

Управление образования Администрации г. Иванова
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества № 4

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «18» августа 2016 г.

Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДТ № 4
(ФИО)
Приказ № 18-с/п
«18» августа 2016 г.



Программа
«Школа здоровья «Загляни в свое завтра».

Направленность: физкультурно – спортивная
Вид программы: познавательный, творческий, игровой
Возраст обучающихся: 6- 16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:
Смирнитская Наталья Юрьевна,
старший методист,
Минкина Антонина Генриховна, методист

г. Иваново, 2016.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	9
Содержание учебного плана	11
Планируемые результаты	30
Раздел 2 Комплекс организационно - педагогических условий	33
Календарный учебный график	33
Условия реализации программ	33
Оценочные материалы	35
Методические материалы	43
Список литературы	50
Приложения	53

Программа **«Школа здоровья «Загляни в свое завтра».**

Нормативная литература:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726 –р).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 № 1008 г. Москва « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14» - Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Приказ Минобрнауки России от 22.09.2015 N 1040 "Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением
6. Методические рекомендации МО и НРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 года. (№ 09-3942)
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. № 729 – «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации концепции развития дополнительного образования детей».
8. Инструктивное письмо ИРО ИО «О применении методических рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), утвержденные 18.11.2015г.
9. Устав МБУ ДО ЦДТ № 4
10. Положение о разработке, порядке утверждения, реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО ЦДТ № 4 .

Пояснительная записка

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни (по определению Всемирной организации здравоохранения).

Здоровье людей - богатство нации" - лейттема программы «Школа здоровья «Загляни в свое завтра» пропаганды здорового образа жизни молодого поколения. От состояния здоровья человека зависит успех его учебной, профессиональной и творческой деятельности. Человек, имеющий серьезные отклонения в состоянии здоровья, а также ведущий неправильный образ жизни, не может в полной мере реализовать свои потенциальные физические и интеллектуальные способности. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - величайшая ценность, которую надо беречь. В настоящее время в МБУ ДО ЦДТ № большое внимание уделяется формированию здорового образа жизни. Центр сегодня должен и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Через систему дополнительного образования проходит большая часть населения Октябрьского района г. Иваново, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества. Идет поиск новых технологий, пересматриваются различные подходы к профилактике заболеваний, формируются стратегии по достижению здоровья. Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, разных специалистов, имеющих подготовку по данной проблеме, формировать у обучающихся понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья **молодого поколения**.

Актуальность.

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья обучающихся приобретает глобальный характер. Здоровье каждого человека, в т. ч. и ребёнка, определяется соотношением внешних и внутренних воздействий на его организм, с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять нежелательным воздействиям, защищаться от них, по возможности усиливая воздействие полезных для здоровья факторов, с другой стороны. Степень успешности этой деятельности – устранения вредных воздействий (корректировка окружающей среды) и

Программа «Школа здоровья «Загляни в свое завтра»

повышение устойчивости (тренировка, повышение адаптационных способностей организма) – определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья. Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несёт и система дополнительного образования. Одной из важнейших задач Центра является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Проведя мониторинг с родителями обучающихся, выясняется, что, не будучи ещё школьниками, ребята уже имеют серьёзные проблемы, которые могут в дальнейшем усугубиться и стать причинами, вызывающими трудности в обучении. Среди них:

- нарушение осанки;
- ослабленное зрение;
- хронические заболевания;
- дефекты речи;

Пытаясь исправить создавшееся положение, решено было разработать проект «Школа здоровья «Загляни в свое завтра» для обучающихся в МБУ ДО ЦДТ № 4, мероприятия которого направлены на укрепление здоровья и активизацию самого субъекта воспитания- обучающегося.

Отличительные особенности программы обусловлены спецификой системы дополнительного образования: – предоставление возможности обучающимся с любыми данными и способностями овладеть комплексом знаний и умений в области здорового образа жизни учащихся.

Адресат программы: рассчитан на обучающихся в творческих объединениях МБУ ДО ЦДТ № 4 6 –16 лет и их родителей или законных представителей.

Срок реализации программы: 1 год (2015 – 2016 гг.)

Форма обучения: очная.

Виды занятий:

Типовые (или традиционные) занятия включают в себя все виды физкультурно – спортивной деятельности обучающихся: - игровые программы, познавательные, беседы – концерты, сюжетно - ролевые игры, просмотр мультфильмов, конкурсы, праздничные программы, спортивно – музыкальное шоу, экскурсии.

Особенности организации образовательного процесса – традиционная форма (на основе реализации разделов программ педагогов дополнительного образования МБУ ДО ЦДТ № 4).

Программа «Школа здоровья «Загляни в свое завтра» используется как основа программы по внеурочной деятельности, реализуемой ПДО, работающих с МСОШ Октябрьского района г.Иваново.

