

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания населения «Центр социальной помощи семье и детям
Петродворцового района Санкт-Петербурга»

ПРИНЯТО

Методическим советом
СПб ГБУСОН «ЦСПСД
Петродворцового района»

«09» января 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 21-25/01 от 09.01 2025г

Директор СПб ГБУСОН «ЦСПСД
Петродворцового района»

В.А. Сорокин



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Планета здоровья»**

Срок освоения: 6 месяцев

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Разработчик:

Фондорко Марина Николаевна

воспитатель социально-

реабилитационного отделения для

несовершеннолетних

временного проживания-1

Санкт-Петербург

2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье детей - это первая и важнейшая потребность, определяющая способность его к труду и обеспечивающая развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое детского здоровья.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Физическое здоровье: это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм ребенка правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье: важная составная часть здоровья человека. В первую очередь это обусловлено тем, что организм человека, в котором все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга, в значительной степени находится под контролем нервной системы, поэтому психическое состояние сказывается на работе каждой из функциональных систем, а состояние последних, в свою очередь, сказывается на психике.

Нравственное здоровье: определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Курс программы «Планета здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по окружающему миру. Получение обучающимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы.

Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся младшей ступени, так как позволит им найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении.

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа обучения «Планета здоровья» имеет социально-гуманитарную направленность и определяет содержание, основные пути развития и воспитания детей в СПб ГБУ СОН «ЦСПСД Петродворцового района», посредством развития личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом.

Актуальность программы

В XXI веке тема здоровья человека очень актуальна. Состояние здоровья школьников в нашей стране вызывает серьезную тревогу у многих специалистов. Здоровье школьников ухудшается с каждым годом, по сравнению с их сверстниками прошлых лет. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Многие учёные занимались проблемой сохранения и укрепления здоровья школьников. Существенна необходимость формирования у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа «Планета Здоровья» направлена на создание мотивации у учащихся на ведение здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья.

Программа «Планета Здоровья» актуальна для нашего Центра, так как он предоставляет социальные услуги несовершеннолетним:

- проживающим в семьях, находящимся в социально опасных ситуациях;
- не имеющих места жительства;
- оказавшимся (находящимся) в неблагоприятных семейных условиях, угрожающих жизни, здоровью и развитию;
- допускающим асоциальное поведение, испытывающим негативное воздействие

по месту жительства, учебы (жестокое обращение, приобщение к алкоголю, наркотикам, вовлечение в противоправную деятельность.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 12 лет, находящихся на проживании и обслуживании в ОСР – 1, и учитывает отсутствие базовых знаний, низкую степень сформированности интересов и мотивации к данной предметной области, имеющих возрастные и индивидуальные особенности развития и поведения, социальной адаптации.

Уровень освоения программы

Общекультурный

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 6 месяцев обучения. Полный объем учебных часов – 24 часа. Возраст обучающихся: 7-12 лет. Режим занятий - занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Всего 24 часов.

Учебная нагрузка определяется на основании освоения и содержания программы, планируется исходя из педагогической и психологической целесообразности, с учётом психологических и физических особенностей обучающихся, а также на основании СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.

Цель и задачи программы

Цель: Прививать навыки здорового образа жизни; развивать правильные представления о здоровом образе жизни; формировать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомление обучающихся с основными принципами здорового образа жизни;
- обучение обучающихся правильным знаниям личной гигиены;
- освоение потребностям в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- обучение правильному поведению обучающихся в процессе выполнения всех видов деятельности;
- формирование полученных знаний в повседневной жизни.

Развивающие:

- развитие умения поддерживать и сохранять собственное здоровье;
- развитие знаний о приемах снятия отрицательных эмоций;
- развитие знаний о негативных факторах влияющих на здоровье;

Воспитательные:

- воспитание привычки следить за своим здоровьем;
- воспитание ответственного отношения к выполнению режимных моментов;
- формирование уважительного отношения к сверстникам, близким и родным людям.

