

Отдел по образованию Пружанского районного
исполнительного комитета
Государственное учреждение образования «Гимназия г. Пружаны»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ А.Н. Сомова
« ____ » _____ 2021 года

Программа объединения по интересам «Азбука здоровья»

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 6 – 7 лет
Разработчик программы: Войтович М. В.,
педагог дополнительного образования

Пружаны, 2021 г.

Программа объединения по интересам «Азбука здоровья» разработана на основе типовой программы дополнительного образования детей и молодежи по профилю социально-педагогическому, образовательная область – здоровый образ жизни.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет социально-педагогическую направленность и ориентирована на развитие личности учащегося, формирование и развитие его творческих способностей, удовлетворение его индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптацию к жизни в обществе, формирование здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое мест в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Что же такое здоровье? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни». Образ жизни, состояние экологии, организация питания, наличие вредных привычек, наследственность – все это слагаемые здоровья человека.

Понятие образ жизни включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Актуальность и практическая значимость данной программы в воспитании здорового образа жизни подчеркивается высокими статистическими показателями заболеваемости среди детей школьного возраста.

Цель: формирование у детей установки на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и своему здоровью.

Задачи:

- научить бережному отношению к себе и своему здоровью, стремиться творить свое здоровье
- укреплять здоровье учащихся
- развивать элементарные представления о структуре и функциях тела
- развивать мотивацию учащихся к познанию и творчеству;
- способствовать освоению культурных ценностей человечества;
- осваивать нормы здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности.

Учебно-тематический план

Название разделов и тем	Количество учебных часов			
	Всего	Распределение по видам занятий		
		теоретические	практические	Другие виды занятий (экскурсии, выставки и т. д.)
1. Вводное занятие. ОПБП	1	1	-	
2. Раздел «Здоровый образ жизни и его составляющие»	10	3	7	
3. Раздел «Значение физкультуры и спорта для здоровья человека»	3	1	2	
4. Раздел «Как устроен человек?»	10	5	5	
Тема «Внутреннее и внешнее строение человека»	1	1	-	
Тема «Наши ушки»	1	-	1	
Тема «Наши зубки»	2	1	1	
Тема «Наши глазки»	2	1	1	
Тема «Кожа»	3	1	2	
Тема «Органы пищеварения»	1	1	-	

5. Раздел «Здоровое питание»	12	3	10	
6. Раздел «Витамины»	3	1	2	
7. Раздел «Гигиена – это важно»	6	2	4	
8. Раздел «Простудные заболевания и их профилактика»	4	2	2	
9. Раздел «Безопасное поведение»	14	5	9	
10. Раздел «Полезные и вредные привычки»	3	1	2	
11. Раздел «Я и окружающая среда»	4	1	3	
12. Раздел «Внутренний мир человека»	5	1	4	
13. Итоговое занятие	1	1	-	
Итого:	77	27	50	

УТВЕРЖДАЮ

Директор гимназии г. Пружаны

_____ А.Н. Сомова

_____ 2021 год

Календарно-тематическое планирование работы кружка
«Азбука здоровья»

№ п/п занятия	Наименование тем	Дата
1.	Обучение правилам безопасного поведения. Вводное занятие. Знакомство с кружком	02.09.2021
2.	Что я знаю о ЗОЖ?	06.09.2021
3.	Игра-призыв «В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!»	09.09.2021
4.	Режим дня для первоклассников	13.09.2021
5.	О пользе зарядки	16.09.2021
6.	Практическое занятие «Упражнения для зарядки»	20.09.2021
7.	Значение физкультуры и спорта для здоровья человека	23.09.2021
8.	Чтение К. Чуковского «Доктор Айболит»	27.09.2021
9.	Сон – лучшее лекарство	30.09.2021
10.	Круглый стол «Телевизор – вред или польза?»	04.10.2021
11.	Как устроен человек?	07.10.2021
12.	Забота о глазках	11.10.2021
13.	Практическое занятие «Гимнастика для глаз»	14.10.2021
14.	Чтобы ушки слышали	18.10.2021
15.	Правила ухода за зубами «Чтобы зубки не грустили»	21.10.2021

