

МКУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА ВЫСОКОГОРСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР  
ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» «ТУЛПАР» ВЫСОКОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принято на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол №   1    
от «   31   »   08   2017 года

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ЦВР «ТУЛПАР»  
\_\_\_\_\_ Н.А. Кутенина  
Приказ №   58   от «   01   »   09   2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«SMS – ДЕТИ»**

***Направленность:*** социально-педагогическое  
***Возраст учащихся:*** 10-17 лет  
***Срок реализации:*** 2 года (144 часа)

**Автор-составитель:**  
Романова Александра Викторовна  
педагог дополнительного образования

## II. Пояснительная записка

Программа рассчитана на 2 года.

Возраст детей: 10 – 17 лет.

Количество часов: 4 часа в неделю.

Количество детей: 18 человек

Программа составлена с учетом:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, N273-ФЗ;
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. No 1726-р
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008)
- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. No 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы

### Статус документа

Рабочая программа по направлению «SaMoСтоятельные дети» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации обучения детей школьного возраста:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях», СанПиН 2.4.1.3049-13 (от 29 мая 2013 года №28564)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта общего и среднего образования»;

Дополнительная образовательная программа «SaMoСтоятельные дети» относится к здоровьесберегающей направленности.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что занятия по данной программе позволят обучающимся приобщиться к здоровому образу жизни, повысит интерес к занятиям спортом. Современное общество и высокие темпы его развития предъявляют все новые, более обширные требования к человеку и его здоровью. В ряду приоритетных ценностей человека здоровью отводится первостепенное значение.

Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства. Школа - идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. Культура здоровья, являющаяся составной частью базовой культуры, призвана развивать осознанное отношение школьников к своему здоровью как главной жизненной ценности, и представляет собой систему познавательного, творческого и поведенческого элементов.

Любая культура начинается со знаний. Поэтому школьники должны быть вооружены целой системой представлений о гигиене тела, питания, режима дня и т. д., а также о сущности здорового образа жизни.

Творческий элемент предусматривает развитие полученных знаний в ходе активной самореализации личности в процессе творческой деятельности.

Поведенческий элемент предусматривает формирование устойчивых положительных привычек и применение поведенческих стереотипов здорового образа жизни школьников.

Формирование культуры здоровья – это активный процесс воспитания и самореализации учеников.

***Новизна и отличительные особенности*** программы заключаются в том, что она направлена на формирование устойчивых положительных привычек и применение поведенческих стереотипов здорового образа жизни школьников, способствует эстетическому физическому развитию, а также формированию активной жизненной позиции.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Количество учащихся в группе 1 года обучения - 18 человек.

### ***Цель программы***

- сохранение здоровья детей;
- развитие умения общаться и сотрудничать;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью;
- получение знаний об организме человека и его функционировании;
- формирование основных навыков здорового образа жизни.

### **Формы организации занятий**

Для более эффективной работы в этом направлении можно использовать самые различные формы работы с учащимися:

\*проведение занятия в виде урока

\*Беседы

\*тренинги, тестирование

\*Акции:

- «Нет сигарете!» (Международная неделя отказа от курения- с 18 ноября или Всемирный день борьбы с курением – 31 мая);
- «Мир без наркотиков»;
- «Мы за ЗОЖ»;
- «Бегом от болезней!»;
- «Эстафета здоровья».

\*творческие конкурсы:

- Конкурс плакатов, пропагандирующих ЗОЖ;
- Конкурс рисунков: «Если хочешь быть здоров!», «Я и спорт» и т. д.;
- Фотоконкурсы;
- Спортивные игры и соревнования;
- Дискуссии, «круглые столы»;

-День здоровья (7 апреля – Всемирный день здоровья, 27 сентября - Всемирный день туризма).

- просмотр фильмов, отражающих разнообразные жизненные ситуации
- встречи с людьми, преодолевшими свои вредные привычки
- встречи с людьми спецслужб (пожарными, медиками, сотрудниками милиции)
- классные часы на нравственные темы
- тематические викторины, устные журналы
- выставки рисунков, акции в защиту природы от вредных привычек человека

### **Результативность**

*Учащиеся должны знать:*

- Правила бережного отношения к зрению, к органам зрения, к зубам.
- Правила ухода за кожей.
- Золотые правила питания, полезные продукты.
- Правила здорового сна, хорошего настроения.
- Правила для поддержания правильной осанки.
- Признаки здорового и закаленного человека.
- Правила безопасности на воде., в лесу, в криминогенной обстановке
- Правила хорошего тона.
- Задачи оздоровительных пауз.
- Вопросы физического и духовного здоровья.
- Вопросы гигиены и питания, закаливания,