Планируемые результаты освоения программы

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога; проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией; уметь работать по предложенному педагогом плану;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности учащихся на занятии;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: обобщать, делать выводы в результате совместной работы;
- находить и формулировать решение проблемы с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);
- сравнивать между собой предметы, явления;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в Центре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

Предметные:

- мотивация любой деятельности (социальная, учебно- познавательная и внешняя);

- самооценка на основе критериев успешности;

Личностные:

- воспитание уважительного отношения к родному дому, к школе, городу;
- воспитание у обучающихся толерантности, навыков здорового образа жизни;
- улучшение психологической и социальной комфортности в едином воспитательном пространстве;
- развитие творческой активности каждого обучающегося;
- в конечном счете - достижение обучающихся необходимого в обществе социального опыта и формирование в них принимаемой обществом системы ценностей.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы

Курс занятий ориентирован не только на усвоение обучающимися знаний и представлений, но и становление их мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении. Учитывая, что обучающиеся, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовятся к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Отличительная особенность программы заключается том, что она ориентирована на формирование установки на ведение здорового образа жизни, обучению способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья обучающихся, находящихся на сопровождении и проживании в стационарном отделении (социально-реабилитационное отделение для несовершеннолетних временного пребывания – 1, в дальнейшем ОСР -1) Центра социальной помощи семье и детям, учитывает объективные и субъективные проблемы, которые выявлены в процессе анализа состояния работы ОСР - 1, диагностической деятельности, коллективного обсуждения жизни учреждения.

Условия набора и формирования групп

Занятия проводятся в разновозрастной группе.

Группа формируется из обучающихся, которые поступают на сопровождение и проживание в ОСР – 1 в течение всего года на срок пребывания обучающегося в ОСР – 1.

Количество обучающихся 15.

Формы организации и проведения занятий

Фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)

Коллективная: организация творческого взаимодействия между всеми обучающимися одновременно (создание коллективной работы, подвижные игры, игровые упражнения)

Групповая: организация работы (совместные действия, взаимопомощь) в малых группах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (спортивные соревнования, настольные игры).

Индивидуальная: организуется для работы с отдельными обучающимися для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков (игровые и физические упражнения, разучивание роли, стихов)

Формы организации учебного занятия - на доступном младшим обучающимся уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Каждый отдельный раздел включает в себя: беседы; чтение стихов, сказок, рассказов; просмотр видеофильмов; прослушивание песен и стихов; организация подвижных игр; проведение опытов; выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения; тесты и анкетирование; конкурсы рисунков, спортивные мероприятия, день здоровья; тематические занятия; настольные, дидактические игры; Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для обучающихся должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Методы обучения - словесный, наглядно-практический, объяснительно- иллюстративный, игровой.

Материально-техническое оснащение программы

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие средства обучения:

- специально оборудованный кабинет (класс);
- зал, для проведения подвижных игр и спортивных мероприятий;
- материалы (конспекты занятий, бесед, презентации, сценарии праздников, видеоматериалы);

Материалы и инструменты:

- Плакаты и схемы строения скелета и частей тела человека: кожа, глаз, зубы.
- Брошюры и листовки с правилами ухода за глазами и полостью рта, оказание первой помощи в различных ситуациях;
- Карандаши цветные; фломастеры; краски; кисти; баночки с водой.

- Ребусы, кроссворды, загадки;

Оборудование:

- Учебные столы.

- Доска магнитная.

- Информационная доска для выставок детских работ.

- Различные спортивные атрибуты и спортивный инвентарь;

- Технические средства обучения:

- плазменный телевизор;

- компьютер и выход в интернет;

- мультимедийный проектор, который используется для подготовки к презентациям и конкурсам.

Материалы на электронных носителях:

1. Презентации по темам: «Закаливание», «Подростковые группировки»,

«Правила безопасности».

2. Мультфильмы: «Ваше здоровье», «Чистые руки», «Планета Вредных привычек»,

«Распорядок дня».

3. Серии фотографий и иллюстраций продуктов питания (полезные, неполезные),

бактерий, строения глаз, скелета и зубов человека.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2025 год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный урок: «Путешествие в страну здоровья»	1	1	-	Беседа
2	Наше здоровье. Эмоции	1	-	1	Беседа
3	Знакомство с организмом человека. 1.Опорно – двигательная система человека. 2. Строение и функции кожи. 3. Что мы знаем о глазах. 4. Улыбка и в чем ее секрет.	4	2	2	Беседа игра «Выбери ответ»
4	Основы здорового образа жизни. 1.Правильное питание-залог здоровья. 2.За здоровый образ жизни. 3. Закаливание организма. 4.Здоровье или вредные привычки.	4	3	1	Беседа Конкурс рисунков
5	Негативное воздействие на наш организм. 1. Откуда берутся болезни и как сберечь здоровье. 2. Режим дня и его значение. 3.Как избежать отравлений.	3	3	-	Беседа Конкурс
6	Помоги себе сам 1.Общие правила оказания первой помощи. 2.Правила общения с незнакомыми	4	3	1	Беседа Конкурс рисунков

