

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №85
имени Героя Советского Союза Н.Д. Пахотищева г. Тайшета»

Рассмотрено:
на Методическом совете
Муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №85»

Утверждаю:
Муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №85

И.о. директора _____ Шенкнехт О.Н.

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Приказ №424 от 30.08.2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Азбука здоровья»**

Адресат: обучающиеся 7-11 лет
Срок реализации: 4 года
Уровень: базовый
Форма: очная
Автор разработки:
Зайцева Татьяна Юрьевна,
педагог дополнительного образования
МКОУ «СОШ № 85»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная педагогическая деятельность по физкультурно-спортивному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Цель программы:

Формирование у детей желания быть здоровыми телом и душой, стремиться сохранить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Задачами программы являются:

- ✓ формирование представления о правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;
- ✓ формирование умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- ✓ расширение кругозора школьников в области физической культуры;
- ✓ формирование у детей навыков гигиены и безопасности жизни;
- ✓ обучение рационально организовывать режим дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;
- ✓ ознакомление с правилами поведения в обществе;
- ✓ развитие навыка культуры здоровья и здорового образа жизни.

Актуальность программы

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60. Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Азбука здоровья». Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Планируемые результаты

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника – это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Данная программа является авторской разработкой, имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Уровень: **базовый**.

Объём программы и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 4 года, составляет 216 часов, в которые входит как теоретическая часть, так и практические работы.

Отличительной особенностью данной программы является выраженный практико-ориентированный характер, построение занятий на основе единства эмоционально-образного и логического компонентов содержания; приобретения новых знаний и формирования практического опыта их использования при решении жизненно важных задач и проблем.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 7-11 лет, без специальной подготовки сроком на 4 года. Количество детей в группе – от 8 до 25 человек. Группы разновозрастные, для обучения принимаются все желающие без предварительного отбора. К занятиям допускаются дети с ОВЗ.

Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, особенности психофизического развития, обоснованный принцип формирования групп

Школьный возраст (с 7 до 11 лет) — период, когда ребенок получает основные знания, формирует умения и навыки. При правильном подходе дети учатся проявлять инициативу, получать удовольствие от творчества и созидательного труда.

Методы обучения и возрастные особенности тесно взаимосвязаны. Лучшая форма обучения детей — игра. В игровых сценариях можно использовать вымышленных персонажей, различные предметы и материалы.

Обучение важно максимально приблизить к реальным жизненным обстоятельствам. При обучении желательно менять виды деятельности, так как дети быстро устают от однообразных упражнений и заучивания материалов из учебников.

Форма обучения, методы и средства

Все занятия по дополнительной педагогической деятельности проводятся по очной форме обучения после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Для достижения цели программы и реализации задач используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ способа действия, наблюдение, демонстрация наглядных пособий);
- практический (дидактическая игра, развивающие игры и упражнения).

Учебный план

Дополнительная общеразвивающая программа состоит из четырёх частей:

1 год «Первая ступенька к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка первичных соревновательных навыков;

2 год «Если хочешь быть здоров»: культура питания, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, формирование у учащихся начальных пониманий ответственности за свое здоровье;

3 год «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях. Выработка потребностей в здоровом образе жизни;

4 год «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.

ПЕРВЫЙ ГОД

п/п	Тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	тестирование
2.	Классификация	4	2	2	наблюдение
3.	Сравнение	5	2	3	тестирование
4.	Систематизация	4	2	2	тестирование
5.	Закономерности	4	2	2	тестирование
6.	Восприятие	4	2	2	тестирование
7.	Внимание	6	3	3	тестирование
8.	Воображение	6	2	4	тестирование
9.	Развитие речи	4	2	2	тестирование
10.	Логические задачи	14	3	11	тестирование
11.	Итоговое занятие	1		1	
	Итого	54	21	33	

Календарный учебный график на 1 год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теория	2	2	2	3	2	2	2	2	2
Практика	4	3							
Раздел 1	1								
Раздел 2	3								
Раздел 3	2	4	1						
Раздел 4		2	5	3					
Раздел 5				4	6	6	1		
Раздел 6							5	5	
Раздел 7								1	5
Промежуточная/итоговая аттестация									Соревнования
Всего	6	6	6	7	6	6	6	6	5

