

Автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Вологодской области
«Региональный центр дополнительного образования детей»

Принята на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от « <u>15</u> » <u>сентября</u> 2022 года	Утверждаю директор АОУ ДО ВО «Региональный центр дополнительного образования детей»  О.Б. Проничева « <u>15</u> » <u>сентября</u> 2022 года
--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Здоровье во всем»**

Естественнонаучная направленность
уровень программы: базовый
срок реализации: 2 месяца
возраст обучающихся: 7-10 лет

Автор-составитель:

Пестовская Ксения Андреевна, педагог-
организатор АОУ ДО ВО «Региональный
центр дополнительного образования детей»

Консультант: Шаталова Елена Владимировна,
методист АОУ ДО ВО «Региональный центр
дополнительного образования детей»

г. Вологда
2022 год

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена приоритетными направлениями политики в области образования на сохранение здоровья школьников. Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся является одной из важнейших задач современной школы и требование сохранения здоровья обучающихся находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам образования. Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Предлагаемые занятия по программе «Здоровье во всем» призваны помочь формированию у младших школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру. Здоровье – это состояние полного физического и социального здоровья, поэтому методы и приемы программы организованы так, чтобы ребенок всегда оставался способным контролировать свое здоровье. Знакомство с основами здорового и безопасного образа жизни способствует формированию логического мышления, а знания и умения, необходимые для организации исследовательской деятельности, повышают уровень проектно-исследовательских компетенций, обучающихся и позволяют быть успешными в процессе изучения естественных наук.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье во всем» имеет естественнонаучную направленность.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2015 года №996-р;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Новизна программы заключается в том, что она дает возможность сформировать современные компетенции обучающихся в области здорового образа жизни через практикумы-исследования своего организма и жизнедеятельности.

Программа способствует воспитанию у младших школьников потребности к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

1.2. Направленность и уровень программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье во всем» реализуется в рамках естественнонаучной направленности.

Данная программа реализуется на базовом уровне.

1.3. Отличительные особенности программы

Содержание данной программы и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровья сбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека.

1.4. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье во всем» адресована обучающимся в возрасте 7-10 лет и построена с учетом возрастных, психологических особенностей и уровня подготовки обучающихся.

1.5. Форма обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье во всем» реализуется в заочной форме с применением дистанционных технологий.

1.6. Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье во всем» рассчитана на 20 часов.

2. Цели и задачи программы

2.1. Цель: способствовать развитию ответственного отношения детей к своему здоровью, формированию мотивации к здоровому образу жизни и ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

2.2. Задачи программы:

- способствовать формированию ответственного и осознанного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- способствовать развитию глубокого и устойчивого интереса к здоровью своего организма и благоприятным факторам, оказывающим на его влияние
- способствовать формированию мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья
- способствовать формированию полезных привычек в питании, поведении и выполнении элементарных правил здоровьесбережения;

– пропаганда физической культуры и спорта.

3.Содержание программы
3.1. Учебный план

N п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	Практик а	
1.	Здоровье во всем: основные элементы здоровья.	1	0,5	0,5	Педагогические наблюдения
2.	Здоровье в питании.	2	1,5	0,5	Оформление практической работы
3.	Сладкая ловушка. Вредное влияние сахара на организм человека.	1	0,5	0,5	Оценка практических навыков
4.	Смотри, что ты ешь.	1	0,5	0,5	Оформление практической работы
5.	Продукты, в которые влюблен наш мозг.	1	0,5	0,5	Оценка практических навыков
6.	Без витаминов никуда.	1	0,5	0,5	Оформление практической работы
7.	Здоровье во всем. Проснись, умойся, улыбнись.	1	0,5	0,5	Оформление практической работы
8.	Здоровье во всем. Здоровые зубы – основа красивой улыбки.	1	0,5	0,5	Оценка практических навыков
9.	Здоровье во всем. Как заботиться о зрении?	1	0,5	0,5	Оценка практических навыков
10.	Здоровье во всем. Идеальная осанка.	1	0,5	0,5	Оценка практических навыков