*Учащиеся должны уметь:*

- Правильно умываться, мыть зубы, чистить уши.
- Следить за кожей, ногтями.
- Оказывать первую помощь при порезах, ожогах.
- Соблюдать режим дня.
- Соблюдать правила поведения в общественных местах.
- Выполнять правила для поддержания правильной осанки.
- участие обучающихся в выставках (в школе и районного уровня);
- развитие творческой активности обучающихся;
- формирование необходимых специальных технических умений и знаний и использование их на практике;
- воспитание личности, обладающей стремлением к активной жизненной позиции, способной к творческой деятельности и настроенной на самосовершенствование

### **III. Учебно-тематический план 1 года обучения**

	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	1. Гигиена и здоровье.	16	12	4
	2. Вредные привычки	38	28	10

3. Питание и здоровье	16	12	4
4. Если хочешь быть здоров	10	8	2
5. Безопасное поведение	12	10	2
6. Социально-значимые аспекты	52	42	10
Итого:	144	112	32

### *Учебно-тематический план 2 года обучения*

Название темы		Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Гигиена и здоровье.		16	12	4
2. Вредные привычки		38	28	10
3. Питание и здоровье		16	12	4
4. Если хочешь быть здоров		10	8	2
5. Безопасное поведение		12	10	2
6. Социально-значимые аспекты		52	42	10
Итого:		144	112	32

## IV. Содержание

### Гигиена и здоровье

Цели и задачи кружка. Знакомство с планом работы. Ознакомление с учебной программой предстоящего года.

Что такое здоровье? каким оно бывает. От чего оно зависит. Чистота залог здоровья. Гигиена одежды и обуви: правильный выбор в зависимости от погоды, назначения, индивидуальных особенностей. Гигиена полости рта, временные и постоянные зубы, стоматологические заболевания и их профилактика, уход за зубами. Режим дня, необходимость его соблюдения, составление индивидуальных режимов дня

Активный и пассивный отдых, сон как эффективный отдых. Как правильно засыпать, во сколько. На чем спать. *Стресс- что это такое. Как с ним бороться. Чем он плох.*

*Практическая работа: «Проект: режим дня», «Тест на определение качества своего здоровья».*

Вредные привычки Профилактика вредных привычек и пропаганда здорового образа жизни. Общее представление о ПАВ, основные их виды. Юридическая и личная ответственность.

*Практическая часть: выступление агитбригады*

Питание и здоровье

Представление об основных пищевых веществах, значение витаминов для организма человека, полезные пищевые продукты. Процесс пищеварения, основные правила рационального питания. Обработка пищевых продуктов. Изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой.

*Практическая часть: составление рациона – меню на один день*

Если хочешь быть здоров

Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека. Выполнение оздоровительных пауз.

Безопасное поведение

Как правильно вести себя, на дороге, в лесу. Как вести себя с незнакомыми людьми. Как помочь пострадавшим при ранениях, отравлениях, обморожениях.

*Практическая часть: выступление команды «Позитив»*

Социально-значимые аспекты

Правила поведения в школе, дома, на улице. Социальная характеристика ребёнка, его место в коллективе, правила общения со сверстниками, незнакомыми людьми. Тренинги по формированию социально-значимых аспектов личности ребёнка.

*Практическая часть : выступление агитбригады, выполнение проектов*

### **Методическое обеспечение**

При выполнении учебной программы используются традиционные методы обучения:

#### **Словесные:**

Устное изложение (рассказ, лекция)

Беседа

Самостоятельная работа с литературой

Письменное инструктирование

Аудио-видео средства

#### **Наглядные:**

Демонстрация пособий

Экскурсии

Самостоятельные наблюдения

#### **Практические:**

Упражнения по выполнению приемов, операций

Самостоятельная работа

Тренажеры

Лабораторно- практические работы

Наряду с ними применяется **метод проектов**. Под проектом понимается творческая, завершённая работа, соответствующая возрастным

возможностям учащегося. Важно, что при выполнении проектов учащиеся участвовали в выявлении потребностей семьи, школы, общества в той или иной продукции, оценке имеющихся технических возможностей, целесообразности, в выдвижении идей разработки конструкции и технологии изготовления.

Работа над проектом начинается с начала учебного года. Проект формируется и уточняется на протяжении всего учебного года.

## **V. Методическое обеспечение программы.**

Методическое обеспечение программы основано на:

- литературе по валеологии, анатомии, здоровому образу жизни;
- методических пособиях для УДО;
- разработанных сценариях массовых мероприятий по здоровому образу жизни, валеологии
- специальной и художественной литературе по здоровому образу жизни;
- разработанном дидактическом материале.

### **Психологическое обеспечение:**

Создание комфортной, доброжелательной обстановки на занятиях, применение индивидуальной и групповых форм обучения.

### **Условия реализации программы.**

Кружок: « SaMoСтоятельные дети» объединяет детей и подростков, желающих укрепить свое здоровье.

Игры и упражнения на свежем воздухе они взбадривают, развивают силу, прыгучесть, улучшают координацию движений.

## **VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

• Аллен Карр. Легкий способ бросить курить. пер. с англ. – М.: Издательство «Добрая книга», 2008.

• Анисимов Л. Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи. – М.: Юрид. лит., 1988.