	людьми. 3.Как вести себя дома и на улице. 4.Путешествие в мир огня.				
7	Верные помощники 1.Витамины для здоровья. 2.Наши помощники - органы чувств. 3.Вода- наш помощник.	3	3	-	Беседа
8	Проблема современности. 1.Игромания- вредная зависимость. 2. Защита от мошенников. 3.Конфликт и пути его решения.	3	2	1	Беседа
10	Итоговое занятие 1.Итоговое занятие «Планета здоровья».	1	-	1	Выставка рисунков
Итого:		24	17	7	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 91-25 от 09.01 2025 г.

Директор СПб ГБУСОН «ЦСПСД

Петродворцового района

Санкт-Петербурга»

В. А. Сорокин

09.01 2025 г.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Планета здоровья»
на 2025 год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
6 месяцев	14.01.2025	24.06.2025	24	24	24	45 мин. 1 раз в неделю
6 месяцев	01.07.2025	23.12.2025	24	24	24	45 мин. 1 раз в неделю

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

Обучающие:

- ознакомление обучающихся с основными принципами здорового образа жизни;
- обучение обучающихся правильным знаниям личной гигиены;
- освоение потребностям в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- обучение правильному поведению обучающихся в процессе выполнения всех видов деятельности;
- формирование полученных знаний в повседневной жизни.

Развивающие:

- развитие умения поддерживать и сохранять собственное здоровье;
- развитие знаний о приемах снятия отрицательных эмоций;
- развитие знаний о негативных факторах влияющих на здоровье;

Воспитательные:

- воспитание привычки следить за своим здоровьем;
- воспитание ответственного отношения к выполнению режимных моментов;
- формирование уважительного отношения к сверстникам, близким и родным людям.

Что должен знать и уметь обучающийся:

Знать:

- Основные термины и понятия, относящиеся к здоровью и здоровому образу жизни.
- Правила гигиены.
- Правила безопасного поведения в различных ситуациях.
- Правила и методы закаливания.
- Правила оказания первой помощи.
- Порядок и правила вызова милиции, «скорой помощи», пожарной охраны.
- Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.
- Особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника.
- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.
- Основы рационального питания.
- Способы сохранения и укрепление здоровья.
- Влияние здоровья на успешную учебную деятельность.
- Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.
- Знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Уметь:

- Применять полученные знания и умения в повседневной жизни.
- Применять правила личной гигиены в повседневной жизни.
- Выполнять процедуры по закаливанию организма.
- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его.
- Выполнять зрительный режим и гигиену глаз.
- Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье.
- Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- Отвечать за свои поступки;
- Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Содержание обучения**1. Вводное занятие: «Путешествие в страну здоровья» (1 час).**

Теория – 1 час:

- вводная беседа;
- знакомство с «докторами»: доктор Свежий Воздух, доктор Вода,
- Игра «Здоровье», «Отгадай «кота»», «Природные лекари», «Пословицы и поговорки».
- Конкурс «Правильное питание».

2. Наше здоровье. Эмоции. (1 час).

Практика – 1 час:

- беседа: Что помогает человеку быть здоровым? (смех)
- игра «Представь себе...» (на различные эмоции: радость, восторг, восхищение, грусть, печаль, забота, страх, удивление, испуг, ярость)
- составление фотороботов с разными видами человеческих эмоций.

3. Знакомство с организмом человека. (4 часа).**3.1 Опорно – двигательная система человека.**

Теория – 1 час;

- вводная беседа;
- работа по схеме «Строение скелета человека»

- практические упражнения;
- показ видеоматериала;
- разучивание упражнений на сохранение правильной осанки;
- правила для поддержания правильной осанки.

3.2. Строение и функции кожи.

Практика – 1 час:

- беседа «С помощью какого органа мы ощущаем предметы?»
- практическая часть: наблюдение и опыт;
- работа с таблицей «Строение кожи»;
- правила: гигиена кожи;
- игра «Выбери ответ»

3.3. Что мы знаем о глазах.

