Государственное образовательное учреждение дополнительного образования Тульской области «Областной эколого-биологический центр учащихся»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОУ ДО ТО «ОЭБЦУ»
_____ Н.Е. Шиширина

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____Ю.А. Прянчикова

Рабочая программа «Формула здоровья»

(дополнительная общеразвивающая программа «Формула здоровья»)

Направленность: социально-педагогическая
Уровень образования: базовый
Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:
методист
Соколова Татьяна Арнольдовна

Тула, 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Формула здоровья» и предназначена для обучающихся 8-10 лет образовательных организаций всех типов, предусмотрено обучение и воспитание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также обучающихся, находящихся в социально опасном положении или иной трудной жизненной ситуации.

Направленность: социально-педагогическая.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она может быть использована и для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни детей как компонента базовой культуры личности.

Формы организации деятельности обучающихся:

- коллективная (во время занятий, экскурсий, массовых мероприятий);
- групповая (при выполнении ряда практических работ, наблюдений, при проведении конкурсов и т.п.);
- индивидуальная (при выполнении индивидуальных заданий, творческих работ).

Уровень образования: стартовый.

Срок реализации: 1 год обучения, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, всего 144 часа в год. Длительность занятия 40 минут, с перерывом на 10 минут.

Адресат программы: для обучающихся 8-10 лет образовательных организаций всех типов.

Формы оценки результатов усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях, в массовых мероприятиях ГОУ ДО ТО «ОЭБЦУ». Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин.

Условия реализации программы:

комплект мебели на 16 человек, интерактивная доска, пособие для практической лабораторной деятельности «Науараша» научно-познавательного направления, наглядные пособия по разделам: «Человек», «Окружающий мир», «Безопасность», «Правильное питание», электронные образовательные ресурсы.

Теоретических занятий: 84 часа.

Практических занятий: 60 часов

Календарно-тематическое планирование рабочей программы «Формула здоровья»

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов			Дата проведения занятия
		Теор.	Практ.	Форма аттестации (контроля)	
	Раздел 1 Введение	**2**		Тестирование «Все о человеке»	
1.	Что такое здоровье? Мое здоровье в моих руках. Инструктаж по технике безопасности	2			1 неделя сентября
	Раздел 2 Как устроен организм человека.	**16**	**8**		
2.	Пять органов чувств. Знакомство с органами чувств и их значением для человека.	1	1		1 неделя сентября
3.	Глаза - главные помощники человека. Элементарные представления об органах зрения.	2			2 неделя сентября
4.	Болезни глаз – как их предупредить.	2			2 неделя сентября
5.	Чтобы уши слышали.	2			3 неделя сентября
6.	Как сохранить улыбку здоровой.	1	1		3 неделя сентября
7.	Зачем человеку кожа.	1	1		4 неделя сентября
8.	Скелет – наша опора.	1	1		4 неделя сентября
9.	Моторчик у меня в груди. Как работает сердце. Сердечный пульс.	1	1		1 неделя октября
10.	Зачем я дышу?	1	1		1 неделя октября
11.	Причины и признаки болезни	2	2		2 неделя октября
12.	Как правильно ухаживать за собой.	1	1		2 неделя октября
13.	Викторина «Все о человеке».	1	1		3 неделя октября
	Раздел 3 Гигиена и здоровье	**6**	**4**	Викторина по теме «Гигиена»	
14.	Понятие о гигиене	1	1		3 неделя октября
15.	Гигиена одежды и обуви: правильный выбор в зависимости от погоды, назначения, индивидуальных особенностей.	1	1		4 неделя октября
16.	Режим дня.	1	1		4 неделя октября
17.	Практическое занятие. Моя осанка и сила мышц.	1	1		1 неделя ноября
18.	Как правильно закаляться	2			1 неделя ноября