ВТОРОЙ ГОД

п/п	Тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	тестирование
2.	Классификация	4	2	2	наблюдение
3.	Сравнение	4	2	2	тестирование
4.	Систематизация	5	2	3	тестирование
5.	Закономерности	5	2	3	тестирование
6.	Восприятие	5	2	3	тестирование
7.	Внимание	5	2	3	тестирование
8.	Воображение	6	3	3	тестирование

9.	Развитие речи	5	2	3	тестирование
10.	Логические задачи	12	3	9	тестирование
11.	Итоговое занятие	1		1	
	Итого	54	21	33	

Календарный учебный график на 2-ой год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теория	3	4	4	4	4	4	4	3	3
Практика	2	2	2	3	3	3	2	2	2
Раздел 1	2								
Раздел 2	3	4							
Раздел 3		2	5	1					
Раздел 4			1	6					
Раздел 5					7	7	3		
Раздел 6							3	3	
Раздел 7								2	5
Промежуточная/итоговая аттестация									Соревнования
Всего	5	6	6	7	7	7	6	5	5

ТРЕТИЙ ГОД

п/п	Тема	Количество часов				Форма контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	1	1	тестирование	
2.	Классификация	3	2	1	наблюдение	
3.	Сравнение	4	3	1	тестирование	
4.	Систематизация	5	3	2	тестирование	
5.	Закономерности	5	3	2	тестирование	
6.	Восприятие	5	3	2	тестирование	
7.	Внимание	6	4	2	тестирование	
8.	Воображение	7	4	3	тестирование	
9.	Развитие речи	5	3	2	тестирование	
10.	Логические задачи	11	3	8	тестирование	
11.	Итоговое занятие	1		1		
	Итого	54	29	25		

Календарный учебный график на 3-ий год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теория	3	4	3	4	3	3	3	3	3
Практика	2	3	3	3	3	2	3	3	3

Раздел 1	3								
Раздел 2	2	7	2						
Раздел 3			4	6					
Раздел 4				1	6				
Раздел 5						5			
Раздел 6							6		
Раздел 7								6	6
Промежуточная/итоговая аттестация									Соревнования
Всего	5	7	6	7	6	5	6	6	6

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД

п/п	Тема	Количество часов				Форма контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	1	1	тестирование	
2.	Классификация	3	2	1	наблюдение	
3.	Сравнение	4	3	1	тестирование	
4.	Систематизация	5	3	2	тестирование	
5.	Закономерности	5	3	2	тестирование	
6.	Восприятие	5	3	2	тестирование	
7.	Внимание	6	4	2	тестирование	
8.	Воображение	6	4	2	тестирование	
9.	Развитие речи	6	4	2	тестирование	
10.	Логические задачи	11	4	7	тестирование	
11.	Итоговое занятие	1		1		
	Итого	54	31	23		

Календарный учебный график на 4-ый год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теория	4	4	3	4	3	3	4	3	3
Практика	2	3	2	3	2	2	3	3	3
Раздел 1	4								
Раздел 2	2	3							
Раздел 3		4	5	3					
Раздел 4				4	5	1			
Раздел 5						4	6		
Раздел 6							1	4	
Раздел 7								2	6
Промежуточная/итоговая аттестация									Соревнования
Всего	6	7	5	7	5	5	7	6	6

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год «Первая ступенька к здоровью» - 54 ч.

Введение. «Здравствуй, школьная страна» - 1 час

Теория: Участники знакомятся с правилами и режимом работы. Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Приобретают первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня.

Питание и здоровье - 3 часа

Теория: Беседа. Знакомство с доктором «Здоровая Пища».

Зачем человеку зубная щётка?

Практика: Разучивание стихотворение. Тест. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка.

Моё здоровье в моих руках - 7 часов

Теория: Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Правила бережного отношения к зрению

Практика: Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно».

Я в школе и дома - 10 часов

Теория: Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками.

Практика: Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать».

Чтоб забыть про докторов - 17 часов

Теория: Анализ ситуации. Рассказ учителя. Знакомство с доктором Здоровые Зубы.

Практика: Игра «Угадай-ка!» Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Быстрее, выше, сильнее - 10 часов

Практика: Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Вот и стали мы на год взрослей» - 6 часов

Теория: Знакомство с доктором «Свежий Воздух».

Практика: Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!»

Второй год «Если хочешь быть здоровым – будь им!» - 54 ч.