11.	Здоровье во всем. Секреты здорового кишечника.	1	0,5	0,5	Оценка практических навыков
12.	Опасный выбор. Вредные привычки – угроза здоровью.	2	1,5	0,5	Оценка практических навыков
13.	Приложения – помощники.	1	1	-	Оценка практических навыков
14.	Как жить до 100 лет? Простые секреты долголетия.	1	0,5	0,5	Оформление практической работы
15.	Практическая работа «Создание лэпбука «Здоровье во всем»	3	0,5	2,5	Творческая работа
16.	Защита лэпбука «Здоровье во всем»	1	-	1	Защита проекта
		20	10	10	

3.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Здоровье во всем: основные элементы здоровья

Теория: Основные элементы здоровья: режим дня, рациональное питание, физическая активность, правила личной гигиены, отказ от вредных привычек.

Практика: Игра-тренажер «Полезно – вредно».

Тема 2. Здоровье в питании

Теория: Основные продукты питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и их содержание в продуктах животного и растительного происхождения. Энергетическая ценность продуктов. Оптимальное потребление калорий для детей разного возраста. Рацион школьника.

Практика: Практикум-исследование «Определение белков, жиров и углеводов в продуктах питания», Практическая работа «Составление оптимального суточного рациона питания младшего школьника».

Тема 3. Сладкая ловушка. Вредное влияние сахара на организм человека.

Теория: Из чего делают сахар. Какое влияние он оказывает на организм человека. Вредные и полезные сладости.

Практика: Практическая работа «Убираем лишний сахар».

Тема 4. Смотри, что ты ешь.

Теория: Что такое Е-добавки, из чего они состоят, как они создаются, какие из них стоит избегать, а какие можно употреблять. На что обращать внимание при выборе продуктов в магазине.

Практика: Практикум-исследование «Определение Е-добавок в продуктах питания».

Тема 5. Продукты, в которые влюблен наш мозг.

Теория: Что нужно для эффективной работы мозга. Пища, которую обожает наш мозг. Какие питательные вещества необходимы для работы мозга и в каких продуктах питания они находятся.

Практика: Составление списка продуктов, которые необходимо включить в свой ежедневный рацион для эффективной работы мозга.

Тема 6. Без витаминов никуда.

Теория: Важное значение витаминов в здоровье человека. Витамин D – чудо 21 века. Из чего можно получать витамины.

Практика: Практическая работа «Составление оптимального рациона питания младшего школьника с учетом потребления всех необходимых витаминов».

Тема 7. Здоровье во всем. Проснись, умойся, улыбнись.

Теория: Правила построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья младшего школьника и успешной работы в школе. Соотношение сна и бодрствования для детей младшего школьного возраста. Утренняя зарядка и ее значение для организма. Значение водных процедур для здоровья человека. Гигиена лица и тела.

Практика: Составление индивидуального режима дня школьника.

Тема 8. Здоровье во всем. Здоровые зубы – основа красивой улыбки.

Теория: О чем может сказать наша улыбка. Что портит наши зубы. Витамины и минералы необходимые для зубов.

Практика: Освоение техники правильной чистки зубов.

Тема 9. Здоровье во всем. Как заботиться о зрении?

Теория: Причины нарушения зрения. Способы восстановления зрения. Продукты, которые оказывают благоприятное воздействие на сетчатку глаза. Зарядка для глаз.

Практика: Освоение комплекса упражнений зарядки для глаз.

Тема 10. Здоровье во всем. Идеальная осанка.

Теория: Причины искривленной осанки. На что влияет неправильная осанка. Рекомендации для улучшения осанки.

Практика: Тест «Определение осанки». Выполнение комплекса упражнений для здоровой осанки.

Тема 11. Здоровье во всем. Секреты здорового кишечника.

Теория: Почему кишечник называют вторым мозгом. Что необходимо знать о здоровом кишечнике и от каких привычек стоит отказаться.

Практика: Игра-тренажер «Здоровье живота».

Тема 12. Опасный выбор. Вредные привычки – угроза здоровью.

Теория: Влияние вредных привычек на организм человека. Тайны сигаретного дыма и алкоголя. Уловки скрытой рекламы.