Цель программы:

Создание здоровьесберегающего пространства, обеспечивающего позитивную динамику состояния здоровья каждого участника образовательного процесса, и способствующего успешной интеграции обучающихся с проблемами здоровья в условиях системы дополнительного образования.

Задачи программы:

1. Организация системы профилактической работы по формированию ЗОЖ,
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом
3. Формирование у обучающихся и их родителей необходимого уровня грамотности по вопросам ЗОЖ, осознание ими ответственности за своё здоровье, прямой зависимости между поведением и здоровьем;
4. Использование педагогами дополнительного образования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Содержание плана

Программа: «Школа здоровья «Загляни в свое завтра» реализуется на базе МБУ ДО ЦДТ № 4 г. Иваново, МСОШ Октябрьского района, 2-я Дачная 20, ул. Горбатова 2-а. При разработке содержания учитывался опыт работы по программе, а так же обобщался опытучебных заведений для достижения положительных результатов в решении этой проблемы.

1. Оздоровительные мероприятия в режиме учебного времени:

-снять утомляемость;

-обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиям

Программа «Школа здоровья «Загляни в свое завтра»

- динамические паузы;
 - здоровьесберегающие технологии;
 - питьевой режим;
 - занятия в творческих объединениях физкультурно - спортивного направления
- спортивные мероприятия
- развивать силу, ловкость, выносливость;
 - формировать навыки работы в команде
 - спортивные праздники;
 - эстафеты;
 - игры

3 Воспитательная работа:

- формировать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры, правильного питания;
- развивать творческую активность обучающихся;
- тематические классные часы;
- конкурсы;
- проектная деятельность

4. Работа с родителями

- повысить образовательный уровень родителей в вопросах гигиены, медицины, физической культуры, правильного питания; -воспитывать активную позицию в отношении ЗОЖ
- тематические родительские собрания, лектории, всеобучи; -спортивные праздники;
- круглый стол;
- индивидуальные беседы.

5. Работа службы сопровождения

- сохранить душевное здоровье и эмоциональное благополучие каждого ребёнка;
- коррекция речевых нарушений и нарушений в познавательной сфере
- индивидуальные занятия;
- групповые занятия;
- беседы;
- тренинги;
- консультации

План реализации программы: обучающихся МБУ ДО ЦДТ № 4 (Приложение 2)

Перечень основных блоков:

Основные направления реализации программы

Направления	Ценностные установки	Задачи формирования здорового и безопасного ОЖ	Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного ОЖ
1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.	Ценность здоровья и здорового образа жизни.	Усовершенствовать условия для сбережения здоровья учащихся в ОУ,	Улучшение здоровьесозидающей среды в (В настоящее время все помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности,

Программа «Школа здоровья «Загляни в свое завтра»

			требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.)
2. Использование возможностей в образовательном процессе и различных образовательных программ, имеющих здоровьесозидающий характер	Отношение к здоровью детей как к главной ценности.	Установка на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование заинтересованного отношения детей к собственному здоровью. Обеспечение заинтересованного отношения педагогов и родителей к здоровью детей как к главной ценности	Формирование у учащихся ценностного отношения к здоровью своему и других людей. Формирование у учащихся элементарных представлений о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека. Формирование личного опыта здоровосберегающей деятельности. Формирование представлений о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его жизни в целом.
3. Рациональная организация учебной деятельности	Сохранение и укрепление здоровья учащихся	Повышение эффективности учебного процесса.	Организация образовательного процесса строится с

<p>обучающихся.</p>	<p>средствами рациональной организации их деятельности.</p>	<p>Снижение функционального напряжения и утомления детей.</p> <p>Создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.</p> <p>Обеспечение возможности обучающихся осуществлять учебную и деятельность в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями.</p>	<p>учетом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки (занятия в творческих объединениях).</p> <p>Применение в учебном процессе методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся.</p> <p>Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.</p> <p>Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные особенности развития учащихся: темп развития и темп деятельности.</p> <p>Регулярное проведение дней Здоровья</p>
----------------------------	---	---	--

<p>4. Организация физкультурно-оздоровительной работы</p>	<p>Положительное отношение к двигательной активности и совершенствование физического состояния.</p>	<p>Обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов.</p> <p>Повышение адаптивных возможностей организма.</p> <p>Сохранение и укрепление здоровья обучающихся.</p> <p>Формирование культуры здоровья.</p>	<p>Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья.</p> <p>Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера.</p> <p>Организация динамических перемен, физкультминуток на занятиях, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.</p> <p>Организация работы спортивных творческих объединений и создание условий для их эффективного функционирования.</p> <p>Регулярное проведение спортивно-оздоровительных</p>
--	---	--	---

			мероприятий.
5. Просветительская работа с родителями (законными представителями).	Здоровье детей – главная ценность семейного воспитания	Включение родителей (законных представителей) в здоровьесозидающую и здоровьеукрепляющую деятельность Центра.	Сложившаяся (или складывающаяся) система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей
Семинары и консультации педагогов дополнительного образования по вопросам создания здоровьесозидающей образовательной среды.	Ценность здоровья и здорового образа жизни	Организация и проведение семинаров и консультаций для учителей по вопросам создания здоровьесозидающей образовательной среды МБУ ДО ЦДТ № 4.	Формирование валеологической компетентности у педагогов дополнительного образования МБУ ДО ЦДТ № 4.