• Баль А. В., Баоканова С. В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. – М.: Владос, 2003.

• Багрова Н. Г. Здоровый сон//Пед Совет – 2005, - №5.

• Бойко А. Обратная сторона здоровья. – М.: «Российская газета», 2002.

• Варламова С. И. Здоровье наших учеников//Начальная школа – 2003, -№2.

• Горбовцев А. Предупреждение детского бытового травматизма//Воспитание школьников – 2005, - №8.

- Дик Н. Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. Ростов н \Д: Феникс, 2008.
- Захаров А. И. Детские неврозы (психологическая помощь родителей детям). – СПб., 1995.
- Захаров Ю. Подростки “группы риска” // Воспитание школьников. – 2001 - № 4
- Зверев И. Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека: Пособия для учащихся. – 3-е изд., испр. – М.: Просвещение, 1983.
- Кардашенко В. Н. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1980.
- Касаткин В. Н. Содействие здоровому образу жизни в школах Российской Федерации. – М.: Подкова, 2000.
- Каталог справочник: Дошкольное образование в России: программы, пособие для педагогов и детей, дидактические игровые материалы, аудио - видеокассеты. – М.: 1999.
- Колеванова Т. К. Суд над вредными привычками//Последний звонок. – 2005, - №6
- Круглова Т. К. Игра – соревнование «Сигналы – символы»//Последний звонок – 2004, - №6.
- Крылова И. Н. Береги здоровье смолоду// Педсовет – 2004, - №5.
- Лабутин Н. Ю., Майский А. Б. Педагогические здоровьесберегающие технологии// Здоровье детей: прил.газ. «Первое сентября». – 2003. - №23.
- Методические рекомендации для работы с группой повышенного риска. Составили: О. Л. Романова и О. П. Васютина. – М.: 2003.
- Нижегородцева Н. В., Шадриков В. Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе: Пособие для практических психологов, педагогов и родителей. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
- Огурцов П. П. Что надо знать о психоактивных веществах, если вы собираетесь попробовать//Школа здоровья – 2003, - №1,№3.
- Оповещение о чрезвычайных ситуациях и действия по сигналам гражданской обороны: Метод. пособие/ Под ред. М. И. Валеева. – М.: Институт риска и безопасности, 2002.
- Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/ Под общ. ред. Битяновой М. Р. – СПб.: Питер, 2002.
- Программно методическое обеспечение воспитательного процесса в детском доме. Учебно-методическое пособие. Авторы – составители: Посашкова И. П., Лобченко М. В., Егорова Е. А. и др. ГОУ ДПО «ИРООО», Омск – 2007.
- Рабочая тетрадь «Полезные привычки» 7 класс.
- Рабочая тетрадь «Полезные привычки» 6 класс.
- Рекламно – технический прогресс и его влияние на здоровье человека. – на сайте. - [festival.1september.ru/](http://festival.1september.ru/)
- Самоукина Н. В. Игры в школе и дома. – М.: Новая школа, 1993.
- Сизанов А. Н., Хриптович В. А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5 – 11 классы, ПТУ. М.: «ВАКО», 2004.

- Социальные и психологические проблемы детства: материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Тара: ОмГПУ, филиал в г. Таре, 2007.
- Федеральное законодательство об охране здоровья школьников// Школа здоровья – 2004, - №3.
- Форд Е. Школа правильной осанки// Воспитание школьников – 2005, - №9.
- Шадриков В. Д. Деятельность и способности. – М., 1994.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

- Адо В. Аллергия. М.: «Знание», 1985.
- Александрова В. А. Полная энциклопедия детского здоровья. СПб.: «Сова», М.: «Эксмо», 2002.
- Ален Карр. Легкий способ бросить курить. пер. с англ. – М.: Издательство «Добрая книга», 2008.
- Барыкин В. Н., Барыкин О. В. Как избавиться от вредных привычек. Самоучитель. – Минск.: ООО «Кузьма», 2001.
- Волчек Н. М. Современная энциклопедия для девочек. Минск. «Современный литератор», 2001.
- Емельянова П. Т. Витамины и минеральные вещества: Полная энциклопедия. – СПб.: ЗАО «Весь», 2002.
- Залоева Л. В. Человек вчера, сегодня, завтра. М.: Астрель АСТ, 2002.
- Казаринова Н. В., Ткаченко К. Г. Здоровье дарят комнатные растения. СПб.: Нева. 2003.
- Маркевич В. В. Самоучитель. Как ухаживать за глазами. Минск, «Хервест», 2003.
- Орлов Б. Н., Галашвили Д. Б. Ядовитые животные и растения СССР. М.: высшая школа. 1990.
- Рабинович А. М., Рабинович С. а. Школа без наркотиков. СПб.: «Образование – культура». 2002.
- Ураков И.Г. Наркомания: мифы и действительность. – М. Медицина, 1990.
- Чаклин А.В. Как сохранить здоровье смолоду – М., 1990