Практика: Разработка памятки-инфографики о полезных и вредных привычках в виде рисунка. Заполнение трекаera правильных привычек.

Тема 13. Приложения – помощники.

Теория: Роль смартфонов в жизни человека. Как использовать телефоны во благо своего здоровья. Полезные приложения в гаджетах для здорового образа жизни.

Тема 14. Как жить до 100 лет? Простые секреты долголетия.

Теория: «Голубые зоны» на планете с самой большой продолжительностью жизни. Секреты долголетия жителей «голубых зон». Как дожить до 100 лет: что для этого необходимо делать.

Практика: Практическая работа «Что я сделал для своего здоровья?»

Тема 15. Практическая работа «Создание лэпбука «Здоровье во всем»

Теория: Что такое лэпбук, для чего он нужен? Какие виды бывают. Этапы создания собственного лэпбука.

Практика: выбор тем, подбор материалов, создание лэпбука «Здоровье во всем», используя полученные знания (работа в группах)

Тема 16. Защита лэпбука «Здоровье во всем»

Практика: Группы представляют свои лэпбуки «Здоровье во всем», объясняют выбор тем, которые отражены в их работе.

3.3. Планируемые результаты

Образовательная программа дает возможность каждому обучающемуся овладеть всеми заявленными компетенциями, повысить уровень поведенческой культуры здорового образа жизни, начать формирование умений и навыков составления режима дня, разработки комплексов упражнений физической активности, отказа от вредных привычек, правил питания, а также выполнить исследовательскую работу по выбранной теме.

Формой отчетности является успешное выполнение всех практических задач, а также последующая защита собственного реализованного проекта.

По итогам обучения обучающийся получает следующие компетенции:

Личностные компетенции:

- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- коммуникативные компетентности в общении, сотрудничестве и сотворчестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- выступать публично с докладами, презентациями и т. п.

Метапредметные компетенции:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение практически применять полученные знания в ходе учебной деятельности.

Предметные компетенции:

- понимание роли здорового образа жизни для человека в современном мире;
- знания об элементах (компонентах) здоровья;
- умение сформировать модель поведения согласно здоровые сберегающим технологиям;
- применение научного подхода к решению различных задач, овладение умением формулировать гипотезы, планировать и проводить эксперименты, соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы и действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- освоение норм и правил здорового образа жизни и применение их в жизни.

Раздел № 2. «Комплекс форм аттестации»

1. Формы аттестации

1.1. Формы отслеживания и фиксации результатов

Аналитическая справка, аудио-, видеозапись, дневник наблюдений, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, перечень готовых работ, фото, отзывы детей и родителей, грамота/диплом, свидетельство (сертификат) и др.

1.2. Формы предъявления и демонстрации результатов

Аналитический материал/справка по итогам проведения диагностики, защита творческих работ, конкурс, научно-практическая конференция, олимпиада, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации соревнование, фестиваль и др.

1.3. Оценочные материалы

Формы и методы контроля, специфичные для системы дополнительного образования: При необходимости проверить степень сформированности индивидуально-личностных качеств детей описываются их специфические проявления в особенностях деятельности, поведения, общения, характерных

эмоциональных состояниях, а также ситуации, которые должны быть созданы для того, чтобы пронаблюдать эти проявления.

По окончании реализации программы проверить и проанализировать сформированность следующих показателей:

- уровень усвоения теоретического материала и его практическое применение;
- стремление к самообразованию;
- способность формулировать и излагать свое мнение;
- ответственное отношение к выполнению проекта.

Критерии оценивания:

Уровень ниже заданного – практически не прослеживается: освоение теоретического материала, качество выполнения практических заданий, не стремиться к самообразованию, не умеет формулировать и излагать свое мнение; не принимает участие в групповом проекте.

Низкий уровень – слабо прослеживается: освоение теоретического материала, качество выполнения практических заданий, стремление к самообразованию, не уверенно формулирует и излагает свое мнение; практически не принимает участие в групповом проекте.

Средний уровень – удовлетворительно (достаточно хорошо) прослеживается: освоение теоретического материала, качество выполнения практических заданий, стремление к самообразованию, хорошо формулирует и излагает свое мнение; принимает участие в групповом проекте.

