	2	2	1	1
80.	Осуществление нравственного выбора в конфликтной ситуации	2	2	0	2
81.	Самооценка поведения и личностных качеств	2	2	1	1
82.	Эстафета «Мы - Команда»	6	2	0	2
83.	Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности	2	2	1	1
84.	Стремление понять и принять себя	2	2	1	1
85.	Осознание себя как носителя социальных ролей	2	2	1	1
86.	Личный рекорд «Кто сильный»	6	2	1	1
87.	Стремление к самосовершенствованию	2	2	1	1
88.	Идеал, как точка опоры	2	2	0	2
89.	Идеал, как критерий сравнения	2	2	1	1
90.	Идеал, как иллюзия	2	2	0	2
91.	Что происходит, когда нам указывают на идеал?	6	2	0	2
92.	Утренняя гимнастика - залог здоровья	3	2	0	2
93.	Что такое любовь, какая бывает и из чего состоит	3	2	1	1
94.	Что такое доброта и почему так важно быть добрым	3	2	1	1
95.	Целеустремленность	3	2	1	1
96.	Готовность помочь	3	2	1	1
97.	Трудолюбие, самоорганизация	6	2	1	1
98.	Рекорд объединения «Кто сильный»	3	2	1	1
99.	Ответственность – как волевое личностное качество	3	2	1	1
100	Честность - моральное качество, которое отражает одно из важнейших требований нравственности	3	2	1	1
101	Уравновешенность, внутренний покой	3	2	1	1
102	Занятие спортом	3	2	1	1
103	Гимнастика для глаз	6	2	0	2
104	Оптимист и пессимист	3	2	1	1
105	Общительность. В каких профессиях это ценится?	3	2	1	1
106	Ум, интеллектуальные способности	3	2	1	1
107	Наличие хороших и верных друзей	3	2	1	1
108	Встречи с природой и искусством	3	2	1	1
109	Упражнения для осанки	6	2	1	1

110	Представление о чертах характера	4	2	0	2
111	Адекватность поведения в обычных ситуациях принятым нормативам (умения благодарить, извиняться, просить)	4	2	0	2
112	Интерес к внутреннему миру человека, его особенностям	4	2	0	2
113	Умение договариваться, согласовать свою позицию с другим человеком	4	2	0	2
114	Умение слушать других людей, входить с ними в контакт	4	2	1	1
115	Понимание внутреннего состояния человека	4	2	1	1
116	Психологическая наблюдательность	4	2	1	1
117	Предупреждение плоскостопья	6	2	0	2
118	Элементарный психологический анализ поведения человека в той или иной ситуации	4	2	1	1
119	Умение контролировать себя и свои действия	4	2	1	1
120	Умение проявлять и принимать сочувствие, сопереживание	4	2	1	1
121	Умение адекватно вести себя в ситуации успеха и неуспеха	4	2	1	1
122	Умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность	4	2	1	1
123	Требование и ожидание основных социальных ролей	4	2	1	1
124	Представление о себе во временной перспективе	4	2	1	1
125	Новое хобби	6	2	0	2
126	Кто для нас является примером?	5	2	1	1
127	Кто такой герой нашего времени?	5	2	1	1
128	Героические поступки	5	2	1	1
129	Жизненный подвиг	5	2	1	1
130	Какие профессии можно назвать героическими?	5	2	1	1
131	Спортивные игры	6	2	1	1
132	Как подготовить себя к жизненному подвигу	5	2	1	1
133	Подвиг – повседневный труд	5	2	1	1
134	Создание семьи – это подвиг	5	2	1	1
135	Героические поступки в вашей семье	5	2	1	1
136	Родительский подвиг совместного семейного воспитания	5	2	1	1
137	Общение с природой	6	2	0	2
138	Рассказы со слов родителей о подвигах родственников	5	2	1	1
139	Кто забыл про свой долг сегодня, рискует не выполнить его завтра	5	2	1	1
140	Нужные для подвига черты характера: правильные поступки - хорошие привычки	5	2	1	1
141	Встреча друзей на природе	5	2	1	1
142	От чего зависит успех в достижении цели? (характер, воля, умение сопоставлять факты)	5	2	1	1
143	Эстафета «Дом, в котором я живу»	6	2	1	1
144	Итоговое занятие	7	2	1	1

Итого:	144	56	88

Ожидаемые результаты по предмету «Валеология»
3 год обучения
К концу *третьего* года обучения обучающиеся:
умеют:

- доброжелательно общаться со всеми членами коллектива;
- вести дискуссии на темы: «Что такое подвиг», «Что такое идеал»;
- посещать оздоровительные мероприятия в течение года;
- рассказывать технику безопасности.

знают:

- нормы нравственного поведения, нравственные чувства;
- о здоровье и здоровом образе жизни;
- объективную информацию о действиях химических веществ на организм;
- технику безопасности.

