

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЧУРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО

на заседании МС школы

Протокол № 5  
от «16» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы \_\_\_\_\_

Пантюхина Г.Н.  
Приказ № 147  
от «19» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«МИР ВОКРУГ НАС»**

Срок реализации:

Возраст учащихся:

Автор-составитель:

1 год

6-10 лет

Вишнякова Эмма Федосьевна, педагог  
дополнительного образования

село Чур  
2023 г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мио вокруг нас» составлена в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
- ✓ Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р).
- ✓ Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196).
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Приказом № 427 от 05.04.2021 «О внесении изменений в приказ от 20 марта 2018 г. № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей УР» и иных нормативных правовых документов.
- ✓ Положением о дополнительных общеразвивающих образовательных программах, структуре, порядке их разработки, рассмотрения и утверждения.
- ✓ Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и иных нормативных правовых документов.

### **Направленность программы.**

Естественнонаучная – направлена на формирование стремления к здоровому образу жизни.

**Уровень программы** – одноуровневый

### **Актуальность программы.**

Исходя из содержания программы, человек рассматривается как элемент общества, системы, как индивидуальный носитель этических и эстетических принципов. Именно такой комплексный подход дает возможность охарактеризовать основное его свойство - здоровье. Какая же наука изучает сохранение и укрепление здоровья? Это – валеология.

На сегодняшний день установлено, что если 30% учащихся 1 класса имеют физиологические отклонения в здоровье, то эти отклонения к 10 - 11 классу имеют уже 80-85% обучающихся. Синдром "школьной тревожности" отмечается у 67% школьников и выражается он в агрессивности, депрессии, деструктивных и других реакциях. Вследствие чего у школьников снижается сопротивляемость организма, страдает иммунная система, что обуславливает повышенную заболеваемость детей. Среди школьников широко распространено табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ, безнравственное поведения и т.д. Основной причиной ухудшения состояния здоровья детей и молодежи и резкого снижения морально-духовного состояния учащихся является низкая санитарная культура, отсутствие элементарных гигиенических навыков, безответственное отношение к своему здоровью. Нездоровый образ жизни воспринимается как нормальное поведение. При таком неблагополучии в семьях и на всех уровнях воспитания и обучения детей и молодежи отсутствуют должное гигиеническое обучение, выработка навыков в соблюдении здорового образа жизни, снижена мотивация к адекватному поведению. В силу всех приведенных аргументов, валеологическое просвещение на сегодняшний день очень актуально.

Воспитание и обучение по программе приобретает актуальную, социальную значимость, требует активной стратегии формирования здорового образа жизни обучающихся.

Программа отвечает на запрос общества и на социальный заказ муниципального образования, который одной из основных задач образования видит в воспитании поколения сознательно выбирающего здоровый образ жизни.

В современных условиях формирование здорового образа жизни, является главным атрибутом в сохранении здоровья. По данным экспертов Всемирной Организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье населения на 49-50% зависит от образа жизни человека, т.е. от отношения его к собственному здоровью, на 17 - 20% - от состояния окружающей среды, на 18 - 22% - от наследственности и только на 8-10% наше здоровье зависит от уровня развития здравоохранения. Поэтому работа по такой программе позволяет сформировать активную жизненную позицию по отношению к сохранению и укреплению собственного здоровья детей.

Открытие центра «Точка роста» на базе МБОУ Чуровской СОШ позволит использовать на занятиях цифровую лабораторию. Широкий спектр датчиков позволяет учащимся знакомиться с параметрами химического эксперимента не только на качественном, но и на количественном уровне.

При реализации программы применяется конвергентный подход, взаимопроникновение и взаимовлияние различных предметных областей (химия, физика, биология), конвергентные технологии (информационно-коммуникационные, когнитивные технологии).

