Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Конзаводская средняя общеобразовательная школа №2

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНОПротокол Педагогического советаот 21.08. 2018 г. № 1  | УТВЕРЖДАЮДиректор МБОУ Конзаводской СОШ №2Титова Т.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ от 21.08. 2018 №150  |

Дополнительная общеобразовательная программа

«Будь здоров»

направленность: социально-педагогическая

 Возраст обучающихся: 15-17 лет

 Срок реализации: 1 год

 Разработчик:

Шахбанова Сакинат Курбановна

педагог дополнительного образования

х.Камышев

2018

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Дополнительная общеобразовательная программа «Будь здоров» составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Закон об образовании РФ от 29.12.2012 г.№273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на: 01.01.2018 г.);

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

- Закон об образовании в Ростовской области от 14.11.2013 г. №26-зс (с изменениями на: 06.05.2016 г.);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минобразования Ростовской области от 01.03.2016 №115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций РО, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для образовательных организаций дополнительного образования детей);

- Устав МБОУ Конзаводской СОШ №2 от 12.01.2015 г. №2

- Положение МБОУ Конзаводской СОШ №2 о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах от 27.08.2018 г. №165.

--Программа дополнительного образования МБОУ Конзаводская СОШ №2 пр. от 21.08.2018 №150

Общеобразовательная программа «Будь здоров» является модифицированной программой социально-педагогической направленности, в основе которой лежат следующие авторские общеобразовательные программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров», Мосина Г.П. 2017 г., дополнительная общеразвивающая программа

«Будем здоровы!», Ильичева О.В. 2017 г.

*Направленность* дополнительной общеобразовательной программы: социально-педагогическая.

*Вид программы:* модифицированная.

*Уровень программы:* общекультурный (базовый).

*Отличительная особенность:*

Совершенствуя и развивая работу по формированию здорового образа жизни считаю своим долгом способствовать созданию и поддержанию здорового и счастливого детства для обучающегося в каждой семье, повышая профессиональные и этические стандарты социальной и педагогической работы.

Обучение по Программе:

 - создает условия для развития личности обучающегося;

 - развивает мотивацию личности обучающегося к познанию и творчеству;

 - обеспечивает эмоциональное благополучия;

 - приобщает обучающихся к общечеловеческим ценностям;

 - является средством асоциального поведения;

 - создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, его интеграции в системе мировой и отечественной культуры;

 - создает целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности обучающегося;

 - укрепляет психическое и физическое здоровья;

 - помогает взаимодействию педагога с семьей.

Программа способствует:

- обеспечению самоопределения личности, создает условия для ее самореализации;

- формирует у обучающегося уровень, адекватный современному уровню знаний и уровню образовательной программы (ступени обучения) картины мира;

- интегрирует личность в национальную и мировую культуру;

- формирует человека и гражданина, интегрированного в современное общество и нацеленного на совершенствование этого общества;

- воспроизведению и развитию кадрового потенциала общества.

*Актуальность*

В настоящее время общепризнанным является тот факт, что высшей ценностью для личности признается самосохранительное поведение, здоровый образ жизни и формирование потребности быть здоровым.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее. Сегодня, помимо воздействия различных неблагоприятных для здоровья факторов, у человека очень низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья (как физического, так и психического). Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста обучающихся.

*Цели программы:* - воспитание у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и ответственности за свою жизнь и здоровье;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

*Задачи программы:* - формирование навыков личной гигиены;

- изучение обучающимися правил безопасного поведения в быту и на улице;

- информирование обучающихся об основных способах оказания первой медицинской помощи;

- профилактика вредных привычек;

- профилактика простудных заболеваний;

- воспитание у обучающихся любви к физической культуре и спорту;

- развитие и коррекция эмоциональной сферы обучающихся.

*Адресат программы:* программа рассчитана на обучающихся возраста 15-17 лет.

*Объем программы:*

*Количество недель в учебном году:* 36 учебных недель.

*Количество часов в неделю:* 1 час.

*Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы:* 1 год.

*Формы организации образовательного процесса.*

*Форма обучения:* очная

*Форма проведения занятий:* аудиторная.

*Форма организации занятий:* всем составом объединения.

*Виды занятий* определяются содержанием программы и предусматривают:

-чтение стихов, сказок, рассказов;

-постановка драматических сценок, спектаклей; театрализованные представления;

-просмотр видеофильмов; прослушивание песен и стихов;

-организация подвижных игр; ролевая игра;

-выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, -концентрацию внимания, развитие воображения;

-тесты и анкетирование;

-конкурсы рисунков, конкурсы плакатов, конкурсы стенгазет;

-создание листовок;

-беседы;

-тематические занятия.

*Ожидаемые результаты:*

1. У обучающихся формируются культурно-гигиенические навыки.

2. Обучающиеся знают и соблюдают правила безопасного поведения в быту и на улице.

3. Обучающиеся умеют оказывать первую медицинскую помощь.

4. Расширяются знания о влиянии никотина, алкоголя и наркотиков, неправильного питания на организм человека.