Содержание программы

В основу программы положены пять принципов валеограмотности:
1. Принцип простоты – все, что необходимо учащимся и учителю для здоровьетворения должно быть рядом, сейчас, в них самих.
2. Принцип безопасности – не предлагать ничего, что связано с внешним воздействием (лекарства, травы, аппаратура). Абсолютная сознательность и абсолютная контролируемость каждого своего шага.
3. Принцип доступности – это доступность экономическая (не требуются дополнительные финансовые и материальные затраты) и психологическая (ребенок и педагог должны использовать только то, что сами испытали на собственном опыте).
4. Принцип эффективности – это наличие результата.
5. Принцип экспертируемости – взгляд на себя со стороны (рефлексия).
В программе также просматриваются критерии готовности к оздоровлению и выживанию:
Потребность – «Я хочу»
Способность – «Я могу»
Решимость – «Я буду».
Ценностные ориентиры содержания занятий по предмету валеология заключаются в создании такой среды, которая способствовала бы познанию обучающимися своих физических, физиологических, психологических особенностей, характера межличностных отношений и особенностей своего поведения. Необходимо создать возможность свободного творческого поиска решения проблем, связанных с пониманием сущности здоровья и здорового образа жизни, проведения валеологического анализа и самоанализа и внесения целесообразных коррекций в собственный образ жизни.
Коррекционно-развивающая направленность занятий связана с реализацией ряда условий:

индивидуальный подход к обучающимся в сочетании с широким использованием коллективных и групповых форм работы;
насыщенность учебного процесса активными формами деятельности (как речевой, так и наглядно-практической);
совершенствование работы над обобщением как средство повышения качества усвоения компетенции.
Для обеспечения целенаправленного личностного развития обучающихся, подготовки их к самостоятельной жизни, программа предполагает интегрированный подход к формированию личностных качеств, реализуемые с учетом их возрастных и специфических особенностей и возможностей.

В основу практических работ положена совместная продуктивная деятельность, которая позволит обучающимся прилагать собственные усилия для улучшения своего здоровья, накапливать положительный опыт в вопросах оздоровления собственного организма, поможет формировать позитивное мышление относительно своих индивидуальных особенностей.

Программа предусматривает проведение валеологического анализа и самоанализа. Валеологический анализ дает представление о нарушениях в деятельности организма и причинах, которые их вызывают. А на основании валеологического самоанализа можно оценить отдельные особенности своего здоровья, понять, что нужно изменить в образе жизни, чтобы укрепить организм, узнать, как можно управлять своим здоровьем.

Приоритетным направлением программы взята задача формирования навыков по профилактике основных «школьных болезней» (нарушений зрения и осанки) и дезадаптационных состояний (гиподинамии, переутомления и др.).

Практические работы предусматривают только первичное изучение форм оздоровительного воздействия на организм, формирование навыка предусматривается в ходе каждого занятия как операционный компонент в течение всего обучения.

Условно структуру занятия можно разделить на три составляющие:

- информационный компонент (элементарные основы знаний по культуре здоровья);

Информационный компонент способствует созданию элементарных представлений о культуре здоровья, соответствующих возрастным и психофизическим возможностям обучающихся.

- мотивационный компонент (формирование мотивации оздоровления);

Мотивационный компонент предусматривает включение в занятия заданий по развитию личностных качеств, способствующих здоровью.

- операционный компонент (способы оздоровительной деятельности).

Операционный компонент предусматривает обучение способам организации оздоровительной деятельности, элементарным умениям самостоятельного контроля за состоянием собственного организма, способам организации деятельности: планированию, контролю за результатами.

Для повышения мотивации предусматривается личный рейтинг обучающегося для отслеживания навыков здорового образа жизни, что позволяет каждому проявить себя и реально увидеть свои возможности в виде определенного результата.

Программа осуществляется на основе принципов:

- не навреди - учет возрастных, психофизиологических, индивидуальных особенностей ребенка;
- принцип постепенности - шаг за шагом к здоровью;
- принцип систематичности - работать над оздоровлением надо регулярно;
- принцип «познай себя» - получи необходимые знания о себе, о своем организме;
- принцип «сотвори себя» - развитие личностных качеств, воспитание ответственности за свое здоровье;
- гласность, сравнимость результатов только со своими предыдущими показателями;
- принцип сочетания коллективной и групповой деятельности;
- принцип индивидуального рейтинга каждого обучающегося.