### **Педагогическая целесообразность.**

Бесспорно, что основу здорового образа жизни, выработку потребности в соблюдении его норм и правил, необходимо начинать со школьного возраста, поскольку фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте. Именно в подростковом возрасте формируются такие качества личности, как коммуникабельность, нравственность, духовность, честность, а также гигиенические привычки и навыки, необходимые здоровые потребности. Как показывает международный опыт, чтобы достичь успеха в поднятии уровня санитарно - гигиенической грамотности в сохранении и укреплении здоровья, необходимо в значительной степени повысить ответственность учащихся за свое здоровье. Привитие обучающимся навыков личной гигиены, всех аспектов валеологии будет способствовать повышению медико - гигиенических знаний, предупреждению заболеваний, травматизма, отравлений организма, предупреждению близорукости и нарушения осанки, различных инфекционных заболеваний. Приобретенные кружковцами гигиенические знания по формированию здорового образа жизни станут надежной опорой в сохранении здоровья будущих граждан.

### **Отличительные особенности и новизна программы**

- занятия разрабатываются и проводятся в режиме развивающего обучения, что позволяет использовать различные методические и образовательные подходы в реализации учебного материала с учетом преемственной связи содержания программы;
- познавательный материал, в основном, передается через диспуты, экскурсии, наблюдения и другие интерактивные методы;
- занятия проходят в доверительной, партнерской обстановке;
- программа составлена на основе здоровье-сберегающих технологий с включением блоков о культуре здоровья;
- обучающиеся оказываются активными участниками образовательного процесса.

Новизна программы заключается в том, что для организации образовательного процесса используются современные педагогические технологии: «педагогика творчества»,

«здоровьесберегающие технологии», «Точка роста», учитываются возрастные особенности и возможности развития школьника.

**Вариативность содержания, возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории.**

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся, поэтому вариативность её заключается в том, что учащийся сам может выбрать свой вариант методов оздоровления своего организма.

**Адресат программы**

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, 6-10 лет.

Условия набора учащихся в коллектив: принимаются все желающие как мальчики, так и девочки, независимо от способностей и умений. А также дети с особыми возможностями здоровья. Наполняемость группы 12- 20 человек.

**Объем и срок реализации программы**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, что составляет 72 часа.

Программа рассчитана на 1 год. Включает в себя теоретическую и практическую часть.

**Преимственность программы**

<b>Класс/ возраст</b>	<b>Предмет школьного курса</b>	<b>Тема в школьной программе</b>	<b>Дополнительное Образование</b>
1-4 классы, 6-10 лет	Математика (учебник М.И.Моро.)	Решение и составление уравнений; решение задач; сложение; вычитание; деление и умножение целых чисел; работа с геометрическими фигурами	Исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека
1-4 классы, 6-10 лет	Литературное чтение. Климанова Л.Ф.	Писатели детям. Люблю природу русскую. Я и мои друзья. Литература зарубежных стран.	Развитие речи обучающихся, художественного кругозора, эстетических суждений и оценок, творческого мышления.
1-4 классы, 6-10 лет	Русский язык В.П. Канакина	Гигиенические правила письма. Звуки и буквы. Части речи. Текст. Предложение. Наши проекты.	Развитие речи обучающихся, художественного кругозора, эстетических суждений и оценок, творческого мышления.

1-4 классы, 6-10 лет	Физическая культура (учебник В. И. Лях)	Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. Осанка. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена. Закаливание. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характера. Самоконтроль. Первая помощь при травмах. Бодрость, грация, координация. Твои физические способности. Твой спортивный уголок.	Обучение средствам и методам оценки своего физического состояния и использование функциональных возможностей организма и естественных средств оздоровления для поддержания своего здоровья.
1-4 классы, 6-10 лет	Изобразительное искусство (учебник Л.А. Неменская)	Человек и его украшения. Неожиданные Материалы. Выражение характера человека в изображении. Изображение природы в разных состояниях. Цвет как средство выражения.	Учиться видеть красоту в природе.
1-4 классы, 6-10 лет	Окружающий мир (учебник А.А Плешаков)	Водные и лесные богатства. Что вокруг нас может быть опасным? Зачем мы спим ночью? Почему нужно есть много овощей и фруктов? Почему нужно чистить зубы и мыть руки? Почему мы часто слышим слово «экология»? Строение тела человека. Если хочешь быть здоров. Солнце, растения и мы с вами. Организм человека. Органы чувств. Надежная защита организма. Опора тела и движение. Наше питание. Дыхание и кровообращение. Умей предупреждать болезни. Здоровый образ жизни. Лес и человек.	Изучение закономерностей поддержания здоровья, моделирование и достижение ЗОЖ. Разработка мер и определенных условий для сохранения и укрепления здоровья.