5. У обучающихся формируется бережное и ответственное отношение к своему здоровью.

6. Обучающиеся умеют управлять собственным поведением, знают и применяют навыки культуры общения.

7. У обучающихся начинает формироваться положительная Я-концепция: «Я нравлюсь», «Я способен», «Я защищен».

*Результативность* программы определяется практическими занятиями, викторинами, конкурсами и т.п., отсутствием у обучающихся вредных привычек, умением соблюдать правила безопасного поведения в быту и на улице.

*Формы подведения итогов реализации* дополнительной общеобразовательной программы: викторины, конкурсы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название раздела, темы | Количество часов | Формы организации занятий | Формы аттестации, диагностики |
| всего | теория | практика | индивидуальные занятия |
|  | **Раздел 1: Формирование здорового образа жизни (34ч)** |
| 1.1 | Формирование понятия «здоровья» и ценности здоровья | 8 | 8 |  |  | аудиторная |  |
| 1.2 | Формирование навыков личной гигиены | 6 | 3 | 3 |  | аудиторная  |  |
| 1.3 | Правила безопасного поведения в быту и на улице | 7 | 4 | 3 |  | аудиторная  |  |
| 1.4 | Информированиеобучающихся об основных способах оказания первой медицинской помощи | 5 | 3 | 2 |  | изучение состава аптечки, практические занятия по оказанию первой медицинской помощи. |  |
| 1.5 | Профилактика вредных привычек и простудных заболеваний | 4 | 2 | 2 |  | викторина «Я и здоровый образ жизни», конкурс рисунков «Скажи нет вредным привычкам», практические занятия по кулинарии. |  |
| 1.6 | Воспитание любви к физической культуре и спорт | 4 | 2 | 2 |  | прогулки, занятия спортом. |  |
| **Итого** | 36 | 26 | 8 | 1 |  |  |
| **ИТОГО: 36 часов** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Раздел 1: Формирование здорового образа жизни**

**1.1Формирование понятия «здоровья» и ценности здоровья**

*Теория:* дать обучающимся адекватные представления об организме человека (о строении и функционировании), помочь создать целостное представление о своем теле, научить «слушать» и «слышать» свой организм, расширить знания о питании, закаливании, режиме дня, помочь осознать ценность своей и ценность жизни другого человека, рассказать о способах физического самосовершенствования, о здоровом образе жизни, причинах нарушения здоровья, о взаимосвязи между здоровьем природы и здоровьем человека.

**1.2Формирование навыков личной гигиены**

*Теория*: дать обучающимся сведения о личной гигиене, ее значении в жизни человека, познакомить с видами гигиенических средств (мыло, шампунь, гель, паста, дезодорант), рассказать о их назначении, возможной частоте использования, для девушек – использование средств женской гигиены; дать представления о назначении основных предметов быта и гигиенических правилах уборки и поддержания чистоты в доме.

*Практика*: обучение и закрепление знаний и умений по выполнению утреннего и вечернего туалета - прием душа, умывание, чистка зубов, смена одежды, гигиена при посещении туалета, использование мыла, геля для душа, шампуня, зубной пасты, дезодоранта (виды, назначения, частота использования и прочая информация), уходу за волосами, ногтями, кожей лица и тела, подбору одежды соответствующей сезону и месту, формирование общей эстетики внешнего вида; обучение уборке и заправке своей постели, назначение каждого предмета постельного белья, обучение уборке и соблюдению порядка на письменном столе, уборке квартиры, проветривании, наведении и поддержании порядка в платяных и рабочих столах, использование дезинфицирующих и моющих средств, пылесоса, щетки, швабры, салфеток и пр.

**1.3 Правила безопасного поведения в быту и на улице**

*Теория:* знакомство с социальными институтами, правилами безопасного поведения дома, на улице, в школе, при использовании различных предметов бытовой техники, правила обращения с огнем, правилами дорожного движения.

*Практика:* отработка на практике умений и навыков ориентироваться в дорожной обстановке, изучение правил дорожного движения

**1.4 Информирование обучающихся об основных способах оказания первой медицинской помощи.**

*Теория:* рассказать обучающимся о некоторых видах травм, о средствах и способах оказания первой медицинской помощи при данных травмах.

*Практика:* изучение состава аптечки, практические занятия по оказанию первой медицинской помощи.

**1.5 Профилактика вредных привычек**

*Теория*: предоставление обучающимся объективной информации о последствиях вредных привычек: никотин, алкоголь, наркотики. Познакомить с видами продуктов, рассказать о значении правильного питания для организма человека, проведение пропаганды культуры здорового питания.

*Практика:* викторина «Я и здоровый образ жизни», конкурс рисунков «Скажи нет вредным привычкам», практические занятия по кулинарии.

**1.6 Профилактика простудных заболеваний**

*Теория:* объяснить обучающемуся зачем мыть руки, прежде чем отправить что-то в рот, стараться не находиться очень близко от кашляющих и чихающих людей, не пользоваться чужими носовыми платками и посудой. Научить подбирать одежду, соответствующую сезону и месту.