В основу программы положены деятельностный и дифференцированный подходы, осуществление которых предполагает:

- признание обучения как процесса организации речевой, познавательной и предметно-практической деятельности, обеспечивающего овладение ими содержанием образования и являющегося основным средством достижения цели;
- признание того, что развитие личности обучающихся зависит от характера организации доступной деятельности, в первую очередь, учебной;
- развитие личности обучающихся в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации;
- разработку содержания и технологий образования обучающихся, определяющих пути и способы достижения ими социально желаемого уровня личностного и познавательного развития;
- ориентацию на результат образования, где общекультурное и личностное развитие обучающегося составляет цель;
- реализацию права на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивающего развитие способностей каждого обучающегося, формирование и развитие его личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;
- разнообразие организационных форм образовательного процесса и индивидуального развития каждого обучающегося, обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

Содержание занятий по предмету «Валеология»
1 год обучения

№	Содержание занятий	Формы отслеживания результатов
1	Что такое здоровье	Таблицы, рисунки
2	Факторы закаливания	Вопросы
3	Принципы закаливания	Пазлы
4	Закаливание солнцем	Слайд шоу
5	Закаливание воздухом	Угадай пантомиму
6	Закаливание водой	Фотомонтаж
7	Дыхательные упражнения	Личный пример
8	Самомассаж	Личный пример
9	Правила личной гигиены	Рассказы детей
10	Гигиена труда, отдыха, сна	Тренинг на расслабление
11	Гигиена питания	Личный пример
12	Гигиена тела, чистота рук и ногтей	Небылицы
13	Гигиена и уход за полостью рта	Строчки из стихов
14	Гигиена и уход за одеждой и обувью	Личный пример
15	Факторы здоровье	Рассказы детей
16	Поведения на улице, дороге	Игра без правил игрушками
17	Дорожные знаки	Викторина
18	Умей сказать: «Нет»	Составление предложений
19	Огонь полезный и опасный	Кроссворд
20	Поведение в экстремальных ситуациях	Рисование плаката
21	Сообщение об опасности	Составление визитки
22	Грамотное экологическое поведение	Составление рекламы
23	Утомленность - подрыв здоровья	Релаксация на дыхание
24	Вредная привычка - игромания	Видео клип о потери времени
25	Не сделай другому зла	Добрые пожелания
26	Цель жизни	Рассказы о спортсменах
27	Милосердие	Вспомни доброе дело, сделанное тебе
28	Любовь	Как проявить любовь к близким
29	Интернет-безопасность	Таблицы
30	Послушание	Расскажи, когда ты споришь, а когда соглашаешься
31	«Праздник первого успеха»	Урок радости
32	Личный рекорд «Кто сильный»	Конкурс

33	Джем «Дорожка»	Соревнование
34	Игра «Блютуз»	Личный рекорд
35	Конкурс «Фриз»	Домашний концерт
36	Итоги, поощрение	Игра – соревнование

Содержание занятий по предмету «Валеология»
2 год обучения

№	Содержание занятий	Формы отслеживания результатов
1	Наш организм и здоровье	Таблицы, рисунки
2	Самовоспитание качеств личности	Вопросы
3	Первый в совете - первый в ответе	Примеры из опыта детей
4	Ценностное отношение к себе	Портрет «Позитивный образ «Я»
5	Урок радости	Танцы без правил
6	Личностный рост	Перетанцовка 1х1
7	Наличие самозадач	План
8	Доведение начатого дела до конца	Личный пример
9	Умение сохранять порядок в вещах	Рассказы детей
10	Эстафета «Мы - Команда»	Умение договариваться
11	Жизнерадостность	Личный пример
12	Терпение	Рассказы о спортсменах
13	Юмор	Строчки из стихов
14	Личный рекорд «Кто сильный»	Личный пример
15	Доброжелательность	Рассказы детей
16	Помощник в семье	Игра по правилам
17	Мои увлечения	Викторина
18	Лень	Пазлы
19	Упражнения для поддержания бодрости	Кроссворд
20	Вежливость – норма жизни	Рисование плаката
21	Поступки человека	Слайд шоу
22	Умение распределять время	Небылицы
23	Спокойствие в стрессовых ситуациях	Релаксация на дыхание
24	Новые способы для привычной работы	Пантомима «Моем посуду»
25	Рекорд объединения «Кто сильный»	Добрые пожелания
26	Умение соблюдать ежедневную гигиену	Составление рекламы
27	Самоорганизованность и планирование	Составление визитки
28	Колотись да бейся, а все же надейся	Пословицы о Надежде

