

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Протокол № 15  
от 30.08 2019 г



**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБУ ДО ДДТ  
Э.В. Голянич  
Приказ №129\1  
от 30.08. 2019г

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

Возраст учащихся: 6-8 лет  
Срок реализации: 1 год

**Разработчик:**  
**Константинова Галина Васильевна,**  
**педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Азбука здоровья» относится к программам ***физкультурно-спортивной направленности***. Данная программа является общеразвивающей и предназначена для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

***Уровень освоения:*** общекультурный

Нормативно-правовые документы: программа написана на основе нормативно правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);

Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);

Уставом государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Приморского района Санкт-Петербурга.

***Актуальность программы:***

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, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа «Азбука здоровья» направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья детей .

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Старший дошкольный и младший школьный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

***Отличительные особенности:***

***Отличительной особенностью*** данной программы являются её основополагающие приоритеты: Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития;

***Адресат программы:***

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 6 – 8 лет.

В объединение принимаются все желающие без предварительной подготовки и конкурсного отбора. В течение учебного года в группу могут вливаться новички, так как при проведении занятий осуществляется дифференцированный подход к учащимся.

Принимаются дети при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

***Цели обучения:***

Создание условий для физического, социального и психологического оздоровления детей, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди детей заболеваний, расширение представления детей о здоровье.

***Задачи:***

***Обучающие:***

- формирование знаний и умений о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- формирование умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;
- освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества;

***Развивающие:***

- предоставить возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- развить у детей активный познавательный интерес к занятиям по организации здорового образа жизни;

***Воспитывающие:***

- воспитать морально-волевые качества

- воспитать культуру здоровья, потребность, способность и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.
- воспитание ответственности за свое здоровье;

***Условия реализации программы:***

В объединение принимаются все желающие. Формирование групп происходит на свободной основе. Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к учащимся.

Наполняемость в группах составляет: 1 год обучения не менее 15 человек,

***Срок реализации*** программы – 1год.

***Продолжительность реализации программы*** по учебному плану:

1-й год обучения - 72 час.

***Режим занятий.***

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1	72	2	1

Продолжительность занятий составляет 45 мин.

Формы занятий – традиционные: беседа, лекция, познавательная игра, соревнования, самостоятельная работа, тестирование, зачет, праздник.

Формы организации деятельности на занятии: фронтальная, групповая, коллективная, индивидуальная.

***Кадровое обеспечение.*** Занятие проводит педагог дополнительного образования.

***Материально-техническое обеспечение программы:***

Место проведения: спортивный зал для проведения подвижных игр малой и средней активности. Кабинет для занятий.

***Инвентарь:***

гимнастические коврики

мячи резиновые, пластиковые,

пластмассовые кубики, кегли

флажки

эстафетные палочки

техническое оборудование для музыкального сопровождения занятий

наглядные пособия по ОБЖ

аптечка

муляжи грибов фруктов овощей

гербарий растений

комплект пособий и плакатов по разделу «Анатомия и физиология человека», «лекарственные растения», «съедобные и ядовитые грибы»

комплект пособий и плакатов по разделу «Гигиена», «Оказание первой медицинской помощи».

мультимедийные презентации

комплект мультимедийного оборудования

видеофильмы по темам

### ***Планируемые результаты***

В результате освоения программы учащиеся должны

#### ***Иметь представление и знать:***

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;

#### ***уметь:***

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать простейшую медицинскую помощь.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	
2	Самопознание и саморегуляция.	36	18	18	анализ
3	Экологическая безопасность. Азбука безопасности.	12	6	6	анализ
4	В здоровом теле – здоровый дух!	12	6	6	анализ
5	Здоровый образ жизни: я и моя семья	4	2	2	
6.	Итоговое занятие	2	0	2	анализ
7.	Организационная работа	4	0	4	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>72</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	

## Оценочные и методические материалы

№ п/п	Тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	2	3	4	5	6
1.	Вводное занятие	Беседа	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Памятки, инструкции, анкеты	Анкетирование диагностика
2.	Самопознание и саморегуляция	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература Наглядные пособия	Диагностика
3.	Экологическая безопасность. Азбука безопасности.	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература Наглядные пособия Инструкции	Диагностика
4.	В здоровом теле – здоровый дух!	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература Наглядные пособия	Диагностика
5.	Здоровый образ жизни: я и моя семья	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература Наглядные пособия	Диагностика
6.	Итоговое занятие	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература Наглядные пособия Анкеты	Диагностика
7	Организационная работа	Праздники с участием родителей	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Спортивный инвентарь Аудио и видеооборудование	Участие в мероприятиях

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	12.09	29.05	36 недель	72 часа в год	Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

## Список литературы

1. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
2. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
4. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
6. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
7. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
9. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
10. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
11. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
12. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989.
13. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
14. Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.
15. Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М., 1998.
16. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.