1-4 классы, 6-10 лет	Музыка (учебник Е.Д Кридская)	Природа и музыка. Портрет в музыке. В каждой интонации спрятан человек. Прощание с Масленицей. В заповедном лесу.	Сохранение и укрепление психофизического здоровья, с целью формирования полноценной личности ребенка.
-------------------------	-------------------------------------	---	---

#### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, что составляет 72 часа.

#### **Форма обучения.**

В проведении занятий используются групповые, коллективные формы работы.

- Групповая (используется на практических занятиях, в самостоятельной работе учащихся, в подготовке дискуссии и т.д.);

- Коллективная (используется на общих занятиях).

Теоретическая часть даётся в форме бесед с просмотром иллюстративного и наглядного материалов и закрепляется практическим освоением темы.

#### **Технологии обучения и их обоснование.**

На занятиях объединения «Основы валеологии» активно используются ИКТ технологии, технология развития критического мышления, игровые технологии.

Применение ИКТ способствует развитию творческих способностей учащихся, дает возможность в большей степени использовать некоторые универсальные особенности личности учащегося – естественную потребность в общении, стремление к порядку. Богатейшие возможности предоставления информации на компьютере позволяют изменять и обогащать содержание образования.

Цели технологии развития критического мышления отвечают целям образования на современном этапе, формируют интеллектуальные качества личности, вооружают учащегося и учителя способами работы с информацией, методами организации учения, самообразования, конструирования собственного образовательного маршрута.

Применение на занятиях игровых ситуаций способствует наиболее яркому эмоциональному отклику со стороны учащихся, а игра в свою очередь не противостоит традиционному типу обучения, не противоречит современным педагогическим теориям.

Также для проведения занятий в объединении «Мир вокруг нас» была взята группа **интерактивных методов:**

**1. Работа в малых группах** – это одна из самых популярных стратегий, так как она дает всем обучающимся (в том числе и стеснительным) возможность участвовать в работе, высказывая свои суждения. Все это часто бывает невозможно в большом коллективе.

**2. Мини-лекция** является одной из эффективных форм преподнесения теоретического материала. По окончании выступления нужно обсудить все возникшие у участников вопросы, затем спросить, как можно использовать полученную информацию на практике и к каким результатам это может привести. Применение лекции как метода обучения на кружке позволяет значительно активизировать познавательную деятельность учащихся, развить кругозор.

**3. Просмотр и обсуждение видеofilьмов.** На занятиях можно использовать видеofilьмы соответствующего содержания на любом из этапов занятий. Можно останавливать фильм на заранее отобранных кадрах и проводить дискуссию. Перед показом фильма необходимо поставить перед учащимися несколько (3-5) ключевых вопросов. Это будет основой для последующего обсуждения.

**Цель программы** – формирование основ здорового образа жизни и принципов валеологии, выработка гигиенических навыков и мотивации к здоровым потребностям, практическое применение методов оздоровления.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- повышение уровня знаний о здоровом образе жизни;
- расширение знаний о здоровье человека, воздействии экологических факторов на формирование и сохранение здоровья;
- раскрытие закономерностей формирования, сохранения и укрепления здоровья человека;
- формирование у обучающихся научного мировоззрения о здоровом образе жизни.

**Воспитательные:**

- выработка мотивации здорового образа жизни;
- формирование ответственного отношения к собственному здоровью;
- формирование негативного отношения к курению, алкоголю, наркотическим, токсическим и другим вредным веществам.

**Развивающие:**

- повышение физического развития обучающихся;
- предупреждение инфекционных заболеваний среди обучающихся;
- формирование элементарных гигиенических навыков ведения здорового образа жизни;
- популяризация знаний о здоровье человека, воздействии экологических факторов на его состояние и развитие среди участников учебно- воспитательного процесса.