	Раздел 4 **Мы – то, что мы едим.**	**9**	**5**	Мини-проект «Здоровое питание для всей семьи»	
19.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1			2 неделя ноября
20.	Обработка продуктов	1			2 неделя ноября
21.	Значение витаминов для организма человека.	1			2 неделя ноября
22.	От полюшка до хлебушка. О пользе злаков.	1	1		3 неделя ноября
23.	Молоко и молочные продукты. Игра – исследование «Это удивительное молоко».	1	1		3 неделя ноября
24.	Процесс пищеварения.	1	1		4 неделя ноября
25.	Основные правила рационального питания.	1	1		4 неделя ноября
26.	Вода и другие полезные напитки	1	1		1 неделя декабря
27.	Мини-проект «Здоровое питание для всей семьи»	1	1		1 неделя декабря
	Раздел 5 **Секреты здоровья.**	**4**	**4**	Спортивный праздник «Мы выбираем спорт!»	
28.	Если хочешь быть здоров – закаляйся! Как правильно закаляться	2	2		2 неделя декабря
29.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	1	1		3 неделя декабря
30.	Игры на свежем воздухе	1	1		3 неделя декабря
31.	Мини-проект «Мы выбираем спорт!»	1	1		4 неделя декабря
	Раздел 6 **Вредные привычки – скрытые враги человека**	**6**	**2**	Выставка рисунков по теме «Мы – за здоровый образ жизни!»	
32.	Почему некоторые привычки называются вредными	1			4 неделя декабря
33.	Дракон, по имени Табак.	1			4 неделя декабря
34.	Паук Наркотик.	1			1 неделя января
35.	Змей Алкоголь.	**1**			1 неделя января
36.	Умей сказать «нет».	**1**			2 неделя января
	Раздел 7 **Современные гаджеты: за и против.**	**3**	**3**		
37.	Человек и мобильный телефон.	1	1		2 неделя января
38.	Человек и компьютер. Виртуальные радости и горести.	1	1		3 неделя января
39.	Спортивный праздник «Жить здорово!»		2		3 неделя января

	Раздел 8 **Человек - часть природы.**	**10**	**10**	Тестирование по теме «Человек и природа»	
40.	Зелёные защитники. О пользе растений.	2	2		1 неделя февраля
41.	Экскурсия в царство растений.		1		2 неделя февраля
42.	Сделаем полянку, чище чтоб была	1	1		2 неделя февраля
43.	Солнце и здоровье. Роль Солнца в повседневной жизни человека	1	1		2 неделя февраля
44.	Воздушный океан.	1	1		3 неделя февраля
45.	Природа – кладовая здоровья.	1	1		3 неделя февраля
46.	Наши пушистые друзья. Домашние животные. Как за ними ухаживать.	1	1		4 неделя февраля
47.	Безопасное общение с животными.	1	1		4 неделя февраля
48.	Чтоб не заблудиться в лесу.	1			5 неделя февраля
49.	Итоговое занятие «Человек и природа».	1	1		5 неделя февраля
	Раздел 9 **О, спорт, ты – жизнь!**	**1**	**5**	Спортивный праздник	
50.	Подвижные игры на свежем воздухе.		2		1 неделя марта
51.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	1	1		1 неделя марта
52.	Игра соревнование «Здравствуй, Спортландия!».		2		2 неделя марта
	Раздел 10 **Школа безопасности.**	**14**	**6**	Викторина «Знать, чтобы жить!»	
53.	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	1		2 неделя марта
54.	Опасности в нашем доме. Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности.	1	1		3 неделя марта
55.	Чтобы огонь не причинил вреда.	1	1		3 неделя марта
56.	Правила поведения на дороге.	1	1		4 неделя марта
57.	Как помочь себе при тепловом ударе.	1	1		4 неделя марта
58.	Укусы насекомых.	2			1 неделя апреля
59.	Если на улице дождь и гроза.	2			1 неделя апреля
60.	Безопасное поведение в лесу.	1			2 неделя апреля
61.	Способы защиты от стресса.	2	1		2 неделя апреля
62.	Если в ухо, нос или горло попало инородное тело.	2			3 неделя апреля
	Раздел 11 **Сам себе доктор. О способах саморегуляции.**	**15**	**13**	Итоговый контроль: мониторинг по	