Теория – 1 час:

- беседа «Как человек общается с окружающей средой?»
- опыт: наблюдение за зрачком;
- гимнастика для глаз;
- игра «Полезно-вредно»
- повторение правил бережного отношения к зрению.

3.4. Улыбка и в чем ее секрет.

Практика – 1 час:

- беседа: загадки о зубах;
- анализ ситуации: стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы...»
- практическая часть: рассматривание зубов в зеркало;
- показ схемы «Строение зуба»;
- чистка зубов;
- правила ухода за зубами.
- игра «Выбери ответ»
- показ видеоматериала;
- разучивание упражнений на сохранение правильной осанки;
- правила для поддержания правильной осанки.

4. Основы здорового образа жизни. (3 часа).

4.1. Правильное питание-залог здоровья.

Теория – 1 час:

- беседа «Это интересно»;
- игра «Угадай-ка»
- анализ ситуации: чтение стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»
- советы Доктора Здоровая Пицца;
- проведение опыта;
- игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»;
- золотые правила питания.

4.2. За здоровый образ жизни.

Теория – 1 час:

- беседа «Тайна пирамиды здоровья»;
- стихотворение С. Я. Маршака «Мы знаем, время растяжимо»
- показ медиаматериалов;
- правила «Разумного хозяина своего времени»

4.3. Закаливание организма.

Теория - 1 час:

- беседа: «Сказка о микробах»
- показ видеоматериала: «жизнь Порфирия Иванова»
- шесть признаков здорового и закаленного человека;
- это интересно: секреты долгожителей;
- характеристика здорового человека.

4.4. Здоровье или вредные привычки.

Теория – 1 час:

- беседа;
- игра «Да – нет»;
- анализ ситуации;
- это нужно запомнить! показ видеоматериалов;
- рисование плаката.

5.Негативное воздействие на наш организм. (3 часа).

5.1. Откуда берутся болезни и как сберечь здоровье.

Теория – 1 час:

- беседа: «Сказка о здоровье»
- анализ ситуации: причины болезни от маленького ручейка: стихотворение;
- «Никто не заботится обо мне лучше, чем я сам»
- стихотворение С. Михалкова «Грипп»

- игра-соревнование «Кто больше знает?»
- правила сохранения здоровья.

5.2. Режим дня и его значение.

Теория 1 час.

- беседа.
- игра «Продолжи пословицы», «Не хотим мы больше спать», «Азбука здоровья».
- конкурс «Режим».
- составление режима дня.

5.3. Как избежать отравлений.

Теория – 1 час.

- беседа по сказке К. Чуковского «Айболит»
- виды отравлений и пути проникновения в организм;
- практическая часть: найди и узнай свой пульс;
- игра-соревнование «Кто больше знает?»
- показ видеоматериала «Скорая помощь».

6. Помоги себе сам. (4 часа)

6.1. Общие правила оказания первой помощи.

Практика – 1 час:

- беседа: повторение видов отравлений;
- стихотворения о службах 01, 02, 03 и 04;
- игра «Полезно-вредно»
- показ методов оказания первой помощи;
- практическая работа: наложение повязки.

6.2. Правила общения с незнакомыми людьми.

Теория – 1 час.

- беседа: «Закончи высказывание»
- стихи «Азбука безопасности»;
- правила поведения с незнакомыми людьми;
- проигрывание ситуаций.

6.3. Как вести себя дома и на улице.

Теория – 1 час:

- беседа;
- показ видеоматериала.
- рисование рисунков.

6.4. Путешествие в мир огня.

Теория – 1 час:

- беседа;
- показ видеоматериалов;
- загадки;
- игры «Набери номер пожарной службы, «Выбери нужное»;
- общие правила пожарной безопасности.

7. Верные помощники (3 часа).

7.1.Витамины для здоровья.

Теория – 1 час:

- загадки.
- игры «Дошколята – поварята», «Подбери витаминку ».
- физкультминутка.
- сценка «Витамины».

7.2.Наши помощники - органы чувств.

Теория – 1 час:

- беседа.
- игры «Запрещенные движения», «Определи по запаху», «Определи по вкусу», «Умей слушать».
- упражнение «Нарисуй».

7.3.Вода- наш помощник.

Теория – 1 час:

- беседа.
- загадки.
- игры «Собери ручейки в речку», «Морские сокровища», «Что мы знаем о воде?».
- конкурс «Водочерпалка».

8. Проблема современности. (4 часа).

