



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
“КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР”

РАССМОТРЕНО:

Методическим советом

Протокол № \_\_\_\_\_

от “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2009 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директором Коми РЭБЦ

\_\_\_\_\_ М.Г. Сивкова

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2009 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
(РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА)

**«БУДЬ ЗДОРОВ!»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ – СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ – ВАЛЕОЛОГИЯ  
ФОРМА ОБЪЕДИНЕНИЯ: КРУЖОК

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Аверьянова Анна Игоревна,  
педагог дополнительного образования

Сыктывкар

2009

## Пояснительная записка

*Здоровье до того перевешивает все остальные блага,  
что здоровый нищий счастливее больного короля.*

*(А. Шопенгауэр)*

Здоровье – самое ценное достояние человека. В нем важнейший залог радости жизни, трудоспособности, успеха. Важнейшее условие его сохранения является правильная организация жизни, разумное построение труда и быта.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи за последнее десятилетие состояние здоровья детей ухудшилось. Увеличилось количество детей младшего школьного возраста, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья – с 60,9% до 67,6%, а имеющих хронические заболевания – с 15,9% до 17,3%.

Несомненно, с самого раннего возраста, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением его здоровья. Однако, для формирования привычки к здоровому образу жизни необходима совместная работа родителей и педагогов.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с младшего школьного возраста. Поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Существуют и различные проекты по профилактической работе среди школьников с целью предупреждения асоциального и других форм отклоняющегося поведения. Однако, вопросам обучения здоровьесберегающему поведению уделяется недостаточно внимания. Педагоги испытывают большие затруднения при подготовке к занятиям, так как недостаточно учебных и методических пособий, апробированных программ и методик. Хотя, с другой стороны, издается немало научно-популярной и околонуучной литературы по вопросам сохранения здоровья.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий “Будь здоров!” ориентирован на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Обучение по программе направлено на воспитание у младших школьников потребности к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья. Именно поэтому программа “Будь здоров!” значима и актуальна в настоящее время.

Программа “Будь здоров!” является модифицированной, составлена на основе образовательной дополнительной программы “Путь к здоровью” (Кузьмина Л.В., 2006), разработанной для начальной школы, а также курса занятий для младших школьников “Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы для 1- 4 классов” (Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., 2008).

**Цель:** формировать у обучающихся определенные стереотипы, направленные на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать представление о здоровье, как о самой большой ценности в жизни человека;
- знакомить с правилами и нормами здорового образа жизни;
- способствовать приобретению новых знаний обучающихся.

**Развивающие:**

- развивать у обучающихся устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха;
- расширить кругозор обучающихся в области валеологии;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие обучающихся;
- развивать навыки ЗОЖ.

**Воспитательные:**

- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, стремление сохранять и укреплять своё здоровье.

## **Характеристика программы**

тип – *дополнительная*;

вид – *модифицированная*;

направленность – *социально-педагогическая*;

**Классификация:**

по признаку “общефессиональное” – *общеразвивающая*;

по цели обучения – *познавательная*;

по возрасту – *разновозрастная*;

по масштабу действия – *учрежденческая*;

по срокам реализации – *краткосрочная*.

## **Организационно-педагогические основы обучения**

Программа “Будь здоров!” является краткосрочной и ориентирована на учащихся 9- 10 лет (учащиеся 3-4 классов).

Объем материала программы рассчитан на 4 месяца. Занятия проводятся в группах по 12-15 человек. В объединение принимаются как мальчики, так и девочки. Зачисление обучающихся в объединение производится по желанию, на основании устного заявления и при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья заниматься в данном объединении. Обучение по программе “Будь здоров!” предполагает наличие у обучающихся базовых знаний, которые они получили в школе на занятиях “Окружающий мир”. Уровень подготовки определяется прохождением входящего контроля, который проводится в форме тестирования.

Отчисление обучающихся из объединения происходит по собственному желанию обучающихся или их родителей, а также при отсутствии обучающегося на занятиях более двух месяцев без уважительной причины.

Обучающийся, не освоивший программный материал, может быть оставлен на следующее учебное полугодие для повторного обучения по данной программе

Режим занятий и расписание составляются с учётом “Санитарно-эпидемиологических требований к учреждению дополнительного образования СанПин 2.4.4.1251-03”.

Программа рассчитана на 36 академических часов (Таблица 1). Продолжительность занятия составляет 45 мин. с обязательным 10-минутным перерывом. (Таблица 2). Занятия проводятся на базе Коми республиканского эколого-биологического центра. В начале освоения программы с обучающимися проводится вводный инструктаж по технике безопасности. Целевой инструктаж по технике безопасности проводится на практических занятиях, при выполнении лабораторных работ.

Основная форма проведения занятий – групповая. Программой предусмотрены практические исследования, творческое моделирование и лабораторные работы.

### Сроки реализации программы

Таблица 1.

Период обучения	Часов в неделю	Количество недель	Всего часов
4 месяца	2	18	36

### Режим занятий

Таблица 2.

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю
2 академических часа*	1 раз	2 часа

### Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании обучения программы “Будь здоров!” обучающийся будет **знать:**

- что такое здоровье, основные составляющие его сохранения и собственного благополучия;

- жизненно важные органы человека, их строение и основные функции;
- органы чувств человека, их строение и основные функции;
- основы рационального питания, полезные и вредные продукты;
- основные правила соблюдения личной гигиены;
- этиологию простудных и инфекционных заболеваний, меры лечения и профилактики;
- вред, наносимый здоровью при курении сигарет, употреблении алкоголя и наркотиков;
- основные правила этикета.

По окончании обучения программы “Будь здоров!” обучающийся будет **уметь:**

- проводить соматотропные измерения;
- составлять рацион правильного питания;
- проводить наблюдения за собой, за своим здоровьем.
- решать заданные проблемные ситуации по программе курса.

В течение учебного года проводятся следующие этапы педагогического контроля: I – входящий, II – текущий, III промежуточный и IV – итоговый (табл. 3). Текущий контроль проводится на каждом занятии. После изучения каждой темы проводится промежуточный контроль (тестирование, викторина, практическая работа) в ходе которого выясняется, насколько хорошо обучающиеся усвоили материал по разделам программы. В конце обучения для проверки эффективности усвоения программы проводится итоговый контроль в форме игры.