63.	Какой я?	2	2	результатам освоения программы	3 неделя апреля
64.	Здоровые эмоции.	2	1		4 неделя апреля
65.	Если хочешь быть здоров – улыбайся!	1	1		4 неделя апреля
66.	В гармонии с миром – в гармонии с собой. Как научиться дружить.	1	1		1 неделя мая
67.	Драться или не драться.	1			1 неделя мая
68.	Гимнастика – антистресс.	1	1		2 неделя мая
69.	О профилактике инфекционных заболеваний.	1	1		2 неделя мая
70.	Словом можно убить, словом можно спасти. О вреде сквернословия.	2	1		3 неделя мая
71.	Эстетотерапия.	2	2		3 неделя мая
72.	Сон – лучшее лекарство.	2			4 неделя мая
73.	Итоговое занятие «Путешествие в страну Здоровья».		2		4 неделя мая

Планируемые результаты освоения программы программы «Формула здоровья»

Обучающиеся должны знать:

- что такое природа;
- правила поведения в природе;
- основы строения и функционирования человека;
- об экологической ситуации в Тульской области;
- правила гигиены;
- основы пищеварения;
- правила этикета;
- лекарственные травы;
- уход за комнатными растениями;
- основы здорового образа жизни, профилактики простудных заболеваний.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять правила поведения в природе;
- различать полезную и вредную еду;
- правильно мыть руки;
- делать зарядку;
- играть в подвижные игры
- выражать свои чувства в рисунках;
- выполнять упражнения для снятия глазного и мышечного напряжения;
- правильно вести себя в опасных для жизни ситуациях.

Методическое обеспечение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Формула здоровья»

Наименование разделов	Формы проведения занятий	Дидактическое и методическое оснащение	ТСО	Наглядные пособия
Как устроен организм человека.	**Беседа, практика**	Клюшкин Л. «Наше тело» (перевод с английского). – изд-во «Кристина и К», 1994г.	**Компьютер, интерактивная доска.**	**Макет** «Строение человека», пособие для практической лабораторной деятельности «Науруша», тематические презентации и видеоролики по темам.
Гигиена и здоровье	**Беседа, практика**	Попов С.В. «Валеология в школе и дома» (о физическом благополучии школьников). – С.-Пб. –Союз, 2002; Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя; Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя. Лаптев А.К. «Тайны пирамиды здоровья». Учебное пособие по валеологии для начальной школы. – С.-Пб.: Петроградский и К», 2001	**Компьютер, интерактивная доска.**	Тематические презентации и видеоролики.
Мы – то, что мы едим	**Беседа, практика**	Ломовцева, Н. И. Если хочешь быть здоров - правильно питайся [Текст] / Н. И. Ломовцева // Начальная школа. - 2008. - № 4. - С. 73.	**Компьютер, интерактивная доска.**	Комплект карточек «Правильное питание»; тематические презентации и видеоролики.
Человек - часть природы	**Беседа, практика**	Бурова Л. И. Экологическая практика учащихся начальной школы : организация и содержание // Начальная школа. - 2009. - N 1. - С. 57-60; Бондаренко Т.М. Экологические занятия с детьми – Воронеж:	**Компьютер, интерактивная доска.**	**Наглядные пособия** «Растения нашего края», тематические презентации и

		Учитель, 1997. Рыжова Н.А. «Воздух-невидимка». – М.: «LINKA – PRESS», 1998; Рыжова Н.А. «Волшебница вода». – М.: «LINKA – PRESS», 1997.		видеоролики.
Школа безопасности.	**Беседа, практика**	Лавлинскова Е.Ю. Изучаем правила дорожного движения: Разработки уроков и тематических занятий в 1-4 классах / Волгоград: Учитель, 2008; Данченко С.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Практические работы на уроках и во внеурочной деятельности. 5 - 11 классы./ Волгоград: Учитель, 2017; Фролова Т.В./ Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма. 1 – 6 классы. Программа «В жизнь по безопасной дороге», занятия, акции./ Волгоград: Учитель, 2017.	**Компьютер, интерактивная доска.**	«Безопасность на дороге», тематические презентации и видеоролики
Сам себе доктор	**Беседа, практика**	Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с; Синяков А.Ф. «Секреты бодрости». Как восстановить работоспособность. М., 2001; Пак Иже Ву «Су-джок для всех». – М.: Су-джок академия, 2005.	**Компьютер, интерактивная доска.**	Тематические презентации и видеоролики

Способы и формы проверки результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей «Формула здоровья»

Раздел «Как устроен организм человека». Тестирование «Все о человеке».