Введение. «Здравствуй, школьная страна» - 2 часа

Теория: Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Практика: Оздоровительная минутка.

Питание и здоровье - 7 часов

Теория: Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии.

Практика: Актуализируют свои знания, решают коллективно кроссворд. Играют на свежем воздухе в тематические игры. Осваивают навыки организации и проведения подвижных игр. Учатся выполнять различные роли в играх. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные

Моё здоровье в моих руках - 8 часов

Теория: Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?».

Практика: Составлению правил «Как помочь больному?»

Я в школе и дома - 7 часов

Теория: Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня.

Практика: Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки»

Чтоб забыть про докторов - 17 часов

Теория: Сказка о микробах. Правила закаливания.

Практика: Оздоровительная минутка. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Быстрее, выше, сильнее - 6 часов

Практика: Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд»

«Вот и стали мы на год взрослей» - 8 часов

Теория: Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно!

Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки.

Практика: Профилактические упражнения.

Третий год

Третий год «По дорожкам здоровья» - 54 часа

Введение. «Здравствуй, школьная страна» - 3 часа

Теория: Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр».

Питание и здоровье - 11 часов

Теория: Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Узнают о том, как отличить свежие продукты от несвежих, сроке годности. Учатся оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

Практика: Работают в тетради, составляют меню, играют в тематическую игру

Моё здоровье в моих руках - 10 часов

Теория: Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Знакомятся с правилами закаливания. Читают текст, соотносят текстовую информацию с иллюстрациями. С помощью учителя переводят текстовую информацию в схематическую. Оформляют рисунки, обсуждают их.

Практика: Игра-соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам». Игра «Светофор здоровья»

Я в школе и дома - 7 часов

Теория: Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э. Успенского «Академик Иванов».

Практика: Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся».

Чтоб забыть про докторов - 5 часов

Теория: Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка.

Практика: Игра «Наоборот». Творческая работа.

Быстрее, выше, сильнее - 6 часов

Практика: Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

«Вот и стали мы на год взрослей» - 12 часов

Теория: Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит».

Практика: Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

Игра-путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний).

Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища).

Четвертый год

Четвертый год «Я, ты, он, она - мы здоровая семья» - 54 часа

Введение. «Здравствуй, школьная страна» - 4 часа

Теория: Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

Практика: Работа со словарём.

Питание и здоровье - 5 часов

Теория: Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Отгадывают загадки, рассуждают о значении слова «Витамин».

Практика: Решают кроссворд, выполняют рисунки, участвуют в инсценированной постановке. Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.

Моё здоровье в моих руках - 12 часов

Теория: Виды отравлений. Рассказ учителя. Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях

Практика: Игра – соревнование «Кто больше знает?» Оздоровительная минутка.

Я в школе и дома - 10 часов

Теория: Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...»

Практика: Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»

Чтоб забыть про докторов - 10 часов

Теория: Ставят познавательную задачу выяснить, что такое осанка и для чего нужно над ней работать. Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность.

Сравнивают иллюстрации, оценивают красоту телосложения и осанки, сравнивают их с эталонными образцами. Разучивают полезные упражнения для формирования красивой осанки.

Практика: Учатся выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику.

Быстрее, выше, сильнее - 5 часов

Практика: Командные соревнования. Игры по выбору учащихся.

«Вот и стали мы на год взрослей» - 8 часов

Теория: встреча с медработником. Коллективное рисование.

Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить! Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг. Беседа по теме.

Практика: Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

Соответствие целей и задач программы дополнительной педагогической деятельности по оздоровительному направлению «Азбука здоровья» целям и задачам дополнительной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся, формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- ✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- ✓ умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- ✓ умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

Личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Личностными результатами программы дополнительной педагогической деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья», является формирование следующих умений:

- ✓ определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- ✓ в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Метапредметными результатами программы дополнительной педагогической деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья», является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- ✓ Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- ✓ Проговаривать последовательность действий на уроке.
- ✓ Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- ✓ Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- ✓ Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- ✓ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- ✓ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- ✓ Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- ✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- ✓ Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- ✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- ✓ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Оздоровительные результаты.

- ✓ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы дополнительной педагогической деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

На первом году обучения учащиеся **узнают**, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; **учатся** правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Работа с родителями:

- ✓ консультации о подборе развивающих игр для детей 7-11 лет;
- ✓ индивидуальные беседы с рекомендациями для каждого конкретного ребенка;
- ✓ рекомендация и распространение специальной литературы, направленной на развитие логического мышления;
- ✓ цикл досуговых мероприятий: «Домашняя игротека» (3 раза в год);

Методические материалы.