Высокий уровень – хорошо прослеживается: освоение теоретического материала, качество выполнения практических заданий, стремление к самообразованию, отлично формулирует и излагает свое мнение; активно принимает участие в групповом проекте.

Уровень ниже заданного – 0, низкий уровень – 1, средний уровень – 2, высокий уровень – 3.

Итоговой формой реализации программы является презентация группового или индивидуального проекта.

Раздел № 3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. Условия реализации программы

1.1. Материально-техническое обеспечение

Результат реализации программы зависит от материально-технических возможностей участников образовательного процесса.

Обучение проводится в специально оборудованных аудиториях с использованием современного оборудования и методического фонда с применением дистанционных технологий.

1.2. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогическим работником, обладающим профессиональными знаниями и компетенциями.

1.3. Информационно-методическое обеспечение

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы направлено на формирование способностей к самообразованию и саморазвитию, осуществление выбора и принятие решений.

Для реализации программы используется:

- дидактический материал
- таблицы (состав продуктов питания, роль белков, жиров, углеводов в организме человека, витамины, пищевые добавки, правила здорового образа жизни, элементы здоровья, полезные и вредные привычки)
- словесная игра «Полезно-вредно»
- карточная игра «МЕМО».

При реализации программы в качестве ведущих технологий и подходов используются кейс-технология и системно-деятельностный подход.

Основными видами деятельности являются информационно-рецептивная, репродуктивная, частично-поисковая, проектная и творческая.

Информационно-рецептивная деятельность учащихся предусматривает освоение теоретической информации через рассказ педагога, сопровождающийся компьютерной презентацией, беседу, самостоятельную работу с литературой.

Репродуктивная деятельность учащихся направлена на овладение ими умениями и навыками правил и норм здорового образа жизни через выполнение тематических практикумов-исследований по схеме, заданной педагогом.

Частично-поисковая деятельность учащихся включает овладение ими умениями и навыками через выполнение практико-ориентированных заданий в измененной ситуации.

Проектная и творческая деятельность предполагает самостоятельную или почти самостоятельную работу учащихся при выполнении исследовательских проектов.

Взаимосвязь этих видов деятельности создает условия для формирования научного мышления у детей через исследовательскую деятельность и способствует первичной профессионализации учащихся.

Методы, осуществляемые педагогом:

- Различные приемы активизации интереса к предметному содержанию;
- Модерация;
- Повышение эмпатического восприятия к полезным привычкам и правилам здорового образа жизни;
- Проблематизация;
- Моделирование;
- Фасилитация;

- Схематизация.

Методы, осуществляемые обучающимися:

- Получение новых знаний – практическое изучение объекта с последующим теоретическим обоснованием результатов и сопоставлением полученного результата с научным источником (позицией эксперта, научной теорией и т.д.);
- Выработка умений и накопление опыта практической деятельности;
- Закрепление полученного материала через практические задания, рисунки, разработки комплексов упражнений и т.д.;
- Групповое взаимодействие.

1.4. Календарный учебный график

Продолжительность реализации программы – 20 часов (2 месяца).

Формы и режим занятий: 2 раза в неделю – по 1 академическому часу (не более 40 минут: 20 минут просмотр видео-лекции и 20 мин выполнение задания).

Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
октябрь	Здоровье во всем: основные элементы здоровья.	1	теория практика
октябрь	Здоровье в питании.	2	теория практика
октябрь	Сладкая ловушка. Вредное влияние сахара на организм человека.	1	теория практика
октябрь	Смотри, что ты ешь.	1	теория практика
октябрь	Продукты, в которые влюблен наш мозг.	1	теория практика
ноябрь	Без витаминов никуда.	1	теория практика
ноябрь	Здоровье во всем. Проснись, умойся, улыбнись.	1	теория практика
ноябрь	Здоровье во всем. Здоровые зубы – основа красивой улыбки.	1	теория практика
ноябрь	Здоровье во всем. Как заботиться о зрении?	1	теория практика
ноябрь	Здоровье во всем. Идеальная осанка.	1	теория практика
ноябрь	Здоровье во всем. Секреты здорового кишечника.	1	теория практика
ноябрь	Опасный выбор. Вредные привычки – угроза здоровью.	2	теория практика