29	Крепко верить — значит победить	Поговорки о Вере
30	Ответственность за то, что поручают	Игра «Сказал-сделал»
31	Дыхательные упражнения на полу	Релаксация на дыхание
32	Любовь к малой Родине	Плакат
33	Как заработать уважение и не потерять его	Составление таблицы: какие свои настоящие мысли и намерения
34	Забота о ближнем	Личный рекорд
35	Порядок в своей комнате	Игра «Порядок на столе»
36	Забота о животных	Схемы
37	Упражнения для осанки	Со сменой лидера
38	Кто твой друг	Составление характеристик
39	Положительный эмоциональный тон	Какой он — эмоциональный тон, в котором вы находитесь?
40	Забота о ближнем	Как помочь человеку делом?
41	Выполнение деловых обещаний	Игра «Передоговориться»
42	Диалог	Пример из литературы
43	Монолог	Пример из литературы
44	Гибкость в общении	Игра «Едим в общественном транспорте»
45	Самомассаж	Личный пример
46	Умение слушать собеседника	Диалог «Со слов», «Навык ведения переговоров»
47	Умение рассказывать	Игра «Передай собственные впечатления»
48	Умение сдерживаться	Игра «В магазине «обходить» противоречия»
49	Научиться говорить «нет», и не чувствовать дискомфорта при этом	Игра «Извини меня»
50	Остаться при своем мнении	Игра «Вежливость, открытость и искренность»
51	Умение поддержать отношения	План игры на месяц «Каждую неделю выбирайте одного человека, для которого вы можете сделать что-то хорошее»
52	Умение сочувствовать	Тест «Умение сочувствовать»
53	Хобби	Личный опыт
54	Умение быть здоровым	Рассказ из опыта
55	Бессистемное поглощение информации	Какая «Мусорная информация время убивает»?
56	Профилактика кишечных заболеваний	Пазлы
57	Собственные решения	Возможность стать взрослыми
58	Групповое давление	Вопрос «Поддержка или недовольство»?
59	Спортивные игры	«Личный рекорд»
60	Утомленность - подрыв здоровья	Портфолио «Твой режим дня»

61	Гибкость при решении сложных задач	Коллективное решение головоломок
62	Стратегия поведения по отношению к незнакомым людям	Докончи предложение «Никогда, никуда, ничего, нет»
63	Сообщение об опасности	Сделать визитки
64	Первая помощь	Схемы
65	Общение с природой	Рассказать о тишине, пении, шорохе
66	Едем на озеро	Список вещей
67	Девиз дня	Игра «Воин и Исполнитель»
68	Не делай зла — вернется бумерангом	Примеры из жизни
69	Как не заболеть, когда другие болеют	План гигиенических мер
70	Поставить для себя задачу на день	Игра «На позитиве»
71	Встреча друзей на природе	Приготовление сюрпризов
72	Итоги, поощрение	Игра – соревнование

Содержание занятий по предмету «Валеология»
3 год обучения

№	Содержание занятий	Формы отслеживания результатов
1	Моё здоровье	Таблицы, рисунки
2	Нормы поведения, общения	Вопросы
3	Нормы отношений между людьми	Примеры из опыта детей
4	Отношение к родителям, друзьям, близким	Как мы отвечаем на любовь?
5	Силовые упражнения	Танцы без правил
6	Регулировка отношений в соответствии с гуманистическими ценностями	Какие бывают гуманистические ценности?
7	Умение действовать в ситуации выбора	План
8	Осуществление нравственного выбора в конфликтной ситуации	Личный пример
9	Самооценка поведения и личностных качеств	Рассказы детей
10	Эстафета «Мы - Команда»	Умение договариваться
11	Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности	Доказать «Нет границ – нет жизни»
12	Стремление понять и принять себя	Видео «Кастрюлька»
13	Осознание себя как носителя социальных ролей	Строчки из стихов
14	Личный рекорд «Кто сильный»	Личный пример
15	Стремление к самосовершенствованию	Рассказы детей
16	Идеал, как точка опоры	Игра «Медвежья услуга»
17	Идеал, как критерий сравнения	Викторина
18	Идеал, как иллюзия	Доказать «Иллюзия, тормоз в развитии»

19	Что происходит, когда нам указывают на идеал?	Стереотипы — будь как он
20	Утренняя гимнастика - залог здоровья	Личный пример
21	Что такое любовь, какая бывает и из чего состоит	Рисование плаката
22	Что такое доброта и почему так важно быть добрым	Слайд шоу
23	Целеустремленность	Рассказы о спортсменах
24	Готовность помочь	Сколько проходит времени от слов к делу?
25	Трудолюбие, самоорганизация	Пантомима «Подметаем пол»
26	Рекорд объединения «Кто сильный»	Добрые пожелания
27	Ответственность – как волевое личностное качество	Составление кроссворда
28	Честность - моральное качество, которое отражает одно из важнейших требований нравственности	Пословицы о Честности
29	Уравновешенность, внутренний покой	Портрет «Позитивный образ «Я»
30	Занятие спортом	Личный пример
31	Гимнастика для глаз	Упражнение для глаз
32	Оптимист и пессимист	Плакат
33	Общительность. В каких профессиях это ценится?	Рисунки
34	Ум, интеллектуальные способности	Коллективное решение головоломок
35	Наличие хороших и верных друзей	Игра «Дорога к другу через…»
36	Встречи с природой и искусством	Прогулка в лес
37	Упражнения для осанки	Личный пример
38	Представление о чертах характера	Составление характеристик
39	Адекватность поведения в обычных ситуациях принятым нормативам (умения благодарить, извиняться, просить)	Кто такой он — вежливый?
40	Интерес к внутреннему миру человека, его особенностям	Как научиться замечать хорошее?
41	Умение договариваться, согласовать свою позицию с другим человеком	Игра «Передоговориться»
42	Умение слушать других людей, входить с ними в контакт	Пример из литературы
43	Понимание внутреннего состояния человека	Пример из литературы
44	Психологическая наблюдательность	Игра «Едим в общественном транспорте»
45	Предупреждение плоскостопья	Упражнения
46	Элементарный психологический анализ поведения человека в той или иной ситуации	Игра «Не стой там, где опасно»
47	Умение контролировать себя и свои действия	Игра «Вдох- выдох»
48	Умение проявлять и принимать сочувствие,	Игра «Отдаю и не жалею, принимаю