8.1. Игромания - вредная зависимость.

Теория- 1 час:

- беседа;
- показ презентации;
- оценка ситуации.

8.2. Защита от мошенников.

Теория – 1 час:

- беседа;
- анализ конкретных ситуаций;
- работа в паре;
- куда обратиться за помощью? телефоны доверия

8.3. Конфликт и пути его решения.

Практика – 1 час:

- дидактическая игра;
- правила владения собой;
- правила предупреждения конфликтов.

9.Итоговое занятие «Планета здоровья». (1 час).

Практика – 1 час:

- дидактическая игра;
- выставка рисунков.

Планируемые результаты обучения

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога; проговаривать последовательность действий на занятии;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией; учиться работать по предложенному педагогом плану;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности учащихся на занятии;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: обобщать, делать выводы в результате совместной работы;
- находить и формулировать решение проблемы с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);
- сравнивать между собой предметы, явления;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в Центре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

Предметные:

- мотивация любой деятельности (социальная, учебно- познавательная и внешняя);
- самооценка на основе критериев успешности;

Личностные:

- воспитание уважительного отношения к родному дому, к школе, городу;
- воспитание у обучающихся толерантности, навыков здорового образа жизни;
- улучшение психологической и социальной комфортности в едином воспитательном пространстве;
- развитие творческой активности каждого обучающегося;
- в конечном счете- достижение обучающихся необходимого в обществе социального опыта и формирование в них принимаемой обществом системы ценностей.

Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

- поведение обучающихся на занятиях;
- результаты выполнения заданий, при выполнении которых выявляется степень помощи, которую оказывает педагог учащимся при выполнении заданий - чем помощь воспитателя меньше, тем выше самостоятельность учащихся и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- показателем эффективности занятий являются данные, которые педагог на протяжении занятий отслеживал в начале и конце курса, наблюдая динамику развития способностей учащихся (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение памяти)

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения	Ответственные
1.	Вводное занятие: «Путешествие в страну здоровья»	14.01.2025	Фондорко М.Н.
2.	Наше здоровье. Эмоции.	21.01. 2025	Фондорко М.Н.
3.	Опорно – двигательная система человека.	28.01. 2025	Фондорко М.Н.
4.	Строение и функции кожи.	04.02. 2025	Фондорко М.Н.
5.	Что мы знаем о глазах.	18.02. 2025	Фондорко М.Н.
6.	Улыбка и в чем ее секрет.	20.02. 2025	Фондорко М.Н.
7.	Правильное питание-залог здоровья.	25.02. 2025	Фондорко М.Н.
8.	За здоровый образ жизни.	04.03. 2025	Фондорко М.Н.
9.	Закаливание организма.	11.03. 2025	Фондорко М.Н.
10.	Здоровье или вредные привычки.	18.03. 2025	Фондорко М.Н.
11.	Откуда берутся болезни и как сберечь здоровье.	08.04. 2025	Фондорко М.Н.
12.	Режим дня и его значение.	15.04. 2025	Фондорко М.Н.
13.	Как избежать отравлений.	17.04.2025	Фондорко М.Н.
14.	Общие правила оказания первой помощи.	22.04. 2025	Фондорко М.Н.
15.	Правила общения с незнакомыми людьми.	29.04. 2025	Фондорко М.Н.
16.	Как вести себя дома и на улице.	06.05. 2025	Фондорко М.Н.
17.	Путешествие в мир огня.	13.05. 2025	Фондорко М.Н.
18.	Витамины для здоровья.	20.05. 2025	Фондорко М.Н.
19.	Наши помощники - органы чувств.	22.05.2025	Фондорко М.Н.
20.	Вода- наш помощник.	27.05. 2025	Фондорко М.Н.
21.	Игромания- вредная зависимость.	03.06. 2025	Фондорко М.Н.
22.	Защита от мошенников.	10.06. 2025	Фондорко М.Н.
23.	Конфликт и пути его решения.	17.06. 2025	Фондорко М.Н.
24.	Итоговое занятие «Планета здоровья».	24.06. 2025	Фондорко М.Н.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 2025 год