**Учебный план**

№: п/ п	Название раздела, Темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Раздел 1 Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	1. Знакомство, правила поведения в кружке. Валеология как наука о сохранении здоровья. История становления валеологии как науки. Связь валеологии с другими науками о человеке. Составление паспорта здоровья.	2	1	1	Стартовая диагностика № 1
2.	<b>Раздел 2 Организм как функциональная система</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	
	1. Системы органов человека. Строение	2	2	0	

	скелета человека.				
	2.Пищеварительная система.	2	2	0	
	3. Нервная система.	2	2	0	
	4. Дыхательная система. Моделирование органов дыхательной системы.	2	0	2	
	5. Органы слуха. Моделирование органов слуха при помощи пластилина.	2	0	2	
	6. Мочевыделительная система. Изучение мочевыделительной системы по средством моделирования (пластилин).	2	0	2	
	7. Мышечная система. Изучение видов мышечной ткани посредством моделирования (пластилин).	2	0	2	
	8. Сердечно-сосудистая система. Просмотр учебного видео.	2	0	2	
	9. Системы органов и влияние на них пагубных привычек. Тренинг «Сердце курильщика. Алкоголика. Наркомана».	2	0	2	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Гигиена и человек</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	
	1. Личная гигиена.	2	2	0	
	2. Гигиена волос.	2	2	0	
	3. Гигиена тела.	2	2	0	
	4. Гигиена полости рта.	2	2	0	
	5. Санитарные требования к питьевой воде. Способы отчистки воды.	2	0	2	



	6. Паразиты и здоровье человека. Моделирование циклов развития человеческой аскариды (пластилин).	2	0	2	Промежуточная диагностика №3
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Правила здорового питания</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	1. Основы рационального питания.	2	2	0	
	2. Основные питательные вещества и их значение для организма человека (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).	2	2	0	
	3. Сервировка, украшение блюд, как способ улучшения аппетита.	2	0	2	
	4. Раздельное питание. Составление меню рационального питания.	2	0	2	
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Профилактика заболеваний органов и их систем</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
	1. Заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, кишечные инфекции, паразитарные заболевания). Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта.	2	2	0	
	2. Заболевания органов дыхательной системы (ОРЗ, ОРВИ, грипп и др инфекции). Профилактика заболеваний дыхательной системы.	2	2	0	
	3. Заболевания нервной системы и их профилактика. Аутотренинг.	2	0	2	
	4. Заболевания опорно-двигательного аппарата. Правильная осанка, способы ее выработки.	2	0	2	
	5. Профилактика	2	0	2	

	сколиоза, плоскостопия. Обучение технике массажа при сколиозе и плоскостопии.				
	6. Способы сохранения и повышения иммунитета. Составление комплекса упражнений оздоровительной гимнастики.	2	0	2	
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Экология и здоровье</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
	1. Взаимосвязь человека и природы.	2	2	0	
	2. Значение воздуха в жизни человека. Экскурсия в парк.	2	0	2	
	3. Вода, как неотъемлемая часть в сохранении здоровья человека. Конкурс плакатов на тему: «Вода – это жизнь!».	2	0	2	
	4. Влияние солнца на организм человека. Вред и польза загара. Солнечные ванны.	2	0	2	
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Вредные привычки и человек</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
	1. Пагубные привычки. Табакокурение. Анкетирование.	2	2	0	
	2. Алкоголизм. Изготовление агитационных буклетов «Алкоголь - зло!».	2	0	2	
	3. Влияние телевидения, интернет ресурсов на сознание человека. Компьютерные игры и здоровье. Тренинг.	2	0	2	
<b>8.</b>	<b>Раздел 8. Безопасное поведение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	1. Правила поведения на дороге. Правила дорожного движения.	2	2	0	
	2. Один дома! Безопасное поведение в доме.	2	0	2	

	Изготовление буклетов.				
<b>9.</b>	<b>Раздел 9. Подведение итогов за год</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
	1.Итоговая диагностика	2	2	0	Итоговая диагностика № 3
	<b>Итого</b>	72	31	41	

### Содержание программы

#### Раздел 1 Введение

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности и личной гигиены при работе.