	сопереживание	- благодарю»
49	Умение адекватно вести себя в ситуации успеха и неуспеха	Игра «Помогу другу и радуюсь за него»
50	Умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность	Режим дня на каникулы
51	Требование и ожидание основных социальных ролей	План «Кто я»
52	Представление о себе во временной перспективе	Письмо самому себе
53	Новое хобби	Личный опыт
54	Кто для нас является примером?	Рассказ из опыта
55	Кто такой герой нашего времени?	Пример из литературы
56	Героические поступки	Рассказы детей
57	Жизненный подвиг	Пример из литературы
58	Какие профессии можно назвать героическими?	Рисунки детей
59	Спортивные игры	«Личный рекорд»
60	Как подготовить себя к жизненному подвигу	Тест
61	Подвиг – повседневный труд	Возможность стать взрослыми
62	Создание семьи – это подвиг	Примеры из жизни «Жить ради других»
63	Героические поступки в вашей семье	Семейные реликвии
64	Родительский подвиг совместного семейного воспитания	Семейные традиции
65	Общение с природой	Рассказать о тишине, пении, шорохе
66	Рассказы со слов родителей о подвигах родственников	Рассказы детей
67	Кто забыл про свой долг сегодня, рискует не выполнить его завтра	Игра «Воин и Исполнитель»
68	Нужные для подвига черты характера: правильные поступки - хорошие привычки	Примеры из жизни
69	Встреча друзей на природе	План уборки мусора
70	От чего зависит успех в достижении цели? (характер, воля, умение сопоставлять факты)	Примеры из жизни
71	Эстафета «Дом, в котором я живу»	Игра – соревнование
72	Итоговое занятие	Приготовление сюрпризов

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Программа построена в виде отдельных занятий, где рассказывается о строении тела человека, причинах болезней и способах сохранения и укрепления здоровья, дается необходимая информация из области анатомии, гигиены, физиологии. Так как программа больше всего уделяет внимание пропаганде здорового образа жизни и его профилактике, то с этой целью используются такие формы проведения занятий:

- беседы (познавательные, по вопросам);
- тематические занятия;
- занятия в игровой форме;
- разбор ситуаций с использованием презентаций, тематических карточек;
- профилактические методики с применением мультимедийных презентаций;
- просмотр обучающихся видеофильмов;
- выпуск стенгазет, плакатов;
- конкурсы, соревнования, викторины, экскурсии;
- чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
- мероприятия через массовое оздоровление организма;
- создание здоровьеформирующей образовательной среды.

А также такие формы обучения:

- изучения нового материала,
- закрепления знаний, умений и навыков,
- повторительно-обобщающие занятие,
- комбинированные занятия,
- беседа
- лекция,
- игра,
- исследование,
- практикум;
- уровневая дифференциация;
- проблемное обучение;
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии (минутки здоровья; оздоровительные паузы, спортивные развлечения);
- коллективный способ обучения;
- работа в парах постоянного и сменного состава.

Педагог на занятии должен излагать мысли: последовательно,

аргументировано, технологично, соответствующе возрастным особенностям детей. Рассказ педагога с элементами заранее продуманной беседы придает занятиям настрой доверительности и задушевности. На занятиях при объяснении нового материала используются методы фронтальной работы - показ рисунков, таблиц, схем, сопровождающихся пояснением и беседой с детьми. Учебная информация отличается научной достоверностью, простотой и доступностью изложения, носит познавательно-воспитательный характер. Все это вызывает неподдельный интерес к предстоящей работе.

Занятия, включают различные виды детской деятельности:

- познавательную,
- продуктивную,
- двигательную,
- коммуникативную,
- конструктивную.

Занятия составлены по принципу «от простого к сложному» и построены с использованием ребусов, красочных иллюстраций, индивидуальных заданий. Предполагается не только развитие интеллекта, но и создание условий по стимулированию творческого мышления. Основной акцент делается не на то, что изучать, а на то, как изучать.

Задания могут носить комплексный характер, и их решение предполагает использование материала нескольких тем. Существует множество способов предоставить детям возможность самостоятельно открыть причину происходящего, докопаться до истины, понять принцип, логику решения поставленной задачи и действовать в соответствии с предложенной ситуацией.