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения	Ответственные
1.	Вводное занятие: «Путешествие в страну здоровья»	01.07. 2025	Фондорко М.Н.
2.	Наше здоровье. Эмоции.	08.07. 2025	Фондорко М.Н.
3.	Опорно – двигательная система человека.	10.07. 2025	Фондорко М.Н.
4.	Строение и функции кожи.	15.07. 2025	Фондорко М.Н.
5.	Что мы знаем о глазах.	19.08. 2025	Фондорко М.Н.
6.	Улыбка и в чем ее секрет.	21.08. 2025	Фондорко М.Н.
7.	Правильное питание-залог здоровья.	26.08. 2025	Фондорко М.Н.
8.	За здоровый образ жизни.	02.09.2025	Фондорко М.Н.
9.	Закаливание организма.	09.09. 2025	Фондорко М.Н.
10.	Здоровье или вредные привычки.	16.09. 2025	Фондорко М.Н.
11.	Откуда берутся болезни и как сберечь здоровье.	23.09. 2025	Фондорко М.Н.
12.	Режим дня и его значение.	30.09. 2025	Фондорко М.Н.
13.	Как избежать отравлений.	07.10. 2025	Фондорко М.Н.
14.	Общие правила оказания первой помощи.	14.10. 2025	Фондорко М.Н.
15.	Правила общения с незнакомыми людьми.	21.10. 2025	Фондорко М.Н.
16.	Как вести себя дома и на улице.	28.10.2025	Фондорко М.Н.
17.	Путешествие в мир огня.	03.11.2025	Фондорко М.Н.
18.	Витамины для здоровья.	18.11.2025	Фондорко М.Н.
19.	Наши помощники - органы чувств.	25.11.2025	Фондорко М.Н.
20.	Вода- наш помощник.	02.12.2025	Фондорко М.Н.
21.	Игромания- вредная зависимость.	09.12.2025	Фондорко М.Н.
22.	Защита от мошенников.	16.12.2025	Фондорко М.Н.
23.	Конфликт и пути его решения.	23.12.2025	Фондорко М.Н.
24.	Итоговое занятие «Планета здоровья».	30.12.2025	Фондорко М.Н.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические технологии и методики:

Личностно-ориентированное обучение, цель которого – максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Технология здоровьесбережение: здоровье – это состояние полного физического, духовного и нравственного благополучия. Работая по принципу здоровьесбережение, применяю методы:

- комфортное начало и окончание занятия,
- использование положительных установок «У меня все получится», «Я справлюсь»;
- проведение на занятии разнообразных валеологических пауз;
- гимнастики, направленной на поддержание у учащегося высокого уровня работоспособности и повышения стрессоустойчивости.

Информационно-коммуникационная технология, цель которой активизация процесса обучения, сделать процесс обучения более интересным, что способствуют успешному усвоению изученного материала.

Для реализации всех достоинств использования ИКТ создаю собственные компьютерные презентации в программе POWER POINT, все компоненты которых адекватны целям обучения. Такие презентации помогают быстро и эффективно использовать необходимую наглядность на уроке. Использую также интернет – ресурс, видеоматериал.

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра, как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта. Обучение на занятиях осуществляется через активные формы: игры - состязания; викторины; решение ребусов и отгадки загадок. На уроках успешно применяю технологию дидактической игры.

Дидактический материал, используемый на наших занятиях:

- Демонстрационный материал (плакаты, методические пособия, экспонаты)
- Иллюстрационный материал (медиа материалы)
- Информационный материал (литература)
- Методические пособия для детей младшего школьного возраста СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики» Комитета по здравоохранению Правительства СПб
- Социальная сеть работников образования nsportal.ru

Нормативными основами программы дополнительного образования «Планета здоровья» являются:

- Закон № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

• Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 N 1676-р "Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

• Федеральный закон от 24.07.1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».

Информационные источники:

Ведущий образовательный портал России Инфоурок <https://infourok.ru/>

Всероссийский педагогический журнал «Современный урок» <https://www.1urok.ru/>

Портал Единый урок Единыйурок.рф

Законы, кодексы и нормативно-правовые акты в Российской Федерации <https://legalacts.ru/>

Международный образовательный портал МААМ. RU <https://www.maam.ru/>

Открытый урок 1 сентября <https://urok.1sept.ru/>

Открытый урок Обучение, воспитание, развитие, социализация <https://open-lesson.net/>