- Педагогический (работа педагога дополнительного образования);
- Психологический (работа методиста);
- Социальный (взаимодействие с родителями, спортивными обществами города, общественными организациями);
- Блок двигательной активности (физическое развитие).

Задача пдо в педагогическом блоке – стать организатором, координатором совместного творчества (сотворчества) обучающихся, родителей, которое помогало бы каждому его подопечному осознать здоровье как самоценность, выбрать здоровый образ жизни, поддерживало и развивало детские инициативы в этой области. Эта совместная деятельность может быть не только интересной и увлекательной, она выгодна с точки зрения здоровья для каждого участника этого процесса.

Программа «Школа здоровья «Загляни в свое завтра»

Социально-профилактическая работа в социальном блоке по формированию ценностного отношения к здоровью из эпизодической должна перейти на уровень системы. Данная профилактика должна стать частью всей системы воспитания.

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни должно также стать одним из основных направлений работы центра. Проведение мониторингов по выявлению учащихся “группы риска” поможет педагогам наметить формы и методы избирательной профилактики с разными группами обучающихся, что даст позитивный результат. Комплексный психолого-педагогический подход к проблеме позволит аккумулировать эффект от взаимодействия всех специалистов.

Отдельным блоком выделен блок физического развития, в котором акцентируется внимание на увеличение двигательной активности. Работа этого блока направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

- организацию часа активных движений (динамической паузы) между занятиями;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на занятиях, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, и т. п.).

Блоки реализуются через основные направления работы,

«Тропинка к здоровью»

«Школа Айболита»

«Уроки Знайки»

«Жить без доктора?»

(см. Приложение 1):

Исполнители: педагоги дополнительного образования МБУ ДО ЦДТ № 4.

Планируемые результаты по программе: «Школа здоровья «Загляни в свое завтра»:

- создание системы профилактической работы по формированию ЗОЖ,
Программа «Школа здоровья «Загляни в свое завтра»

- сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом
- сформированность у обучающихся и их родителей необходимый уровень грамотности по вопросам ЗОЖ, осознание ими ответственности за своё здоровье, прямой зависимости между поведением и здоровьем;
- внедрение здоровьесберегающие технологии во все виды деятельности образовательного процесса.
- повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус обучающихся;
- апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам;
- увеличение числа обучающихся, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;
- разработка рекомендаций для родителей, педагогов дополнительного образования, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;
- включение в план работы МБУ ДО ЦДТ № 4 регулярное проведение недель здоровья (2 раза в год);

1. Комплекс организационно - педагогических условий

Информационное обеспечение:

- **наличие аудио и видео, фото материалов с программами:**
- (компьютерные программы («Спортивный класс», «Спортивные праздники», музыкальных дисков и наглядного материала; интернет источники;
- демонстрационный, наглядный материал, информационные плакаты;
- наличие портретов олимпийских чемпионов - музыкальный центр, ноутбук, DVD-плеер, телевизор, диски.

Кадровое обеспечение:

- Березина Т.Ю. – директор МБУ ДО ЦДТ № 4;
 - Пруднова Т.Ю. – зам. директора по УВР МБУ ДО ЦДТ № 4 ;
- Программа «Школа здоровья «Загляни в свое завтра»

- Ладихина А.В. – зам. директора по воспитательной работе МБУ ДО ЦДТ № 4 ;
- Смирнитская Н.Ю.. – старший методист МБУ ДО ЦДТ № 4;
- Минкина А.Г. – методист МБУ ДО ЦДТ № 4 ;

Участники программы:

1. Обучающиеся в творческих объединениях МБУ ДО ЦДТ № 4.
2. Педагоги дополнительного образования, работающие в творческих объединениях.
3. Методист.
4. Родители или их законные представители.

Система управления и контроля за реализацией программы.:

Контроль за реализацией мероприятий программы: осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет МБУ ДО ЦДТ №4.

Формы контроля: результативность работы рассматривается 1 раз в год на МО пдо.