Знакомство преподавателя с учащимися. Рассказ о работе объединения, плане проведения занятий и их тематике. Правила поведения на занятиях. Входная диагностика

#### Раздел 2 Организм как функциональная система

*Теория.* Системы органов человека.

*Практика.* Моделирование с помощью пластилина каждой системы органов человека.

#### Раздел 3. Гигиена и человек

*Теория.* Санитарно гигиенические нормы.

*Практика.* Проведение опытов, лабораторных работ.

#### Раздел 4. Правила здорового питания

*Теория.* Основы рационального питания.

*Практика.* Составление меню рационального питания. Приготовление блюд.

#### Раздел 5. Профилактика заболеваний органов и их систем

*Теория.* Факторы образа жизни, факторы внешней среды, биологические факторы, влияющие на здоровье различных органов и систем организма человека.

*Практика.* Составление комплекса упражнений оздоровительной гимнастики по профилактике заболеваний органов и их систем.

#### Раздел 6. Экология и здоровье

*Теория.* Человек и окружающая среда.

*Практика.* Агитационные плакаты. Экскурсия в парк.

#### Раздел 7. Вредные привычки и человек

*Теория.* Пагубные привычки человека.

*Практика.* Агитационные буклеты. Тренинги.

#### Раздел 8. Безопасное поведение

*Теория.* Безопасное поведение в школе, дома, на улицах.

*Практика.* Изготовление буклетов.

#### Раздел 9. Подведение итогов за год.

*Теория.* Итоговая диагностика (тестирование).

### Ожидаемые результаты.

#### Личностные результаты:

Учащиеся объединения «Основы валеологии» в результате обучения будут обладать следующими качествами:

- самостоятельное мышление, умение отстаивать своё мнение;
- ответственное отношение к учению и общественно-полезному труду;

- владение культурой речи и культурой общения со сверстниками и взрослыми;
- потребность в самообразовании, дальнейшем развитии профессиональных умений и навыков в области естествознания;
- самокритичность в оценке своих творческих и профессиональных способностей;

**Метапредметные результаты:**

У учащихся объединения «Основы валеологии» в результате обучения будут развиты:

- физическое развитие;
- умение предупреждать инфекционные заболевания;
- элементарные гигиенические навыки ведения здорового образа жизни;
- знания о здоровье человека, воздействии экологических факторов на его состояние.

**Предметные результаты:**

Учащиеся объединения «Основы валеологии» в результате обучения

будут знать:

- что такое режим труда и отдыха;
- двигательная активность;
- взаимосвязь понятий норма и здоровье;
- основные правила и виды закаливания;
- профилактика "школьной тревожности»;
- понятие о межличностном конфликте;
- гормоны в процессе адаптации организма;
- резервы организма.

будут уметь:

- определять уровень физической кондиции обучающихся;
- заполнять паспорт здоровья;
- закаливать свой организм;
- культурно общаться с сверстниками;
- применять различные тренинги для сохранения психологического равновесия.

**Календарный учебный график**

Месяц	Год обучения, Форма занятия			
	№ недели	I		
Сентябрь	1			К
	2	Т		
	3	Т		
	4	Т		
Октябрь	1		П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	
Ноябрь	1		П	
	2		П	
	3	Т		
	4	Т		
Декабрь	1	Т		
	2	Т		

	3		П	
	4			К
Январь	1	Т		
	2	Т		
	3		П	
	4		П	
Февраль	1	Т		
	2	Т		
	3		П	
	4		П	
Март	1		П	
	2		П	
	3	Т		
	4		П	
Апрель	1		П	
	2		П	
	3	Т		
	4		П	
Май	1		П	
	2	Т		
	3	Т		
	4			К
Всего часов		15	18	3
36 недель, 72 часа				

**Условия реализации программы:**

1. Классная доска – 1 шт.
2. Проектор – 1 шт.
3. Столы – 10 шт.
4. Стулья для учащихся и педагога – 22 шт.
5. Ноутбук – 1 шт.
6. Колонки – 2 шт.
7. Пластилин – 15 наборов
8. Цифровой микроскоп – 2 шт.
9. Цифровая лаборатория по биологии – 4 шт.
10. Цифровая лаборатория по физиологии – 1 шт.