16.	Что полезно для зубов?	25.10.2021
17.	Ногти и уход за ними	28.10.2021
18.	Уход за волосами	01.11.2021
19.	Быть не может красоты без щетки и воды	04.11.2021
20.	Практическое занятие «Как правильно мыть руки?»	08.11.2021
21.	Гигиена одежды и обуви	11.11.2021
22.	Викторина «Чистые руки, чистое тело – смело берись за любое дело!»	15.11.2021
23.	Кожа, ее функции	18.11.2021
24.	Если буду осторожен, не пораню себе кожу	22.11.2021
25.	Практикум «Оказание первой помощи при повреждении кожи»	25.11.2021
26.	Вкусное часто бывает опасным	29.11.2021
27.	Витаминная семья	02.12.2021
28.	О пользе витаминов	06.12.2021
29.	Творческое занятие «Нарисуем витаминку»	09.12.2021
30.	Пища и ее значение для организма	13.12.2021
31.	Аппетит приходит во время еды	16.12.2021
32.	Самые полезные продукты	20.12.2021

33.	Что такое отравление? Профилактика отравлений	23.12.2021
34.	Овощи и фрукты и их польза	27.12.2021
35.	Лук – от семи недугов	30.12.2021
36.	Час вопросов и ответов «Почему чеснок целитель?»	03.01.2022
37.	Золотое яблоко – путь к здоровью	06.01.2022
38.	Апельсин – целебное солнышко в руках	10.01.2022
39.	Морковкина копилка	13.01.2022
40.	Приключение картошки	17.01.2022
41.	Путешествие пирожка по пищеварительному тракту «функции рта, пищевода, желудка, правила жевания и глотания)»	20.01.2022
42.	Рисование-фантазия «Необычный овощ»	24.01.2022
43.	Игра «Путешествие в страну здоровья»	27.01.2022
44.	Влияние высоких и низких температур на организм	31.01.2022
45.	Игра «Одевайся по сезону!»	03.02.2022
46.	Уроки Мойдодыра «Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда»	07.02.2022
47.	Чтобы гриппа не бояться, надо закаляться!	10.02.2022
48.	Викторина «Секреты здоровья»	14.02.2022
49.	Вредные привычки	17.02.2022

50.	Полезные привычки	21.02.2022
51.	Творческое занятие «Рисуем полезные привычки»	24.02.2022
52.	Огонь – друг или враг?	28.02.2022
53.	Спички детям – не игрушка. Правила обращения с электроприборами	03.03.2022
54.	Правила поведения в лесу	07.03.2022
55.	Ядовитые и съедобные грибы	10.03.2022
56.	Лекарственные растения	14.03.2022
57.	Правила поведения в природе «Если на улице дождь и гроза»	17.03.2022
58.	Правила поведения в природе «Если солнечно и жарко»	21.03.2022
59.	Части дороги, переход улицы. Светофор	24.03.2022
60.	Дорожные знаки	28.03.2022
61.	Игра по ПДД «Самый лучший пешеход»	31.03.2022
62.	Безопасность на водоемах	04.04.2022
63.	Безопасность на льду	07.04.2022
64.	Безопасность при общении с незнакомыми людьми	11.04.2022
65.	Практикум «Один дома»	14.04.2022
66.	Безопасность при обращении с острыми, колющими, режущими предметами	18.04.2022

67.	Бытовой и уличный травматизм	21.04.2022
68.	Влияние окружающей среды на жизнь и здоровье человека	25.04.2022
69.	Как сохранить окружающую среду	28.04.2022
70.	Я – неповторимый человек	02.05.2022
71.	Мое настроение	05.05.2022
72.	Практикум «Как поднять настроение?»	12.05.2022
73.	Чувства и эмоции человека	16.05.2022
74.	О чем говорят чувства	19.05.2022
75.	Викторина «Неболеяка»	23.05.2022
76.	Турнир знатоков здоровья	26.05.2022
77.	Подведение итогов работы кружка	30.05.2022

План подготовила руководитель кружка воспитатель ГПД

М. В. Войтович

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия объединения по интересам «Азбука здоровья» состоят из теоретической и практической частей, содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимыми для развития навыков ребенка.

Вводное занятие (1 ч.)

Обучение правилам безопасного поведения. Вводная беседа.
Знакомство с планом объединения по интересам.