Портал для детей, родителей и педагогов «О детстве». <https://www.o-detstve.ru/>

Правовой портал www.garant.ru

Социальная сеть работников образования nsportal.ru <https://nsportal.ru/>

Оценочные материалы

Контроль и оценка результатов освоения программы обучения также осуществляется через такие формы текущего, тематического и итогового контроля, как сбор творческих работ учащихся, выставок работ учащихся.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела и осуществляется в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, кроссворды, тесты, творческие конкурсы.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Оформление выставок творческих работ по темам программы;
2. Проведение тестирования и анкетирования (тест «Мы и наше здоровье» (см. Приложение 2).
3. Проведение итоговых занятий по темам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Бальсевич В.К. Не упустите время! - // Здоровье, 2008. - №8.
2. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. - М., 2006.
3. Зайцев Г.К. Школьнаявалеология. - С.-Петербург, 2004.
4. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - С.-Петербург, 2008.
5. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - С.-Петербург, 2006.
6. Зайцев Г.К. Правила на всю жизнь. - С.-Петербург, 2004.
7. Зайцев Г.К. Уроки Знайки. - С.-Петербург, 2005.
8. Евсеева О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2008. - №3.
9. Касаткин В. Н. Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе / В. Н. Касаткин, И. А. Паршутин, А. С. Митькин, Т. П. Константинова, А. В. Тихомирова. – Москва: 2005. – 136 с.
10. Касаткин В. Н. Программа профилактики курения в школе / В. Н. Касаткин, И. А. Паршутин, А. С. Митькин, Т. П. Константинова, А. В. Тихомирова. – Москва: 2005. – 132 с.
11. Взрослые дети, или Инструкция для родителей»: дайджест / Чуваш. респ. дет. -юнош. б-ка; сост. И. В. Яковлева. – Чебоксары, 2010. – 39 с. –(Останови у края; вып. 1).
12. «Мозговой штурм»: методика проведения / Чуваш. респ. дет.-юнош. б-ка; сост. И. В. Яковлева. – Чебоксары, 2010. – 10 с.
13. «Твоя жизнь – твой выбор»: метод. рекомендации по привлечению в библиотеку трудных подростков / Чуваш. респ. дет. - юнош. б-ка; сост. И. В. Яковлева. – Чебоксары, 2010. – 47 с.
14. Книги о тебе и для тебя: рек. указ. - игра для подростков / Чуваш. респ. дет. - юнош. б-ка; сост. И. В. Яковлева. – Чебоксары, 2009. – 29 с.: ил. – (Серия «Твоя жизнь – твой выбор»; вып. 2)
15. Выбирайте жизнь. Знать, чтобы жить / сост. Е. В. Новичкова. – Пенза: Областная библиотека для детей и юношества, 2010. - 28 с.
16. Выбирайте жизнь: накормить ребенка правильно. Как? / сост. Е. В. Новичкова. – Пенза: Областная библиотека для детей и юношества, 2010. - 28 с.
17. Выбирайте жизнь. Вниманию родителей / сост. Е. В. Новичкова. – Пенза: Областная библиотека для детей и юношества, 2011. - 40 с.
18. Будущее детей в опасности: подборка сценариев дополнительных материалов по здоровому образу жизни / сост. М. С. Волчкова. – Пенза: Областная библиотека для детей и юношества, 2011. - 36 с.
19. Ключи к здоровью /ред. сост. Л. И. Жук. – Минск: Красико-Принт, 2007. – 128 с.

20. Факел Гиппократата /ред. сост. Л. И. Жук. – Минск: Красико-Принт, 2006. – 128 с.
21. Уроки здоровья. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Йошкар-Ола: Педагогическая инициатива, 2004. – 68 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Катаев, В.П. Цветик-семицветик: сказки /В.П.Катаев. - М.: «СТРЕКОЗА ПРЕСС»,2003. - С.5-21.
2. Михалков, С.В. Как медведь трубку нашёл: сказка /С.В. Михалков. - М.: Дет.лит.1981. - 20 с.
3. Осеева, В. А. Лекарство / В.А. Осеева //Осеева, В.А. Волшебное слово /В.А. Осеева. -М.: «Книги «Искателя», 2003. - С.38-39.
4. Сутеев, В.Г. Про Бегемота, который боялся прививок: по мотивам сказки М.Мацуорекка /В.Г. Сутеев // Сутеев, В.Г.
5. Чуковский, К.И. Мойдодыр. Федорино горе /К.И. Чуковский// Чуковский К.И. Сказки /К.И. Чуковский. - М.: СТРЕКОЗА, 2000. - С.38-45, 62-71.