**Рабочая программа воспитания.**

**Цель рабочей программы воспитания** - способствовать формированию и раскрытию личности каждого воспитанника.

**Задачи:**

1. Способствовать активизации и ориентации интересов воспитанников на интеллектуальное и духовное развитие.

2. Изучить потребности, интересы, склонности и другие личностные характеристики детей.
3. Воспитывать в детях взаимоуважение (взаимопомощь, взаимоотношения, доброе отношение друг к другу)

**Направление работы** - участие в конкурсах, проектах, викторинах.

**Результат воспитательной работы** - формирование и раскрытие индивидуальности личности каждого воспитанника.

#### **Оценочные (контрольно-измерительные) материалы**

В данном объединении используются методы отслеживания успешности овладения учащимися содержания программы:

- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, выполнения учащимися практических и творческих заданий, участие учащихся выставках.

#### **Виды мониторинга:**

В начале учебного года проводится входная диагностика, в форме опроса (анкетирования) и беседы, на определение уровня развития учащихся и на однородность сформировавшейся группы. (Диагностика № 1)

В течении учебного года, по окончании первого полугодия, проходит промежуточная диагностика, в форме теста, на определение степени усвояемости учащимися учебного материала, определение готовности учащихся к восприятию нового материала, повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. (Диагностика № 2)

В конце учебного года проходит итоговая диагностика, в форме игры, на выявление сдвигов результатов в положительную сторону, определение изменения уровня развития учащихся, также на получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения. (Диагностика № 3)

Результаты мониторинга могут быть основанием для корректировки программы и поощрения учащихся.

Объектами мониторинга являются:

- знания, умения, навыки по изучаемому курсу;
- развитие индивидуальных задатков и способностей,
- стимулирование творческой активности обучающихся и создание условий для их самореализации.

**Формами подведения итогов** реализации дополнительной общеразвивающей программы является формирование навыков здорового образа жизни

#### **Стартовая диагностика № 1 (Анкетирование)**

Определение уровня мотивации учащихся.

1. Знаешь, ли ты чем занимаются в объединении «Основы валеологии»?

- а) Да, знаю
- б) Немного
- в) Нет, не знаю

2. Знаешь ли ты уже что-то из этой области?

- а) Да
- б) Немного
- в) Нет

3. Чего ты ожидаешь от обучения?

- а) Многому научиться
- б) Что-то свое
- в) Не знаю

4. Почему ты пришел именно в это объединение?

- а) Самому захотелось
- б) Родители посоветовали
- в) За компанию с другом

Вывод: Результаты позволяют иметь общую картину о воспитанниках. Кто пришел в объединение целенаправленно за определенными знаниями и навыками или за общением, а кто пришел случайно, за компанию с другом или по чьему - либо совету. Данная информация нужна для того, чтобы акцентировать первоначальное внимание на тех учащих, кто пришел случайно, чтобы мотивировать их интерес к занятиям, чтобы они не уходили после первых занятий, а остались до конца курса обучения. Результаты анкет также позволяют осуществлять индивидуальный подход к каждому учащемуся.

### Промежуточная диагностика

Промежуточная диагностика учащихся проводится в по окончании первого полугодия в виде теста.

#### Диагностика № 2 (Тест)

1. Валеология - это наука:
  - о здоровье, его сохранении и укреплении
  - о долголетию
  - о профилактике заболеваний
2. Здоровый образ жизни это:
  - физическая активность и рациональное питание
  - четкий режим труда и отдыха, закаливание
  - все ответы верны
3. Фитотерапия основана на лечении:
  - лекарственными травами
  - минеральной водой
  - лечебным голоданием
4. Что такое режим дня?
  - порядок выполнения повседневных дел
  - строгое соблюдение определенных правил
  - установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
5. Что такое личная гигиена?
  - выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
  - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
  - правила ухода за телом, кожей, зубами
6. Продолжи пословицу: "В здоровом теле ..."
  - умная голова
  - красивая осанка
  - здоровый дух
7. Зубы необходимо чистить:
  - два раза в день
  - три раза в день
  - после каждого приема пищи