Здоровый образ жизни и его составляющие (10 ч.)

Значение физкультуры и спорта для здоровья человека (3 ч.)

Как устроен человек? (10 ч.)

Здоровое питание (13 ч.)

Витамины (3 ч.)

Гигиена – это важно (6 ч.)

Простудные заболевания и их профилактика (4 ч.)

Безопасное поведение (14 ч.)

Полезные и вредные привычки (3 ч.)

Я и окружающая среда (4 ч.)

Внутренний мир человека (5 ч.)

Итоговое занятие (1 ч.)

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основной формой организации образовательного процесса при реализации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи является занятие.

Уровень изучения: базовый

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Принцип интенсивного восприятия предполагает максимальное использование различных сенсорных каналов и разнообразных их сочетаний. Многоканальное восприятие дает возможность лучше узнать себя самого, позволяет найти способы решения ранее выявленных проблем, открывая тем самым путь к собственному развитию.

Принцип открытого общения способствует формированию доверительных отношений, располагает к высказыванию собственных чувств, позволяет вовлечь учащихся в дискуссию, помогает созданию ситуации успеха.

Принцип природосообразности связан с необходимостью учитывать природные задатки учащегося, и, опираясь на них, создавать максимально благоприятные условия для выявления их способностей.

Принцип психологической комфортности предполагает охрану и укрепление психологического здоровья учащихся.

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
побуждение творческого воображения учащихся к практической и творческой деятельности;

применение индивидуальных, групповых и массовых форм обучения.

Формы и методы реализации программы подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей учащихся, специфики содержания образовательной программы и возраста учащихся:

организационные формы – лекция (лекция-диалог, лекция-конференция и т.д.), конкурс, тренинги, коллективно-творческое дело;

активные формы – семинар (семинар-беседа);

игровые формы – деловые и ролевые игры, игровое моделирование, анализ конкретных ситуаций;

Формы подведения итогов образовательного процесса: отчетное, контрольное, открытое, итоговое занятие; конкурс.

Организационные условия реализации программы:

- общее количество часов – 77;

- периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю;

- длительность одного занятия – 35 минут;

- наполняемость группы – 20 человек;

- форма организации учебно-воспитательного процесса – групповая.

Методы и приемы организации образовательного процесса: словесный (лекция, беседа, изложение и анализ текста); наглядный (показ видеоматериалов, наблюдение, просмотр, исполнение и другое);

практический (тренинг, упражнение, исследовательская, творческая работа и другое).

Формы подведения итогов образовательного процесса: итоговое занятие.

Методы контроля: наблюдение, беседа, самоанализ.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Ожидаемый результат соответствует поставленной цели, комплексу задач в обучении, воспитании, развитии учащихся по основным критериям:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- следить за своей осанкой;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- тренировать свою память, внимание;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании – Минск: Национальный институт правовой информации Республики Беларусь, 2011.
2. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2021-2025 г.г.
3. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь (Постановление Министерства образования Республики Беларусь 15.07.2015 №82)
4. Инструктивно-методическое письмо «Особенности организации воспитательной, идеологической и социальной работы в учреждениях общего среднего образования в 2021/2022 учебном году»
5. Зайцев, Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
6. Зайцев, Г.К. «Уроки Мойдодыра». – СПб.,1996г.
7. Зайцев, Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.
8. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.
9. Артеменко, З. В. Азбука форма воспитательной работы: справочник/З.В. Артеменко, Ж.З. Завадская, Минск, 2001.
10. Обухова, Л.А. 135 уроков здоровья. – Москва, Вако,2001
11. Здушина, Е. В. Азбука правильного питания, Вако, 2008.

12. В здоровом теле – здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. – М.: Феникс, 2002.

13. Кучма, В.Р. Здоровый человек и его окружение/ В. Р. Кучма, О.В. Сивочалова.- 4-е издание испр. и доп. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2015

14. Соболева, Л.Г. Продвижение здорового образа жизни в учреждениях общего среднего образования: монография/Л.Г. Соболева, Т.М. Шаршакова, А.П. Романова. – Минск:БелМАПО, 2014.

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела по образованию
Пружанского райисполкома

_____ И. А. Козорез
« ___ » _____ 2021 год