Разработка и внедрение в практику эффективных дидактических средств, развивающих методов позволяет разнообразить взаимодействие с детьми, познакомить со сложными понятиями в доступной форме. Задания подобраны так, чтобы максимально охватить основные разделы, которые доступны для всех детей.

Занятие в форме беседы предполагает организацию познавательного общения педагога с детьми и детей между собой, а также занятия - беседы, по вопросам перед работой и во время практической работы. Педагогу очень важно подобрать вопросы, наглядный материал, которые не требуют ответа «да» или «нет». Познавательное общение предполагает обмен информацией, наблюдениями, впечатлениями, высказывание своего отношения к обсуждаемому предмету. В процессе такого занятия дети учатся диалогу. Беседы включают вопросы личной гигиены, питания, закаливания, строения человека, вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. В одной беседе могут быть затронуто одно или несколько направлений.

Занятие – беседа помогает приобрести умения отстаивать свою точку зрения, аргументировать высказывания, формирует культуру общения.

При организации занятий важно педагогически оправданное сочетание наглядной и учебно – познавательной линии. Нельзя увлекаться одной формой организации занятий.

Вместе с тем, в какой бы форме не проходило занятие, важно научить ребенка преодолевать трудности, не бояться ошибок, стремиться рассуждать и находить самостоятельный путь, эти умения пригодятся ему в повседневной жизни.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение дополнительной образовательной программы по годам обучения. Косвенными критериями служит заинтересованность воспитанников в избранном виде деятельности.

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие методы работы с детьми:

- словесный (беседы, лекции, опрос, рассказ, составление плана, викторина),
- практический,
- наглядный (наблюдение)
- поисковый (ситуационный метод исследования)
- игровой (познавательная игра)
- фронтальный,
- групповой (соревновательный метод)
- анализ (самоанализ)

Методы обучения:

- объяснительно – иллюстративный
- репродуктивный
- проблемный
- частично поисковый или эвристический
- исследовательский
- поисковый
- игровой
- практический

Педагогические приемы:

- организация деятельности
- поощрение
- сотрудничество
- свобода выбора
- взаимодействие
- наблюдение
- коллективная работа
- игра
- соревнования

Методы проведения занятий чаще всего сочетаются. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Критерии отбора содержания программы:

- доступность и актуальность содержания учебного материала,
- разностороннее влияние на обучающихся,
- ориентация на формирование и закрепление активного словаря по темам,

- подчинение общим целям умственного, нравственного, физического, эстетического воспитания,
- разнообразие деятельности обучающихся по содержанию и по характеру.

Валеологические занятия тесно связаны с занятиями по развитию речи, ознакомлению с окружающим миром, физической культуры, изобразительной деятельностью.

Занятие содержит доступный, познавательный материал. Оно соответствует возрастным особенностям организма, сочетается с практическими заданиями и оздоровительными паузами, необходимыми для формирование жизненных компетенций, каждому обучающемуся:

- тренинг,
- оздоровительные минутки,
- упражнения для глаз, рук или стоп,
- физические упражнения для осанки,
- для укрепления позвоночника,
- для снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия,
- дыхательные упражнения.

Программа по валеологии включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Валеологические занятия тесно связаны с занятиями по развитию речи, ознакомлению с окружающим миром, физической культуры, изобразительной деятельностью. Программа по валеологии включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Средства, необходимые для реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Информационное оснащение образовательного процесса обеспечивает возможность:

- создания и использования информации;
- физического развития;
- планирования учебной деятельности, фиксирования его реализации в целом и отдельных этапов (выступлений, защиты проектов, творческих работ);
- размещения материалов и работ в информационной среде;
- организации отдыха.

Пространство, в котором осуществляется обучение, соответствует общим требованиям, предъявляемым к организациям, в области:

- соблюдения санитарно-гигиенических норм организации образовательной деятельности;
- обеспечения санитарно-бытовых и социально-бытовых условий;
- соблюдения пожарной и электробезопасности;

- соблюдения требований охраны труда.

Оснащение учебного процесса имеет свои особенности, определяемые спецификой программы по валеологии. Программа «Береги себя» содержит элементарные, доступные для восприятия обучающихся сведения о человеке, его биологической природе и социальной сущности; обществе; поведении в обществе. Главной задачей программы «Береги себя» является формирование целостной картины природного и социального мира со всем многообразием его явлений, формирование представления о месте и роли в нём человека, развитие эмоционально-ценностного отношения к нему. Поэтому принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений человека и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие:

- наглядные пособия:
- натуральные живые пособия;
- изобразительные наглядные пособия;
- изделия из бумаги, стекла, металла, дерева;
- предметы личной повседневной гигиены современной семьи.

