

Управление образования мэрии г. Череповца
муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детский технопарк «Кванториум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАДО
«Детский технопарк «Кванториум»
Н.В. Харзина
Приказ № 29 от «02» октября 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная –
дополнительная общеразвивающая программа
«Лаборатория валеологии в Квантешке»**
возраст детей: **6-8 лет**
срок реализации программы: **36 часов**
направленность: социально-педагогическая

Авторы:
Великанова Т.А., педагог дополнительного
образования 1 категории

Череповец, 2018 г.

Пояснительная записка

Программа «Лаборатория валеологии в КвантоШке» относится к социально-педагогической направленности.

Программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей. За основу программы «Лаборатория валеологии в КвантоШке» были взяты программы «Рости здоровым», «Я и мое здоровье» Л.Г. Татарниковой, а также программа «Познай себя» (США), также активно использовалось учебное пособие по валеологии для начальной школы А.К. Лаптевой под редакцией профессора, доктора педагогических наук Л.Г. Татарниковой. Программа «Лаборатория валеологии в КвантоШке» существенно отличается от вышеперечисленных программ тематическим планом, содержанием занятий, количеством часов на изучение определенных тем.

Уровень усвоения программы: общекультурный.

В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса.

Данная программа исходит из актуальности укрепления психофизического здоровья детей, и направлена на формирование у дошкольников представления о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, навыков саморегуляции поведения, на развитие в дальнейшем функции сохранения и укрепления своего здоровья. Понятие «здоровье» очень обширно и сложно.

Здоровые детей в процессе их развития способно не только сохранятся или наращиваться, но определенным образом строиться и перестраиваться. Поэтому наиболее актуальной является задача развития у детей осознанной потребности в здоровье и становлении практических навыков ведения здорового образа жизни.

Программа опирается на основные нормативные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы (постановление Правительства РФ от 15.04.2014 N 295 (ред. от 27.04.2016)),
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р,
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008
- Устав МБОУ ДО «Дворец детского и юношеского творчества имени А.А. Алексеевой», СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41, где установлены требования к организации образовательного процесса.

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование основных понятий по валеологии.
- Овладение навыками здоровье сберегающего поведения на практике.

Развивающие:

- Повышение мотивации к получению новых знаний.
- Развитие коммуникативных, творческих способностей детей.

Воспитательные:

- Воспитание у детей жизненного приоритета здоровья, заботливого и бережного отношения к нему.

В программе «Лаборатория валеологии в квантоШКЕ» разработана система валеологических занятий, которые выстроены с учетом психологических особенностей детей 6-8. Содержание и методы обучения содействуют удовлетворению потребности детей в познании собственного тела и заботы о своем здоровье.

Программа имеет тематическое построение, одна тема логически переходит в другую, и каждая из них затрагивает важные аспекты в жизни человека. Особенностью данной программы является его интегративность, позволяющая объединить различные элементы учебно-воспитательного процесса. Валеологические занятия естественно переплетаются с занятиями по развитию речи, ознакомлению с окружающим миром, физической культуры, изобразительной деятельности, музыки.

Программа рассчитана на детей от 6 до 8 лет. Комплектование групп идет по возрастному принципу. Учащиеся занимаются 1 занятие в неделю по 2 академических часа (36 ч).

При реализации программы развиваются следующие УУД:

Личностные УУД:

- Иметь установку на бережное отношение к своему здоровью и здоровью близких;
- Иметь уважение к другим людям.

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

- учиться исследовать качества своего организма и особенности личности;
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью педагога;
- учиться наблюдать;
- учиться моделировать ситуацию с помощью педагога.

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- учиться слушать и понимать речь других ребят.

Педагогическая целесообразность заключается в особенностях организации образовательного процесса: изучение теоретического материала через игровую деятельность. Практическая работа является преобладающей, она увлекает ребят, закрепляет полученные навыки и развивает адекватное отношение к своему здоровью и его сохранению.

По окончании обучения, учащиеся на элементарном уровне:

- Имеют установку на бережное отношение к своему здоровью и здоровью близких;
- Имеют уважение к другим людям.
- имеют представления о строении человека и о работе внутренних органов и систем, их влиянии на здоровье человека;
- понимают значение природных факторов;
- владеют правилами безопасности;
- овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- строят речевое высказывание в устной форме.
- проявляют уважение и сочувствие к людям старшего возраста и больным;
- владеют своими чувствами и настроением;
- понимают необходимость организации жизненного распорядка;

- знают разные гимнастические упражнения, подвижные игры, понимают их роль для здоровья человека;
- имеют представление о пользе питания и закаливающих процедур;
- понимают вред отрицательных привычек для здоровья;
- имеют элементарные представления о рождении человека и его половой принадлежности: я — мальчик, я — девочка;
- понимают взаимосвязь человека и природы;
- владеют некоторыми способами сохранения природной среды.