Формы аттестации обучающихся:

Основные формы контроля знаний:

- устный опрос (фронтальный, индивидуальный, комбинированный);
- индивидуальные и групповые задания;
- ситуационные задачи.
- контрольные занятия в конце каждого блока
- устное тестирование на закрепление теоретических знаний
- итоговый конкурс «Кристалл Здоровья ».

Формы отслеживания и фиксации результатов:

- аналитическая справка;
- грамота, диплом;
- журнал посещаемости;
- материалы анкетирования и тестирования;
- методические разработки;
- информация на сайт МБОУ ДОД ЦДТ № 4;
- фото и видео материалы;
- отзывы детей и родителей; и др.

Программа «Школа здоровья «Загляни в свое завтра»

Формы предъявления и демонстрации результатов:

- аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики;
- диагностическая карта;
- конкурс;
- контрольная работа;
- открытое занятие;
- итоговый отчет;

- портфолио;

- фестиваль и др.

Оценочные материалы

Система контроля включает само, взаимно - учительский контроль и позволяет оценить знания, умения и навыки учащихся комплексно по следующим компонентам: система теоретических знаний, умения и навыки, творческий потенциал.

Для проведения оценивания на каждом этапе обучения по вышеуказанным компонентам разрабатываются соответствующие критерии, положения конкурсов, фестивалей, праздничных программ. Эти критерии открыты для учащихся и каждый может регулировать свои учебные усилия для получения желаемого результата и соответствующей ему оценки.

Формы контроля включают:

- Фронтальный опрос
- Беглый текущий опрос
- Контрольные занятия в конце каждого раздела.
- Контрольный срез по всем видам работ в конце II года обучения
- устное тестирование на закрепление теоретических знаний
- Зачет по накопленным творческим навыкам

Принципы программы:

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих **основных принципах здоровьесберегающих технологий**:
 Программа «Школа здоровья «Загляни в свое завтра»

- учет возрастных особенностей обучающихся
- интеграция
- координация деятельности
- преемственность взаимодействия МБУ ДО ЦДТ № 4, МСОШ Октябрьского района, родителей, общественных организаций города, спортивных обществ города.
- у каждого обучающегося свой потенциал здоровья, его нужно учитывать.
- здоровье-состояние организма, им нужно научиться управлять.
- здоровье-это результат собственного творчества.
- принцип сотрудничества педагогов и родителей.

Ожидаемые результаты:

1. Мотивация обучающихся на ЗОЖ.
2. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Показатели результативности программы:

1. Увеличение числа детей, занятых в спортивных секциях.
2. Снижение количества пропущенных уроков по причине простудных заболеваний.
3. Отсутствие увеличения количества детей с нарушением осанки и зрения.
4. Сформированность у учащихся и их родителей необходимого уровня грамотности по вопросам ЗОЖ(тестирование)

Индикаторы:

1. Соотношение количества пропущенных занятий по причине простудных заболеваний(по сравнению с прошлым годом).
2. Соотношение количества обучающихся, занятых в спортивных мероприятиях.
3. Соотношение результатов тестирования по уровню грамотности в вопросах ЗОЖ.

Результаты программы деятельности:

- Выставки работ детского творчества, грамоты, дипломы призеров соревнований, конкурсов, эстафет, викторин,
- диск с презентациями педагогов дополнительного образования МБУ ДО ЦДТ № 4.

Программа «Школа здоровья «Загляни в свое завтра»

Формы организации

- групповая;
- традиционный урок;
- комбинированное практическое занятие;
- концерт-беседа;
- игра;
- интегрированный урок ;
- открытое занятие с присутствием родителей;
- занятие - викторина;
- защита проектов;
- конкурс;
- «мозговой штурм»;
- наблюдение;
- праздник;
- эстафеты;
- занятие - презентация;
- фестиваль;
- экскурсия;
- спортивно – музыкальное шоу.

Педагогические технологии:

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих **основных принципах здоровьесберегающих технологий:**

- технология развития процессов восприятия,
- технологии арттерапевтического воздействия музыки и изо на учащихся,
- технологии развития ассоциативно-образного мышления школьников,
- технологии диагностики уровня развития спортивной культуры школьников,
- технология развития процессов восприятия,
- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимно обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- технология разноуровневого обучения,

Программа «Школа здоровья «Загляни в свое завтра»

- технология развивающего обучения,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- технология коллективной творческой деятельности,
- технология развития критического мышления через спортивное мероприятие,
- технология портфолио,
- здоровьесберегающая технология.

Данные технологии обеспечивают сохранение и преумножение здоровья обучающихся в соответствии с медицинскими правилами и нормами.

Составляющие элементы физкультурно-оздоровительных технологий :

- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры обучающихся;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- профилактика зрения.

Основной целью данной технологии является развитие физических качеств и двигательной активности детей и профилактика нарушений в физическом развитии обучающихся.

Приложения №1

Приложения №2

Приложения №3

Приложения №4