Натуральными живыми пособиями служат специально подобранные комнатные растения, животные в аквариумах, инсектариях, террариумах и клетках в уголке живой природы. Демонстрация живых растений и животных в качестве раздаточного материала требует заблаговременной их подготовки. Выбор этих объектов определяется местными условиями и требованиями по охране природы. Использование разнообразных средств обучения в их сочетании позволяет сформировать правильные представления об изучаемых объектах – их размерах, форме, цвете; о значении явлений и событий жизни человека.

Дидактический материал:

1. демонстрационный материал в соответствии с основными темами программы обучения;
2. карточки с заданиями;
3. раздаточный материал;
4. дидактический материал;
5. классная доска, магнитная;
6. презентации.

Технические средства обучения:

1. Компьютер.
2. Телевизор (интерактивная доска).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Методическая литература

1. Авдеева, Н.А., Жоголева, И.С., Черняев, И.И. Биоритмы и методы оценки физического развития человека / Н.А.Авдеева, И.С.Жоголева, И.И.Черняев. - Саранск: Ковылк, 2002. – 68с.
2. Айзман, Р.И., Рубанович, В.Б., Суботялов, М.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Р.И.Айзман, В.Б.Рубанович, М.А.Суботялов. – М.: Сибирское университетское издательство, 2017. – 204с.
3. Бакуменко, О.Е., Васнева, И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся / О.Е.Бакуменко, И.К.Васнева, А.Ф.Доронин. – М.: МГУПП, 2012. – 100с.
4. Вайнер, Э.Н. Валеология / Э.Н.Вайнер. – М.: Наука, 2011. – 510с.
5. Внеурочная деятельность обучающихся в условиях реализации ФГОС общего образования: материалы II Всероссийской научно-практической конференции / под ред. А.В.Кислякова, А.В.Щербакова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2014. – 416с.
6. Гутник, И.Ю. Организация педагогической диагностики в профильном обучении. Учебно – методическое пособие для учителей. Санкт – Петербург/ под ред. А.П.Тряпицыной, - СПб.: КАРО, 2005.-128с.
7. Детская техносфера: устремление в будущее: сборник статей и материалов региональной научно-практической конференции / сост.: И.Н.Рождественская, Е.В.Лямцева, Л.Л. Ромашкова. – Челябинск: Взгляд, 2013. – 70с.
8. Дополнительное образование детей в изменяющемся мире: перспективы развития востребованности, привлекательности, результативности: материвлы Международной научно-практической конференции. В 2-х ч. Ч.1 / Челябинск – Москва/ под ред. А.В Кислякова, А.В.Щербакова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2013. – 340с.
9. Дополнительное образование детей в изменяющемся мире: перспективы развития востребованности, привлекательности, результативности: материвлы Международной научно-практической конференции. В 2-х ч. Ч.2 / Челябинск – Москва/ под ред. А.В Кислякова, А.В.Щербакова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2013. – 464с.

10. Доронин, А.Ф., Бакуменко, О.Е., Панфилова, С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» / А.Ф.Доронин, О.Е.Бакуменко, С.Н.Панфилова. – М.: МГУПП, 2012. – 70с.
11. Журба, Н.Н. Педагогический совет: подходы, технологии, методики [Текст]: методическое пособие / Журба Н.Н. – Челябинск: Цицеро, 2012. – 92с.
12. Журба, Н.Н. Развитие интеллектуального и творческого потенциала одаренных обучающихся: учебно-методическое пособие / Н.Н.Журба, И.В.Еремина. – Челябинск: ЧИППКРО, 2014. – 168с.
13. Использование социокультурного пространства для расширения образовательных возможностей дополнительного образования детей. Сборник научно-методических разработок. – Санкт-Петербург: Экспресс, 2013. – 96с.
14. Исследовательская деятельность учащихся в Уральском федеральном округе: проблемы и перспективы. Сборник статей / Под ред. О.М.Исаевой, Л.Ю. Нестеровой. Научный редактор О.А.Вихорева – Челябинск: Издательство «Проспект – центр», 2009. – 116с.
15. Конышев, В.А. Ты то, что ты ешь: азбука питания / В.А.Конышев. - М.: Эксмо, 2011. – 384с.
16. Лабораторные работы к дополнительной общеобразовательной программе «Элементы автоматики»: методические рекомендации / М-во образования и науки Челяб. обл., муницип. автоном. учреждение дополнительного образования детей Дворец пионеров и школьников им. Н.К.Крупской г.Челябинска; сост.: Н.М.Смолин, И.Н.Рождественская. – Челябинск: Взгляд, 2013. – 68с.
17. Методические аспекты организации образовательной деятельности по реализации дополнительных общеобразовательных программ технической направленности: методическое пособие / М-во образования и науки Челяб. обл., муницип. автоном. учреждение дополнительного образования детей Дворец пионеров и школьников им. Н.К.Крупскойг.Челябинска; сост.: И.Н.Рождественская, Е.В.Лямцева, Л.Л. Ромашкова. – Челябинск: Взгляд, 2013. – 80с.
18. Никберг, И.И. Здоровье и здоровый образ жизни / И.И. Никберг. – Краснодар: Сидней, 2011. - 258с.
19. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А., Жиренко, О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы / Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко. – М.: ВАКО, 2011. – 288с.
20. Опыт работы Дворца творчества пионеров и школьников им. Н.К.Крупской г.Челябинска по организации деятельности стажировочной площадки: методическое пособие / М-во образования и науки Челяб. обл., муницип. автоном. учреждение дополнительного образования детей Дворец пионеров и школьников им. Н.К.Крупскойг.Челябинска; сост.: И.Н.Рождественская, Е.В.Лямцева, Л.Л. Ромашкова. – Челябинск: Взгляд, 2013. – 60с.
21. Пискунов, В.А., Максиняева, М.Р., Тупицына, Л.П., Егорова, Т.И., Айриян Э.В. Здоровый образ жизни / В.А.Пискунов, М.Р.Максиняева, Л.П.Тупицына, Т.И.Егорова. – М.: Прометей, 2012. -86с.

