

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
«Основы валеологии»

Срок реализации:

1 год

Возраст учащихся:

6-10 лет

Автор-составитель:

Волкова Алиса Сергеевна, педагог
дополнительного образования

село Чур
2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы валеологии» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
- «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.

- «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

- 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 цифровые лаборатории. Что позволит учащимся обобщить, систематизировать, расширить биолого-экологические и медицинские знания, с опорой на практическую деятельность.

При реализации программы применяются метапредметные связи различных областей наук (физическая культура, окружающий мир), современные педагогические технологии (информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие 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 здоровьесберегающих 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. 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.

Преимущества программы

Класс/ Возраст	Предмет школьного курса	Тема в школьной программе	Дополнительное Образование
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 «Основы валеологии» 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 видеофильмов. На занятиях можно использовать видеофильмы 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.	Раздел 1 Введение	2	1	1	
	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.	Раздел 2 Организм как функциональная система	18	6	12	
	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	
3.	Раздел 3. Гигиена и человек	12	8	4	
	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
4.	Раздел 4. Правила здорового питания	8	4	4	
	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	
5.	Раздел 5. Профилактика заболеваний органов и их систем	12	4	8	
	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	
6.	Раздел 6. Экология и здоровье	8	2	6	
	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	
7.	Раздел 7. Вредные привычки и человек	6	2	4	
	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	
8.	Раздел 8. Безопасное поведение	4	2	2	
	1. Правила поведения на дороге. Правила дорожного движения.	2	2	0	
	2. Один дома! Безопасное поведение в доме.	2	0	2	

	Изготовление буклетов.				
9.	Раздел 9. Подведение итогов за год	2	2	0	
	1.Итоговая диагностика	2	2	0	Итоговая диагностика № 3
	Итого	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 долголети
 - 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.