Ознакомление с содержанием программы идет с постепенным расширением задач и увеличением сложности познавательных заданий. В основу организации образовательного процесса положен принцип усложнения учебного материала: от развития внимания (концентрации, переключения), разных видов памяти (от механической к логической, обучению приемам мнемотехники), восприятия, воображения к разным приемам мышления (анализ, сравнение, обобщение, классификация, проведение аналогий на основе разных видов отношений). Параллельно идет работа по развитию психического процесса – речи (обогащение словаря, связная речь).

Формы обучения и виды занятий

Для достижения цели программы и реализации задач используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ способа действия, наблюдение, демонстрация наглядных пособий);
- практический (дидактическая игра, развивающие игры и упражнения);

Освоение программы осуществляется на основе деятельностного подхода, когда главное место отводится активной и разносторонней в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности ребенка. Задача педагога – создание и организация условий, инициирующих детское действие.

Примерная структура занятия:

- интеллектуальная разминка или дискуссия по познавательному вопросу, проблеме,
- основное содержание занятия – изучение нового материала,
- физкультминутка,
- закрепление нового материала, знакомство и отработка навыков в решении основного задания по теме,
- самостоятельная работа по отработке навыков предыдущих занятий с дифференциацией содержания по трудности и объему,
- творческое задание (дорисуй, сочини и т.д.),
- итоговый этап (рефлексия, самоанализ и т.п.)

Дидактические материалы.

Сборники загадок, пословиц, поговорок для детей 7-11 лет.

Логические блоки Дьенеша.

Учебные счетные палочки Кюизенера.

Дидактический альбом «На золотом крыльце...». Авт.-сост. Б.Б. Финкельштейн.- СПб.: «КОРВЕТ», 2003.

Дидактический альбом «Давайте вместе поиграем» Возраст: 7-11 лет. Производитель: ООО «Корвет» СПб, 2004

Раздаточный и демонстрационный материал.

Таблицы, карточки, схемы, игрушки-персонажи.

Кадровое обеспечение

Дополнительная общеразвивающая программа предусматривает вариант сетевого взаимодействия. Занятия по программе может проводить педагог дополнительного образования, владеющий методикой дошкольного воспитания и/или воспитатель дошкольной образовательной организации.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Информационно-коммуникационные средства
1. Персональный компьютер 2. Мультимедийный проектор 3. Доска магнитно-маркерная антибликовым покрытием	Цифровые образовательные ресурсы http://school-collection.edu.ru/

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В законодательных документах, регламентирующих работу с детьми школьного возраста, указано, что для данной категории детей аттестация не предусмотрена, но определить результативность освоения образовательной программы возможно при использовании определенных видов и форм контроля.

Входящая диагностика проводится в начале обучения (Методика «Прогрессивные матрицы Равена»)

Текущий контроль осуществляется по каждой теме учебного плана. Инструментарий контроля – субтесты:

- умение обобщать (субтест «Исключи лишнее» в тесте Э.Ф. Замбацянвичене «Уровень словесно – логического мышления»)
- умение классифицировать (субтест «Назови общим словом или словосочетанием»)
- умение проводить аналогии (субтест «Подбери подходящее по смыслу слово»)
- умение сравнивать (Методика «Сравни два объекта »).

100 – 80 баллов – высокий уровень умственного развития;

79 – 60 баллов – средний уровень;

59 – 40 баллов – недостаточный (ниже среднего) уровень развития;

39 – 20 баллов – низкий уровень развития;

меньше 20 баллов – очень низкий уровень.