8. Руки необходимо мыть с мылом:
- после прогулки
  - перед приемом пищи
  - оба варианта верны
9. К чему приводят вредные привычки?
- к сокращению продолжительности жизни
  - к бодрому состоянию и улучшению здоровья
  - к разрушению иммунной системы организма

**Вывод:** Результаты позволяют иметь общую картину усвояемости материала. Данная информация нужна для того, чтобы скорректировать дальнейшую работу в объединении, акцентировать внимание на некоторых темах.

### **Итоговая диагностика.**

Итоговая диагностика предусматривает проверку теоретических знаний и практических умений и навыков, которые определены общеобразовательной программой. Проводится в виде игры “Валеологическое лото”

Цель игры: формирование у учащихся системы компетенций о здоровом образе жизни.

Задачи игры:

- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- пропаганда и популяризация здорового образа жизни;
- формирование навыков грамотно выражать свои мысли, умений отстаивать свою точку зрения, грамотно и сообразно пользоваться в своей речи научными понятиями и терминами;
- воспитание культуры общения со сверстниками;
- выявление лидерских качеств.

Игра рассчитана на обучающихся младшего школьного возраста. Игра построена на принципе разбора ситуаций: как не должно быть и как должно. Обучающиеся виртуально (теоретически) исправляют валеологические ошибки, поясняя своё решение. Т.е. в ходе игры школьники объясняют, почему они выбрали именно эту карточку, и что в данной ситуации на игровом поле было не так. Стимулом для активизации действий участников игры является желание прийти к финишу первым и стать победителем.

Правила игры:

Количество игроков - 2-8. Для игры в лото нужны фишки и игральный кубик. Количество ходов определяем с помощью кубика, подбрасывая его. Фишка определяет положение игрока на игровом поле. В ходе игры игроки виртуально «решают» валеологические проблемы. Игра начинается с клетки под № 1 и заканчивается на клетке № 28. Выигрывает игрок, первым пришедший к финишу. На игровом поле изображены сюжеты - примеры неразумного, беспечного отношения человека к своему здоровью и здоровью окружающих. Задача игроков – виртуально исправить положение, закрыв карточками эти ситуации. Но карточки следует выбирать не хаотично, а по смыслу - в соответствии с сюжетом.

Перед игрой карточки следует разрезать и наклеить на картон такого же размера. Это позволит пользоваться игрой неоднократно. В качестве фишек можно применить шахматные фигуры. Игру следует распечатать на бумаге размером А-3 или А-2. Допускается компьютерный вариант игры, в котором копируются соответствующие карточки и заменяются на игровом поле нужными по смыслу.

Алгоритм игры, пояснения к игровым карточкам (для педагогов)

Карточку № 1 на игровом поле (ситуация: выяснение отношений между одноклассниками посредством драки, которая заканчивается травмами, зачастую очень



серьёзными) закрываем раздаточной карточкой № 13(сюжет: мир и дружба – это очень хорошо, умей словами отстоять свою правоту - это, порой, сложно, зато безопасно)

Карточку № 2 на игровом поле (ситуация: курят подростки) закрываем карточкой № 10 (Курить – здоровью вредить! Умей сказать НЕТ, если тебе предлагают закурить. )

Карточку № 3 на игровом поле (ситуация: гиподинамия, малоподвижный образ жизни) закрываем раздаточной карточкой № 11 (движение, спорт – это здоровье)

Карточки № 4- № 6 на игровом поле (ситуация: несоблюдение правил личной гигиены) закрываем раздаточной карточкой № 5 (Чистота – залог здоровья)

Карточку № 7 на игровом поле (ситуация: нежелание чистить зубы) закрываем карточкой № 2 ( Гигиена ротовой полости – это здоровые зубы, красивая улыбка и приятный запах изо рта)

Карточку № 8 на игровом поле (ситуация: употребление вредных напитков) закрываем раздаточной карточкой № 7 (полезные напитки: соки, компоты, кисели)