декабрь	Приложения – помощники.	1	теория
декабрь	Как жить до 100 лет? Простые секреты долголетия.	1	теория практика
декабрь	Практическая работа «Создание лэпбука «Здоровье во всем»	3	теория практика
декабрь	Защита лэпбука «Здоровье во всем»	1	практика

1.5. Список литературы

Литература для обучающихся

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – Москва: Вако, 2017.
2. Методическое пособие «135 уроков здоровья или школа докторов природы». Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко – Москва: Вако, 2014.
3. Симкина П.Л. Уроки здоровья. Конспекты уроков. – Москва: Амрита-русь, 2009
4. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей /под редакцией Н.В. Сократова – Москва: ТЦ Сфера, 2015.
5. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
6. Валеология: учебное пособие/под редакцией. В.П.Соломина, М.Ю.Варламова. – Спб, 2005.
- 7.

Литература для обучающихся

- 1.Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – Спб., 2007
- 2.Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – Спб., 2008
- 3.Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – Спб., 2010.

Памятка «Вредные добавки»



Трекер привычек

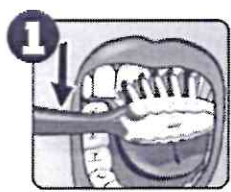
[illegible]

Памятка «Источники витаминов»

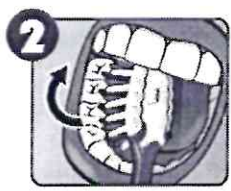
Витамины и микроэлементы	Действие	Рекомендуется ежедневно употреблять	Источник
C	Иммунитет, молодость организма, эластичность и упругость кожи	70-100 мг	Перец, Апельсиновый сок, Облепиха
E	Молодость, питание кожи и волос, здоровье репродуктивной системы	15 мг	Молоко, Подсолнечное масло, Яйца
B ₆	Молодость, здоровье нервной системы, ногтей и волос	1,8 мг	Кефир, Морковь, Авокадо
B ₉	Здоровье пищеварительной системы, иммунитет	0,2 мг	Бобовые, Листовые овощи, Молоко
Mg	Антистресс, здоровье репродуктивной системы	350 мг	Томатный сок, Арбуз, Тыквенные семечки
A	Иммунитет, эластичность и обновление кожи	1 мг	Тыква, Морковь, Яйца
Cu	Синтез гормонов, укрепление стенок сосудов	1-2 мг	Томатный сок, Какао, Шиповник
Fe	Образование гемоглобина в крови, здоровье волос, ногтей и кожи	20 мг	Томатный сок, Крупы, Мясо



ПРАВИЛА ЧИСТКИ ЗУБОВ



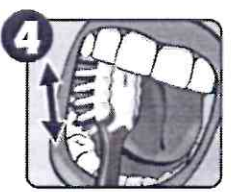
1 Для чистки наружной поверхности зубов необходимо расположить головку зубной щётки под углом 45° и произвести выметающие движения от десны.



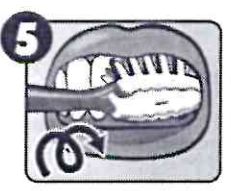
2 Внутренние поверхности жевательных зубов очищают короткими выметающими и круговыми движениями, располагая щётку под углом к зубу.



3 При чистке внутренней поверхности передних зубов необходимо располагать зубную щётку вертикально и производить движения — от десны к режущему краю зуба.

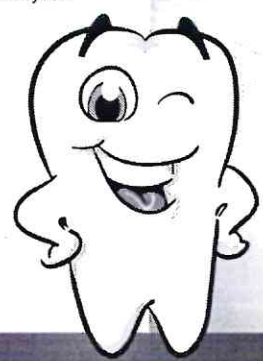


4 Жевательные поверхности зубов очищают движениями вперед-назад, при этом зубную щётку располагают горизонтально.