Итоговый контроль предусматривает учет не только общего уровня развития мышления, но и роль каждой составляющей в общем результате. Важно оценить, насколько гармонично или асинхронно развиты диагностируемые интеллектуальные умения, а также какой из параметров значительно улучшает или ухудшает результаты. В конце учебного года проводится повторная диагностика уровня развития логического мышления (итоговый контроль), для того, чтоб сделать сравнительный анализ и рекомендовать родителям полезную досуговую занятость, которая будет способствовать развитию логического мышления ребенка, либо рекомендовать повторное освоение учебной программы.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей

О здоровом образе жизни

1. Барто А. Девочка чумазая.-М.1953.
2. Барто А. Я расту, Мы с Тamarой санитары //Любимые страницы.- Смоленск, 1999.
3. Волков А. Волшебник Изумрудного города: Сказка (отрывки). - М., 1992.
4. Маршак С. О мальчиках и девочках, Робин-Бобин // Плывёт, плывёт кораблик. - М., 1990.
5. Михалков С. Прививка, Тридцать шесть и пять, Не спать, Грипп // Я тоже маленьким: Стихи. – М., 1980.
6. Мошкова Э. Нос, умойся // Дождик вышел погулять. – М., 1963.
7. Носов Н. Приключения Незнайки и его друзей: Роман-сказка (отрывки). – М., 1988.
8. Стременьова И. Я – человек, ты – человек. – М., 1991.
9. Толстой Л. Старый дед и внучек: Басня // Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста / Под ред. В.И. Логиновой. – М., 1990.
10. Чуковский К. Мойдодыр // Сказки. – М.,1984.

О физкультуре и спорте

1. Александрова З. В зимнем бассейне, Лыжная прогулка // День начинается с чудес. М., 1975.
2. Барто А. Зарядка // Твои стихи. – М., 1976. – Т. 1.
3. Барто А. Мячик, Купание, Верёвочка // Уронили мишку на пол... - М., 1997.
4. Берестов В. Как я плавать научился // Что всего милее. – М., 1974.
5. Берестов В. Ходули, Мяч // Читалочка: Стихи. – М., 1988.
6. Галиев Ш. Заяц на физзарядке // Огурцы в тюбетейках.- М., 1974.
7. Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка. – М., 1990.
8. Михалков С. Весёлый турист // Собр. соч. в 3-х т. Стихи и сказки.- М., 1970. – Т. 1.
9. Слонилов А. Я футболист // Маленький сборник добрых стихов. – М., 2002. Сулов В. Про Юру и физкультуру // Весёлый звонок. – Л., 1977.

О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

1. Аким Я. Мыло // Разноцветные дома: Стихи. – М., 1989.
2. Благинина Е. Банька // Журавушка: Стихи. – М., 1973.
3. Зазнобина Л., Ковенько Л. Моя первая книжка о превращениях в природе. – М., 1996.
4. Коростылёв В. Королева Зубная щётка. М., 2000.
5. Маяковский В. Что такое хорошо и что такое плохо? // Детям: Стихи.- М., 1978.

О РЕЖИМЕ ДНЯ И УМЕНИИ ЦЕНИТЬ ВРЕМЯ

1. Барто А. На прогулку // Твои стихи. – М., 1960.
2. Дриз О. Тихий час // Моя песенка. – М., 1978.
3. Маршак С. Не опоздай! // Дом, который построил Джек. – М., 1967.
4. Маршак С. Рано в кровать! // Плывёт, плывёт кораблик! – М., 1973.

5. Мошковская Э. Песенка моих часов // Весёлый ветер. М., 1975.

О ТОМ, КАК НАДО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ; О ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЯХ И ВИТАМИНАХ

1. Галиев Ш. Витаминные буквы, Находка с загадкой // Огурцы в тюбетейках. – М., 1974.
2. Кончаловская Н. Про овощи // М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. – Л., 2000.
3. Михалков С. Про девочку, которая плохо кушала // Настоящие друзья. – М., 1981.
4. Тувим Ю. Овощи // С.В. Михалков. Собр. соч. в 3-х т. Стихи и сказки. М., 1970. – Т. 1.

О ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЯХ

1. Барто А. Володя болен // Стихи детям. – М., 1976. – Т. 2.
2. Коростелёв Н. 50 уроков здоровья: Рассказы. – М., 1991.
3. Михалков С. Грипп // Весёлый день. – М., 1979.
4. Мошковская Э. Мы заболели, Даже болеть надо уметь, Засыпает больница // Дом построили для всех. – М., 1970.

О ВРАЧАХ

1. Берестов В. Доктор Лебедев // Жаворонок. – М., 1978.
2. Маршак С. Ледяной остров // Рассказы в стихах. – М., 1978.
3. Мошковская Э. Пускай они скучают // Весёлый ветер. – М., 1975.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ПСИХОГИМНАСТИКА

То, что дети школьного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции овладели сами учащиеся.