Раздел « Гигиена и здоровье». Викторина по теме «Гигиена».

Раздел «Мы – то, что мы едим». Мини-проект «Здоровое питание для всей семьи».

Раздел «Секреты здоровья». Спортивный праздник «Мы выбираем спорт!».

Раздел «Человек - часть природы». Тестирование по теме «Человек и природа».

Раздел «Школа безопасности». Викторина «Знать, чтобы жить!».

Раздел «Сам себе доктор». Итоговый контроль: мониторинг по результатам освоения программы в форме теста.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Анастасова Л.П., Иванова Н.В. Утешинский Д.Д. «Ты, твое здоровье и твое окружение». Пособие для начальной школы. 3 класс. – М.: «Дрофа», 1997
2. Афолькин С. «Когда, зачем и почему?». – С.-Пб.: «Лань», 1996
3. Бондаренко Т.М. Экологические занятия с детьми 6-7 лет. – Воронеж: Учитель, 1997.
4. Данченко С.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Практические работы на уроках и во внеурочной деятельности. 5 - 11 классы./ Волгоград: Учитель, 2017.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Лавлинскова Е.Ю. Изучаем правила дорожного движения: Разработки уроков и тематических занятий в 1-4 классах / Волгоград: Учитель, 2008.
8. Лаптев А.К. «Тайны пирамиды здоровья». Учебное пособие по валеологии для начальной школы. – С.-Пб.: «Петроградский и К», 1998
9. Ломовцева, Н. И. Если хочешь быть здоров - правильно питайся [Текст] / Н. И. Ломовцева // Начальная школа. - 2008. - № 4. - С. 73.
10. Наше тело» (перевод с английского). – изд-во «Кристина и К», 1994
11. Пак Иже Ву «Су-джок для всех». – М.: Су-джок академия, 1996
12. Попов С.В. «Валеология в школе и дома» (о физическом благополучии школьников). – С.-Пб. – Союз, 1997
13. Рыжова Н.А. «Воздух-невидимка». – М.: «LINKA – PRESS», 1998
14. Рыжова Н.А. «Волшебница вода». – М.: «LINKA – PRESS», 1997
15. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
16. Синяков А.Ф. «Секреты бодрости». Как восстановить работоспособность. М., 1995
17. Фролова Т.В./ Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма. 1 – 6 классы. Программа «В жизнь по безопасной дороге», занятия, акции./ Волгоград: Учитель, 2017.
18. Цвынтарный В. «Играем пальчиками и развиваем речь» – С.-Пб.: «Лань», 1996

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Богуславская Н.Е. Веселый этикет. – Екатеринбург, АРД ЛТД, 1998.
2. Коренберг В.Б. «Твоя гимнастика». – М.: «Физкультура и спорт», 1977
3. Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей». – Ярославль «Академия развития», 1997
4. Лазарев М.Л. «Юные учителя здоровья». – М., 1995
5. Лахов Н.Л. «Бегайте кроссы». – М.: «Ф и С», 1970
6. Пак Иже Ву «Су-джок для всех». – М.: Су-джок академия, 1996
7. Пахомова О.Н. Добрые сказки. Этика для малышей. – М.: Прометей, книголюб, 1996,
8. Попов С.В. «Валеология в школе и дома» (о физическом благополучии школьников). – С.-Пб. – Союз, 1997
9. Решетников П.С. «Ты станешь сильным и ловким». – М.: «Физкультура и спорт», 1979
10. Синяков А.Ф. «Секреты бодрости». Как восстановить работоспособность. М., 1995
11. Чмиленко В.И. «Валеология». Учебное пособие. – М.: «Уникум-центр», 1999
12. Шорыгина Т.А. Вежливые сказки. Этикет для малышей. М.: Прометей, книголюб, 1996.