На занятиях используются разные **педагогические технологии**:

Здоровьесберегающая – позволяет оздоровливать растущий детский организм создает условия для релаксации и отдыха.

Игровая – обучает, развивает, воспитывает, социализирует, развлекает детей.

Проблемное обучение – способствует приобретению ЗУН, усвоению способов самостоятельной деятельности, развитию познавательных и творческих способностей.

ТРИЗ – позволяет, не просто развить фантазию детей, а научить мыслить системно, с пониманием происходящих процессов. Даёт в руки педагогам инструмент по конкретному практическому воспитанию у детей качеств творческой личности, способной понимать единство и противоречие окружающего мира, решать свои маленькие проблемы.

Обучение в сотрудничестве – способствует приобретению ЗУН по средствам взаимодействия детей друг с другом.

Коллективный способ обучения и групповой способ обучения.

Содержание программы может незначительно варьироваться по ходу ее реализации, в частности, в последовательности рассмотрения тем и распределения времени, отведенного на их изучение в зависимости от набора детей в объединение и комплектования групп.

Форма подведения итогов: валеологическая игра. В процессе игры проверяются знания, умения и навыки, обращается внимание на качество усвоения изученного материала.

Учебно-тематический план занятий «Лаборатория валеологии в КвантоШке»

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практическая часть
1	Я — человек	36	16	20
	Главное чудо света — человек	2	1	1
	Основные части тела человека: голова, туловище, руки, ноги, глаза, нос и т.д.	4	2	2
	Как помогают глаза	6	2	4
	Человек в мире запахов приятных и неприятных	4	2	2
	Приятные и неприятные звуки	6	2	4
	Мой рот, значение зубов и их гигиена	4	2	2
	Что может человек делать руками и ногами	4	2	2
	Кожа — главная одежда человека	4	2	2
	Живой моторчик внутри человека	2	1	1
ИТОГО:		36ч	16 ч	20 ч

Содержание

1. Я – человек

- ***Главное чудо света - человек***

Теория: Знакомство с внешним строением тела человека. Инструктаж по технике безопасности и нормах поведения в Технопарке.

Практика: Знакомство ребят в группе, игры на сплочение (снежный ком, молекулы и т.д.).

- ***Основные части тела человека.***

Теория: Голова, туловище, руки, ноги, глаза, нос и т.д.

Практика: Упражнения для развития мелкой моторики, зрения, слуха

- ***Как помогают глаза***

Теория: Внешнее строение глаза. Опасности для глаз: компьютер, телевизор, яркий солнечный свет, чтение в темноте. Помощники глаз: ресничка, слезные канальца, черника, морковь, гимнастика для глаз и т.д.

Практика: Гимнастика для глаз. Упражнения «Лучистые глазки». Знакомство с блоком «Оптика» в квантоботке.

- ***Человек в мире запахов приятных и неприятных***

Теория: Внешнее и внутреннее строение органа обоняния: нос, носоглотка, обоняние, нерв и т.д.

Практика: Дыхательные упражнения: «Ныряние», «Буря в стакане», «Выбери приятный запах», «Охота», «Зверек», массаж носа.

- ***Приятные и неприятные звуки.***

Теория: Внешнее и внутреннее строение органа слуха.

Практика: Правила ухода за ушками. Массаж ушной раковины. Игра «Угадай, кто позвал». Знакомство с блоком «Акустика» в квантоботке.

- ***Мой рот, значение зубов и их гигиена.***

Теория: Рот, губы, язык, зубы и их значение.

Практика: Правила ухода за зубами. Подвижная игра «Кариес и зубы».

- ***Что может человек делать руками и ногами.***

Теория: Внешнее и внутреннее строение конечностей тела человека.

Практика: Подвижные игры «Охотник и звери», «Затейники», «Угадай, кто ушел», «Замри», «Хитрая лиса». Массаж «Пальчик - мальчик». Делаем цветные отпечатки ноги и руки.

- ***Кожа — главная одежда человека.***

Теория: Внешнее строение покровов человека. Значение кожи. Предметы личной гигиены.