Целью этих методов является познание и изменение личности учащегося. Курс специальных занятий (этюдов, игр) направлен на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка: познавательной и эмоционально-личностной сферы.

Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, даёт возможность самовыражения.

Мимические и пантомимические этюды

Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций.

Коррекция настроения.

Психомышечная тренировка.

ПАМЯТКА ДОБРЫХ ДЕЛ И ДОБРЫХ СЛОВ

1. Старайся видеть в людях, прежде всего хорошее и доброе! От этого все окружающие становятся добрее и симпатичнее.

2. Будь добрым к людям!

3. Учись добру у добрых!

4. Не бойся предлагать свою помощь тем, кто в ней нуждается, помогай в первую очередь людям, попавшим в беду, слабым, больным.

5. Не причиняя зла, добрей становишься!

Обогрейте прекрасными словами свою душу и Матушку - Землю, создайте вокруг себя пространство любви, и Вы увидите Чудеса, сотворенные своими руками.

О! Человек – прекрасное творение!

Вглядись в себя! И чаще повторяй:

Я есть человек! Я есть – Жизнь, Здоровье, Красота, Любовь, Юность, Мудрость, Совесть, Добро, Чистота, Лад, Гармония, Истина, Мастерство, Оптимизм, Радушие, Успех, Созидание,

Щедрость, Преображение, чуткость, Романтика, Энтузиазм, Развитие, Естественность, Свет, Теплота, Цветение, Вечность, Дар, Гениальность, Уверенность, Благо, Простота, Ясность, Путь, Устремленность, Достоинство, Удаля, Радость, Смелость, Уникальность, Бодрость, Сознательность, Мысль, Слово, Действие, Активность, Интуиция, Сердечность, Верность, Твердость, Честность, Надежность, Счастье, Душевность, Ласка, Род, Единение, Знание, Умение, Быстрота, Восприятие, Легкость, Достижение, Удовлетворение, Веселье, Смех, Детство, Основа, Эволюция, Божественность, Быль, Состояние, Волшебство, Лучение, Открытость, Свобода, Целостность, Общительность, Аккуратность, Забота, Чувственность, Музыка, Образ, Вдохновение, Полет, Свежесть, Мир, Чудо, Творчество, Сила, Богатство, Порядок, Благодарность, обаяние, Песня, Звучание, Совершенство....

Дарите всем прекрасные слова!

ТЕСТИРОВАНИЕ ЛИЧНЫХ СВОЙСТВ И КАЧЕСТВ «ЯБЛОКО»

На небольших листах бумаги просят нарисовать яблоко. Никаких дополнительных инструкций не даётся. Тест направлен на изучение степени удовлетворения.

Большие размеры яблока указывают на широту интересов.

Маленькое- на узость жизненного пространства испытуемого.

Яркое, крепкое, здоровое яблоко означает, что человек доволен существующим положением вещей, чувствует себя комфортно.

Бедное, хилое яблоко означает, что человек не удовлетворён чем-либо. Он не чувствует себя защищённым.

Исследование самооценки (В. Щур, С. Г. Якобсон)

Тестирование «Лесенка»

Нарисуйте три лесенки, каждая лесенка из пяти ступенек. Первая лесенка- лесенка здоровья, вторая лесенка –ума, а треть-счастья. А теперь определитесь, где будите стоять вы.

За одну ступеньку ребёнку ставится 1 балл. Подсчитываем. 14- 15 -самооценка завышена, 9-13-адекватная, 3-8 – занижена. В зависимости от уровня самооценки педагог работает с ребёнком, корректирует его поведение.

Графическая методика «Кактус»

Методика предназначена для работы с детьми старше 10 лет.

Тест используется для исследования эмоционально-личностной сферы ребенка.

При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

Инструкция:

«На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь». Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Обработка данных.

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

1. пространственное положение
2. размер рисунка
3. характеристики линий
4. сила нажима на карандаш

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

1. характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.)
2. характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.)
3. характеристика иголок (размер, расположение, количество)

Интерпретация результатов:

По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.

Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.

Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.

Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.

Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие

цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

ЗАНЯТИЕ «ДЕЛАТЬ ДОБРО СПЕШИ»

Цель: дать детям понятие о душевной красоте и душевном здоровье человека., о значении добра для гармонии и счастья., развивать способность помогать и сочувствовать людям.