Карточку № 9 (ситуация: просиживание часами у компьютера) закрываем раздаточной карточкой № 16 (прогулки на свежем воздухе, игры со сверстниками, живое общение с друзьями)

Карточку № 10 на игровом поле (ситуация: просиживание целыми днями у телевизора) закрываем карточкой № 12 (занятие спортом, хобби, посещение кружков, общение с друзьями)

Карточки №11 - № 13 на игровом поле (ситуация: употребление алкоголя) закрываем карточкой № 4 (умей сказать НЕТ, тому, кто предлагает попробовать спиртные напитки)

Карточку № 14 на игровом поле (ситуация: употребление наркотиков) закрываем карточкой № 6 или № 10 (умей сказать НЕТ тому, кто предлагает попробовать наркотики)

Карточку № 15 на игровом поле (ситуация: переедание) закрываем карточкой № 14 или № 17 (делай зарядку, занимайся интересным делом, посещай спортивные секции, кружки, займи себя чем-то интересным - и ты забудешь о еде)

Карточки № 16 - № 18 на игровом поле (ситуация: неизвестный предлагает пойти с ним, угощая конфетой) закрываем карточкой № 15 (запрещающий знак – делать этого нельзя, следует позвать родителей или кого-то из взрослых, знакомых вам)

Карточку № 19 на игровом поле (ситуация: школьник часто болеет респираторными заболеваниями, гриппом, ангиной) закрываем раздаточной карточкой № 8 (если хочешь быть здоров – закаляйся)

Карточку № 20 на игровом поле (вредная еда: чипсы, сухарики, картошка-фри и т.д) закрываем карточкой № 9 (полезная полноценная пища, содержащая витамины, микроэлементы, белки, углеводы, кальций)

Карточку № 21 на игровом поле (ситуация: неуважительное отношение к старшим) закрываем раздаточной карточкой № 1 (вежливое, уважительное, внимательное отношение к людям преклонного возраста)

Карточку № 22 - 28 на игровом поле (ссоры, нецензурная брань) закрываем раздаточной карточкой № 13 или №14 (общее хобби, общие интересы – вот что может сдружить одноклассников, сделает их жизнь интереснее, увлекательнее, насыщеннее, а речь - более грамотной, с большим словарным запасом, а значит не останется места для мелочных ссор, обид и сквернословия)

Вниманию педагогов: комментарии во время игры **обязательны**, их содержательность зависит от степени осведомленности участников по теме и компетентности педагогов, координирующих игру. Чем больше фактов о здоровье сберегающих проблемах будет приведено, тем эффективнее, полезнее и познавательнее будет результат игры. Игра построена на принципе разбора ситуаций, дискуссии. Обучающиеся учатся грамотно выражать свои мысли, пользоваться научными понятиями и терминами.

### Список литературы:

1. Антропова М.В., Козлов В.И. Нормализация учебной нагрузки школьников: Экспериментальное физиолого-гигиеническое исследование - М.:Педагогика,1988.
2. Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников: Книга для учителей и родителей.- М.:Просвещение,1992.
3. Гузиков Б.М., Мейроян А.А. Что губит нас. О проблемах алкоголизма, наркомании и табакокурении.- Л.:Лениздат,1990
4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни – М: Флинта, 1999.
5. Егорова И.М. Здоровье и здоровый образ жизни - Мн.: ВЭВЭР, 2006.
6. Иванов П.К. Система здорового питания - М., 1992
7. Климова В.И. Человек и его здоровье.- М.:Знание,1985.
8. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьников.-2-е изд., перераб. и доп.- М.:Медицина,1987
9. Поляков В.А. Моделирование системы здорового образа жизни. Модель успеха. – Мн.: ВЭВЭР, 2000. – 130 с.
10. Семенова И.И. Учусь быть здоровым, или как стать Неболейкой. - М.:Педагогика,1989 г.
11. Соколова А.Д., Абишева З.С. Валеология – наука о здоровье. Учебно – методическое пособие.– Алматы; Гылым, 1999.