Практика: Рассмотрение покровов тела человека под лупой. Игра «Можно или нельзя».

- ***Живой моторчик внутри человека***

Теория: Работа человеческого сердца, значение сердца для всего организма и роль вен и артерий в работе сердечно – сосудистой системы.

Практика: Нахождение пульса. Игра с мячом «Вопрос - ответ».

Календарно-тематическое планирование

N п/п	Месяц	Кол-во часов	Форма занятий	Темы занятий	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь 6 Октябрь 2	2 2 2	Групповая работа. Беседа и тестирование. Игра. Групповая и индивидуальная работа.	Главное чудо света — человек Основные части тела человека: голова, туловище, руки, ноги, глаза, нос и т.д.	Лаборатория	Игра Деловая игра Защита папки
	Октябрь 6 2 Ноябрь 2	6 2 2	Групповая работа. Беседа, демонстрация. Практическая работа. Групповая, звеневая и индивидуальная работа. Беседа, Объяснение демонстрация, иллюстрация, практическая работа. Эмоциональное стимулирование: постановка системы перспектив. Создание ситуации творческого поиска. Приемы для развития критического мышления.	Как помогают глаза Человек в мире запахов приятных и неприятных	Лаборатория	Наблюде ние. Опрос.

N п/п	Месяц	Кол-во часов	Форма занятий	Темы занятий	Место проведения	Форма контроля
	Ноябрь 4	4	Групповая работа. Беседа, демонстрация. Практическая работа. Групповая, звеньевая и индивидуальная работа. Беседа, Объяснение демонстрация, иллюстрация, практическая работа. Эмоциональное стимулирование: постановка системы перспектив. Создание ситуации творческого поиска. Приемы для развития критического мышления.	Приятные и неприятные звуки	Лаборатория	Наблюдение
	Декабрь 4	4	Групповая работа. Беседа, демонстрация Практическая работа.	Мой рот, значение зубов и их гигиена	Лаборатория	Наблюдение
	Декабрь 4	4	Групповая работа. Беседа, демонстрация Практическая работа.	Что может человек делать руками и ногами	Лаборатория	Наблюдение
	Январь 4	4	Групповая работа. Беседа, демонстрация Практическая работа.	Кожа — главная одежда человека	Лаборатория	Наблюдение
	Январь 2	2	Групповая работа. Беседа, демонстрация Практическая работа.	Живой моторчик внутри человека	Лаборатория	Наблюдение

Методическое обеспечение программы

№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Средства обеспечения	Форма подведения итогов
1.	Я – человек	Коллективная Индивидуальная	<p>Методы организации: Обобщающие рассказы, беседы, м/фильмы, презентации, рассматривание картин, музыкальные произведения, составление схем, алгоритмов, проведение опытов.</p> <p>Методы стимулирования: Игры разного характера, поощрение, использование игровых моментов, создание ситуации творческого поиска.</p> <p>Методы контроля и самоконтроля: Лабораторные занятия, устные опросы.</p>	Схемы, компьютер, проектор, разработки занятий с демонстрационным материалом, иллюстрации	Игровые занятия

Литература для педагога

1. Абрамов, Э. Примерная схема самообследования деятельности образовательного учреждения по физическому воспитанию / Э. Абрамов. – (Уроки здоровья) // Директор школы. – 2009. – № 8 – С. 87-101.
2. Акимова, С. Пусть наши дети будут счастливыми и здоровыми/ С. Акимова. - (Журнал в журнале) // Учитель. – 2009. – N 2. – С. 81-83.
3. Баканова, И. Здоровьесформирующее образование в условиях городского социокультурного центра / И. Баканова. – (Журнал в журнале) // Учитель. – 2009. – N 4. – С. 29-33.
4. Баталов, А.С. Использование инклюзивных педагогических технологий в диагностике речевого развития учащихся начальных классов/ А. С. Баталов. – (В лаборатории ученого) // Начальная школа. – 2010. – N 7. – С. 101-104.
5. Башмакова, Е.А. Программа курса по технологии самосбережения здоровья и жизненного оптимизма «В Царстве здоровья» / Е.А. Башмакова, Д.Б. Юматова, С.В. Баныкина// Инновационные проекты и программы в образовании. – 2009. – № 3. – С. 55-61.