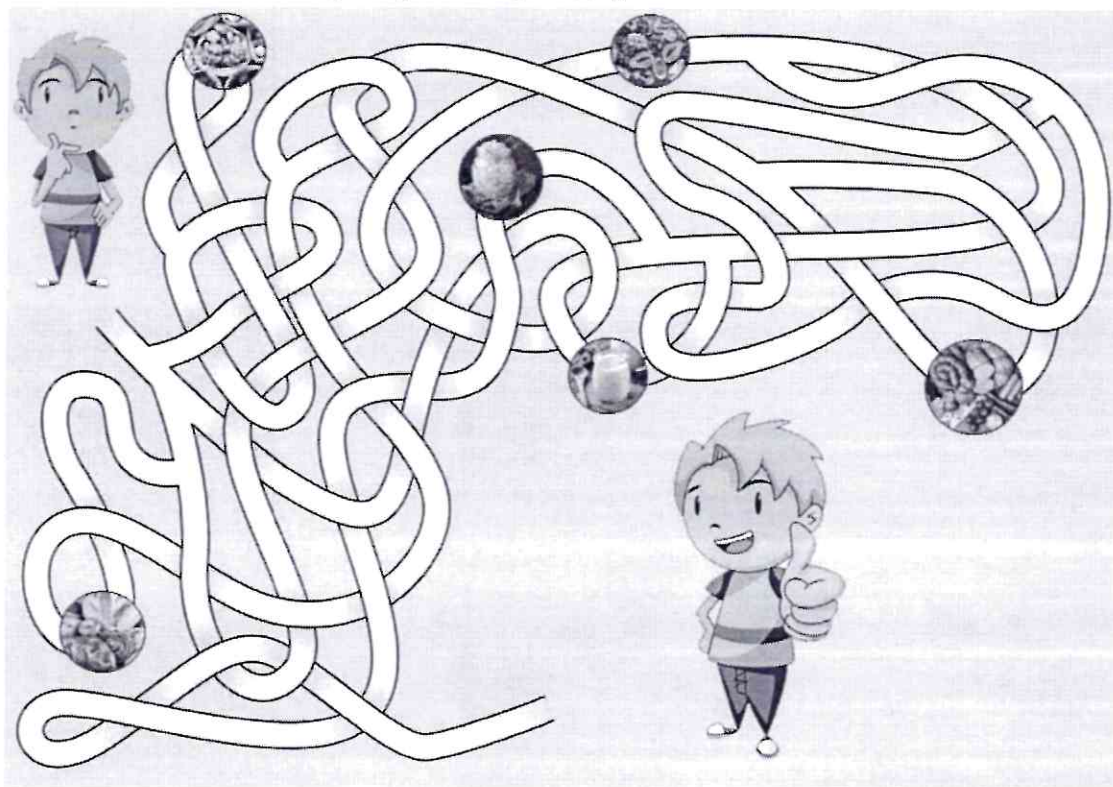


5 Массаж дёсен производят круговыми движениями щётки с захватом зубов и дёсен при сомкнутых челюстях.

ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ОЗНАЧАЕТ: ОЧИЩЕНИЕ ПОВЕРХНОСТЕЙ ЗУБОВ, УДАЛЕНИЕ НАЛЕТА ИЗ МЕЖЗУБНЫХ ПРОМЕЖУТКОВ, МАССАЖ ДЕСЕН



Игра-тренажер «Здоровье живота»



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ: ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКУ



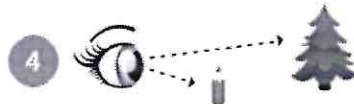
Быстро моргайте – 10-15 секунд



Зажмурьтесь, широко откройте и повторите – 5-8 раз



Посмотрите прямо перед собой и переведите взгляд на кончик носа – 5-6 раз



Взгляните на предмет, расположенный вдалеке, а затем переведите взгляд на вещь, расположенную вблизи, – 5 раз



Посмотрите сначала вверх и вправо, потом вниз и влево, не поворачивая при этом голову, – 4-5 раз



Закройте глаза и расслабьтесь, а затем «нарисуйте» глазами воображаемый знак бесконечности или восьмерку – 2 минуты

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Сладости	Как часто едите?	Чем можно заменить?
Чупа-чупс		
Шоколадка		
Пирожное		
Торт		
Жевательный мармелад		
Ириски		