Ресурсный круг/приветствие/

Учитель: Мы начинаем занятие с того, что пошлём друг другу добрые мысли.. нужно молча, только глазами выразить всем присутствующим здесь свои пожелания. А что вы хотите мысленно пожелать?

Дети: Здоровья, добра, послать привет, поздороваться, пожелать, чтобы больше было друзей.

Игра « Добрые мысли, добрые чувства»

Учитель. Я хочу попросить вас рассказать, что вы чувствовали, когда посылали друг другу добрые мысли. И добрые чувства.

Дети. Было весело, стало очень хорошо и уютно.

Игра « Ромашка»

Учитель. На нашей ромашке появился новый лепесток.

Ребёнок срывает его и читает пословицу. « В здоровом теле- здоровый дух». Как вы её понимаете?

Дети. Это пословица о том, что у человека есть тело и дух, то есть душа.. Когда болеет тело, более и душа.. Если душа болеет, то телу тоже плохо.

Пословицы

«Ласковое слово, что весенний день». « Добрый человек скорее дело делает, чем сердится». , Чем сердиться, лучше помириться».» Доброму- все друзья». « Сделай доброе дело, чтобы сердце пело». Выберем самую интересную пословицу. Почему?

«ГЛАЗА - ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА»

Цель: познакомить детей со строением глаза; расширить знания детей о правилах гигиены зрения; разучить гимнастику для глаз.

Ход урока

1. Оздоровительная минутка “Сотвори солнце в себе”.

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце.

Оно несет тепло всем – всем. (Руки в стороны перед собой.) Психогимнастика

2. Повторение.

- Какие советы вы получили от доктора Воды?

3. Беседа по теме.

- Как человек общается с окружающей средой? (С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания – 5 органов чувств.)

- Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир?

Для того чтобы быть здоровым, вы должны знать свое тело и любить его. Потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

- А о чем мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку: “Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят”. (Глаза).

- Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?

- Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышшь в темноте

Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

- Почему? (Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.

- Повернитесь и посмотрите в глаза друг друга. Какие красивые у нас глаза!

- Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Прекрасные, ясные, чистые, веселые и т. д.)

- Каким бывает цвет глаз?

- Какие по размеру бывают глаза?

- Как глаза расположены? (Рисунок - строение глаз.)

- Что можно увидеть в глазу, рассматривая его?

Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка – роговица. В центре глаза мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это-зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

4. Заучивание слов.

Если хочешь быть здоров-

Позабудь про докторов.

5. Игровая физкультминутка под музыку.

Изображаем мельницу, боксёра, дровосека

6. Опыт (дети наблюдают).

Яркий свет-зрачок сужается, слабый - расширяется.

Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.

- Как защищены наши глаза? (Веки, ресницы защищают их.)

- Что еще оберегает глаза?

Отгадайте загадку: “Под мостом – мостищем, под сободем – соболищем два соболька разыгрались” (Брови и глаза)

- Брови, ресницы и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

7. Правила бережного отношения к зрению.

✓ Умываться по утрам.

✓ Смотреть телевизор не более 1 – 2 часов в день.

✓ Сидеть не ближе 3 м от телевизора.

✓ Не читать лежа.

✓ Не читать в транспорте.

✓ Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.

✓ При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.

✓ Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30 – 35 см.

✓ Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).

✓ Делать гимнастику для глаз.

8. Оздоровительная минутка “Гимнастика для глаз”.

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

- ✓ Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторить 5 раз.
- ✓ Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повторить 10 раз.
- ✓ Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторить 5 раз.
- ✓ Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

9. Если вы носите очки.

- ✓ Не горюйте, со временем с помощью очков зрение может улучшиться.
- ✓ Берегите свои «вторые» глаза.
- ✓ Храните их в футляре.
- ✓ Не кладите стеклами в низ.
- ✓ Регулярно мойте теплой водой с мылом.
- ✓ Снимайте во время занятий спортом.

10. Итог урока.

Игра “Полезно – вредно”.

Рассмотрите картинки. Если это для глаз полезно – хлопаем в ладоши, если это для глаз вредно – топаем ногами.

Читать лежа.

Смотреть на яркий свет.

Смотреть близко телевизор.

Оберегать глаз от ударов.

Промывать по утрам глаза.

Тереть глаза грязными руками.

Читать при хорошем свете