6. Беличева, С.А. К вопросу о здоровьесберегающих образовательных технологиях / С.А. Беличева. – (Информация к размышлению) // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2010. – N 1. – С. 83-89.
7. Васильков, В.А.Мониторинг здоровья: технология, содержание, использование результатов / В. А. Васильков. - (Технология) // Педагогическая диагностика. – 2009. – N6. – С. 50-57.
8. Галецкая, Л. Сельская школа здоровья - новый стереотип жизни / Л. Галецкая. - (Искусство управления) // Директор школы. – 2009. – N 10. – С. 30-36.
9. Гладышева, О. Самообследование готовности школы к сбережению здоровья учащихся и педагогов / О. Гладышева. – (Уроки здоровья) // Директор школы. – 2010. – N 6. – С. 98-104.
10. Гладышева, О. Системная модель здоровьесберегающей школы [Текст] / О. Гладышева. – (Уроки здоровья) // Директор школы. – 2009. – N 7. – С. 94-100.
11. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе [Текст] / Н. А. Горохова. – (Здоровье учащихся) // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2010. – N 7. – С. 33-38.
12. Евграшина, Е. Г. Формирование потребности в здоровом образе жизни / Е. Г. Евграшина. –(Воспитание личности) // Специалист. – 2009. – N 3. – С. 25.
13. Егорченков, М. "Школа здоровья" N 440: вчера, сегодня, завтра / М. Егорченков. – (Журнал в журнале) // Учитель. – 2009. – N 4. – С. 56-59.
14. Еременко, О. Искоренить вредные привычки / О. Еременко. – (Журнал в журнале) // Учитель. –2009. – N 4. – С. 73-75.
15. Иванова, И.Г. Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения дошкольников / И.Г. Иванова, Е.В. Петрова // Управление качеством образования: теория и практика эффективного администрирования. – 2010. – №5. – С. 12-14.
17. Карпова, Е. "Паспорт здоровья" школьников / Е. Карпова. - (Журнал в журнале) // Учитель. – 2009. – N 4. – С. 66-67.
18. Коньшина, Л.Г. Валеологически обоснованный урок как средство здоровьесбережения младших школьников в условиях модернизации образования / Л.Г. Коньшина // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2009. - № 3. – С. 62-67.
19. Красикова, О.Н. Мониторинг здоровьесберегающего потенциала дополнительного образования школьников / О.Н. Красикова // Управление качеством образования: теория и практика эффективного администрирования. – 2010. – №2. – С. 26-28.
20. Кривцова, Л.А. Создание здоровьесберегающей и развивающей среды для воспитания интеллектуальной и творческой личности / Л.А. Кривцова // Управление качеством образования: теория и практика эффективного администрирования. – 2009. – №3. – С. 31-33.
21. Маликова, Е. Беречь здоровье смолоду / Е. Маликова. - (Журнал в журнале) // Учитель. – 2010. – N 1. – С. 68-70.
22. Малярчук, Н. Н. Здоровьесозидающая деятельность педагогов / Н. Н. Малярчук. - (Кадры науки, культуры, образования) // Педагогика. – 2009. – N 1. – С. 55-59.
23. Матафонова, О.И. Методические подходы к интегрированию валеологического компонента в экологическое воспитание на познавательных занятиях [Текст]: научно-популярная литература / О. И. Матафонова, М. В. Лисицына. - Чита: Экспресс-издательство, 2009. – 68 с.