*Практика:* прогулки, занятия спортом.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

 Программа реализуется с помощью следующих принципов:

1. Системный и систематичный подход (взаимодействие различных специалистов; планирование работы - представляет собой систему знаний, которые применяются на практике. Один и тот же материал рассматривается сначала в элементарном виде, а через некоторое время более широко);

 2. Комплексный подход (использование целого комплекса различных методов и приемов при организации здоровьесберегающей среды);

 3. Индивидуальный подход (учет индивидуально-типологических и психофизических особенностей обучающихся);

 4. Позитивный подход (опора на сильные стороны в личности и поведении обучающегося, позитивная ориентация работы – учить тому, что нужно делать для сохранения здоровья, а не бороться с недостатками).

 5. Принцип актуальности. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем обучающихся, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство обучающихся с наиболее важной гигиенической информацией;

*Методы работы* Личный пример. Совместная практическая деятельность. Беседа.

*Критерии и нормы оценки знаний обучающихся*

 Для выявления уровня и качества освоения обучающимися общеобразовательной программы, уровня развития способностей и личностных качеств и их соответствие прогнозируемым результатам проводится аттестация обучающихся следующих видов:

-начальная аттестация-это определение уровня подготовки обучающихся в начале учебного года.

-промежуточная аттестация-это выявление результативности усвоения обучающимися содержания какой-либо части (частей), темы (тем) конкретной программы, по итогам полугодия.

-итоговая аттестация-это подведение итогов освоения обучающимися всей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы или по итогам года обучения.

Показатели, по которым отслеживаются как текущие, так и итоговые образовательные результаты:

-уровень освоения обучающимися содержания преподаваемого предмета: степень усвоения содержания, глубина и широта знаний, степень применения знаний на практике, разнообразие умений и навыков;

-устойчивость интереса обучающихся к преподаваемому предмету, предлагаемой деятельности и коллективу: степень устойчивости интереса прослеживается в сохранности контингента, в наличии только положительных мотивов посещения занятий, в осознании детьми нужности предмета для себя, в уровне творческой детской активности;

- уровень творческой активности: степень проявления и развития творческих способностей обучающихся. Надо отметить, что уровень творческой активности нельзя в полной мере приравнивать к качеству творческих достижений учащихся;

- творческие достижения обучающихся: степень стабильности и качества творческих достижений проявляется в точности и грамотности исполнения изделий, творческих заданий;

- воспитательные результаты: уровень воспитательных воздействий проявляется в характере отношений между педагогом и обучающимися, членами детского коллектива, в том или ином состоянии микроклимата в группе, в позициях педагога и коллектива в деятельности.

На протяжении всего процесса обучения осуществляется педагогический мониторинг с использованием входящей, промежуточной и итоговой диагностики. На начальном этапе обучения совместно с педагогом психологом проводится входящая диагностика, при помощи которой диагностируется психологическое состояние обучающегося, особенности его адаптации, готовность к освоению содержания программы.

На протяжении всего процесса обучения осуществляется стимулирование обучающихся, которое непосредственно связано с мотивацией деятельности, т.к. стимулирование и мотивация учения обеспечивают усвоения материала. В процессе обучения важно обеспечивать возникновение положительных эмоций по отношению к учебной деятельности, к ее содержанию, формам и методам осуществления. Эмоциональное состояние всегда связано с переживаниями, душевными волнениями, сочувствием, радостью, гневом, удивлением. К процессам внимания, запоминания, осмысливания в таком состоянии подключается глубокие внутренние переживания личности, которые делают эти процессы интенсивными и оттого более эффективными в смысле достигаемых целей.

**ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Наличие наглядных и методических пособий, рассчитанных на стимуляцию творческой активности обучающихся (схемы, чертежи, специальная литература).

Информационное обеспечение

- аудио-, видео-, фото-материалы

*Дидактические материалы:*

- разработки практических занятий;

- разработки тематических бесед, викторин, игр и конкурсов;

- конспекты итоговых и открытых занятий;

- видео и фотоматериалы;

- интернет-ресурсы.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бадирова З.А., Козлова А.В. Классные часы и беседы для девушек. М.: Сфера, 2004.
2. Дик Н.Ф. Веселые классные часы. Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
3. Захаров Ю. «Подростки группы риска» // Воспитание школьников. – 2001, - №4.
4. Критерии эффективности системы профилактики социального сиротства: Методический материал. Пермь,2004.
5. Мухина Т.Л. Трезвый, здоровый образ жизни: Учебно-методический комплекс. Ч. 1,2. – Ростов н/Д: Изд-во ИПК и ПРО, 2000.
6. Школа жизни. Подготовка к самостоятельной жизни. Программа курса / под общей редакцией Кобриной Л.М., Юниной В.В. – СПб.: - Корчаковский центр молодежных программ «Реальный путь», 2005.
7. https://naturae.ru/
8. https://4brain.ru/zozh