22. Попова, Н.Н. Основы рационального питания / Н.Н.Попова. – М.: ВГУИТ, 2013.-106с.

23. Программное обеспечение работы с одаренными детьми в условиях дополнительного образования детей: методические рекомендации [Текст] / Н.Н.Журба, Шушарина Г.С., Щербаков А.В. – Челябинск: Издательство «ЧИППКРО», 2012. – 136с.

24. Сборник программ по профилактике асоциальных явлений (по итогам I областного конкурса среди образовательных учреждений Челябинской области) / И.А.Куравина, Ю.В.Ребикова; отв. Ред. И.В.Анфалова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2013. – 188с.

25. Сборник программ по профилактике асоциальных явлений (по итогам II областного конкурса среди образовательных учреждений Челябинской области) / И.А.Куравина, Ю.В.Ребикова; отв. Ред. И.В.Анфалова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2013. – 188с.

26. Современные формы воспитательной работы с учащимися: научно-методическое пособие / под общ. Ред. Е.Н.Барышникова – СПб.: Изд-во Культ-информ-пресс, 2013 – 223с.

27. Чумаков, Б.Н. Валеология / Б.Н.Чумаков. - М.: Педагогическое общество России, 2000. - 407с.

Психологическая литература

1. Клименко, В.В. Психологические тесты таланта. – Харьков: Фолио; СПб.:Кристал, 1996. – 414с.
2. Лесгафт, П.Ф. Психологии нравственного и физического воспитания / под ред. М.П. Ивановой. - М., Издательство НПО «МОДЭК»,1998. – 416с.
3. Лисина, М.И Общение, личность и психика ребенка/ под ред. А.Г. Рузской; Вступительная статья А.Г. Рузской.- 2-е изд. М.: Московский психолого – социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001.- 384с.
4. Одаренные дети: Пер. с англ. / Общ. Ред. Г.В.Бурменской и В.М. Слуцкого; Предисл. В.М.Слуцкого. – М.: Прогресс, 1991. – 376с.

Нормативно-правовая литература

1. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидимиологические правила и нормативы СанПин 2.2.2/2.4.1340-03. – Екатеринбург: ООО «Ветрастар», 2006. - 48с.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – М.: Издательство «Омега-Л», 2013. – 134с.

Периодические издания

1. Журнал «Дополнительное образование и воспитание» (Св-во о регистрации №77-17560 от 09.03.2004г.)
2. Журнал «Внешкольник» (Св-во о регистрации ПИ №ФС 77-32335 от 09.06.08г.)

3. Журнал «Особый формат» (Св-во о регистрации ПИ №ТУ 74-00256)
4. Газета «Учительская газета»

Интернет-ресурсы

1. http://bibliotekar.ru/447/182.htm. Физиология человека.
2. http://ru.wikipedia.org. Пищеварение.
3. http://www.vitamins.tj/Витамины в питании.
4. http://ru.wikipedia.org/ Энергетическая ценность пищи.
5. http://smed.ru/guides/cure/CU26/CU28/181/#article Общие принципы питания.
6. http://www.herpes.ru - Мир здоровья. Материалы о здоровом образе жизни, анатомии и физиологии фигуры. Описание диет и препаратов. Обзор литературы. Рассказы об опыте похудания. Вопросы и ответы по коррекции фигуры.
7. http://shatalova.ru/ - Система Естественного Оздоровления доктора Шаталовой. Планы мероприятий школы оздоровления, рекомендации по оздоровлению, рецепты, статьи, библиография.

ЭП
Директор
Сапожникова
Татьяна Викторовна
Серийный номер сертификата электронной подписи:
0E 99 E1 48 F4 24 72 8D 6B D0 AC C2 80 76 1D A5 7C 88 36 A7