24. Медведева, Е.И. Здоровье молодежи – возможность (или препятствие) повышения качества образования / Е.И. Медведева, Н.И. Слайковская // Управление качеством образования: теория и практика эффективного администрирования. – 2010. – №3. – С. 34-25.
25. Мекенбаев, С. К. Воспитание эмоционально-ценостного отношения к здоровью средствами физической культуры / С. К. Мекенбаев // Среднее профессиональное образование. –2009. – N 4. – С. 55-56.
26. Миняйло, И. Н. Взаимодействие семьи и образовательного учреждения как ресурс сохранения здоровья молодого поколения / И. Н. Миняйло. – (Проблемы и перспективы) // Среднее профессиональное образование. – 2009. – N 1. – С. 9-12.
27. Москаlevа, А. С. Формирование готовности к здоровьесберегающей деятельности у социальных педагогов / А. С. Москалева, В. В. Байлук. – (Социальная педагогика) // Педагогическое образование и наука. – 2009. –N 10. – С. 16-22.
28. Набатова, Е.В. Класс культуры сбережения здоровья [Текст] / Е.В. Набатова // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2009. – № 3. – С. 112.
29. Науменко, Ю. В. Социокультурная концепция формирования феномена «здоровье» в процессе общего образования / Ю. В. Науменко // Инновации в образовании. – 2010. – N 3. – С. 72-85.
30. Никитина, Е.А. Взаимодействие детского сада и начальной школы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников и младших школьников (методическая разработка) / Е.А. Никитина // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2009. – № 3. – С. 37-54.
31. Орлов, В.Ф. Формирование здоровьесберегающей среды – приоритетное направление работы школы / В.Ф. Орлов // Управление качеством образования: теория и практика эффективного администрирования. – 2010. –№7. – С. – 12-15.
32. Петрунина, И. А. Современные модели здоровьесбережения в общеобразовательной школе [Текст] / И. А. Петрунина // Среднее профессиональное образование. – 2010. – N 6. – С. 30-33.
33. Плетнева, Е.Ю. Территориальная модель здоровье сберающей деятельности в системе образования / Е.Ю. Плетнева, В.Б. Рубанович // Валеология. – 2010. – №1. – С.5-8.
34. Свалова, О.Г. Сохранение и укрепление здоровья учащихся / О. Г. Свалова // Начальная школа. –2009. – N 2. – С. 43-45.
35. Семкина, В. М. Формирование валеологической компетентности / В. М. Семкина, А. Г. Рубцова. -(Учебно-методическая работа: опыт, поиск, решения, проблемы) // Специалист. – 2009. – N 2. – С. 18-19.
36. Файнштейн, Е. Осанка - позвоночник - здоровье [Текст] / Е. Файнштейн. - (Уроки здоровья) // Директор школы. – 2009. – N 7. – С. 101-104.
37. Шамаева, А. Здоровье детей – одно из основных условий их успешного образования / А. Шамаева // Качество образования в школе. – 2010. – №2. – С. 20-22.
38. Шейкина, Т.С. Социализация детей младшего школьного возраста через игровую деятельность / Т.С. Шейкина // Управление качеством образования: теория и практика эффективного администрирования. – 2010. –№3. – С. – 9-11.
39. Юматова, Д.Б. Технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма в работе с младшими школьниками / Д.Б. Юматова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2009. – № 2. – С. 47-51.
1. Алябьева Е.А. Игры для детей 4-7 лет; развитие речи и воображения. Москва, 2009 г.
2. Анисимова Т. Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград,2009 г.

3. Арсеневская О. Н. Система музыкально – оздоровительная работы в детском саду. Волгоград. 2011 г.
4. Блинкова Г.М. Занятия. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Москва. 2010 г.
5. Гаврилова В. В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Волгоград.2009 г.
6. Иванова А.И. Человек. Естественнонаучные эксперименты в детском саду. Москва. 2010 г.
7. Ишинбаева Т.К. Физкультурно–оздоровительная работа с детьми 2-7 лет. Волгоград,2011 г.
8. Каренова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольнико. Издательство « Учитель»2009г.
9. Каркушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Москва. 2009 г.
10. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Волгоград. 2009 г.
11. Кулик Г.И. Серженко Н.Н. Школа здорового человека. Москва. ТЦ Сфера, 2010 г.
12. Лёвина С.И, Стукачёва С.И. Физкультминутки. Волгоград,2009г
13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Мозаика-синтез. 2010 г.
14. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Москва. 2010 г.

Литература для родителей:

1. Абдулхалимова О.И. 35 веселых игр для развития ребенка. – СПб.: Издательский дом «Литера», 2010. – 32с.
2. Беседина Л.Н., Гацура С.И. и др. Первая помощь: Учебник, разработанный Российским Обществом Красного Креста. – М.: Медицина, 2007. – 215 с.
3. Духанина Л.Г. Азбука здоровья дайджест. – М.: АРКТИ. 2006. – 32 с.
4. Лукина Л.И. Путь к здоровью ребенка лежит через семью. – М.: Мир книги, 2006. –74 с.

Литература для учащихся:

1. Воронкевич О.А. Добро пожаловать в экологию! Рабочая тетрадь для детей 5-6 лет. Старшая группа. Ч. 1. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011, – 40с.
2. Воронкевич О.А. Добро пожаловать в экологию! Рабочая тетрадь для детей 5-6 лет. Старшая группа. Ч. 2. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012, – 40с.
3. Воронкевич О.А. Добро пожаловать в экологию! Рабочая тетрадь для детей 6-7 лет. Подготовительная группа. Ч.1. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011, – 40с.
4. Воронкевич О.А. Добро пожаловать в экологию! Рабочая тетрадь для детей 6-7 лет. Подготовительная группа. Ч.2. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011, – 40с.