Государственное бюджетное учреждение

дополнительного образования

Дом детского творчества

Калининского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена и принята  педагогическим советом  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г.  Протокол №1 | УТВЕРЖДЕНА  Приказом №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.  Директор ГБУ ДО ДДТ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Марусенко |

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«НЕБОЛЕЙКА»**

Возраст учащихся: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Кузнецова Ирина Владимировна,

педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Во все времена считалось, что здоровье детей является показателем состояния физического и нравственного здоровья общества в целом. Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Неболейка» (далее АДОП или образовательная программа) создает у учащихся целостное представление о своем здоровье и отражает знания и умения по каждому компоненту здоровья: духовно-нравственное, физическое, эмоциональное, умственное, репродуктивное, личностное и социальное. Именно в такой последовательности располагаются темы дополнительной образовательной программы. Детям, с учетом их возраста и ограниченными возможностями здоровья, даются элементарные знания и умения, необходимые для формирования навыков здорового образа жизни.

Направленность образовательной программы – **социально педагогическая.**

**Актуальность** образовательной программы определяется возрастными особенностями младшего школьного возраста – формированием точного и четкого представления о своем организме, внутреннем мире, физических и интеллектуальных возможностях, особенностях характера и физиологического строения, для воспитания привычек и потребностей в здоровом образе жизни.

**Адресат программы:** АДОП «Неболейка» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для нормативно развивающихся детей с учетом включения в образовательный процесс детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ), с диагнозом детский церебральный паралич (далее ДЦП), поэтому в программе сложность и объем учебного материала уменьшен и облегчен. Дети от достаточно простых задач постепенно переходят к более сложным, систематически повторяя и закрепляя учебный материал, приобретенные навыки и умения. Степень освоения данной образовательной программы зависит от индивидуальных особенностей детей и требует решения таких коррекционных задач как диагностика проблемы, разработка плана решения проблемы, решение проблемы.

Адаптация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключалась в следующем:

1. Своевременное выявление трудностей у детей с ОВЗ.
2. Определение особенностей организации образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребѐнка, структурой нарушения развития и степенью его выраженности.
3. Создание условий, способствующих освоению детьми с ОВЗ дополнительной общеобразовательной программы:

* обеспечение дифференцированных условий (оптимальный режим учебных нагрузок, вариативные формы получения образования и специализированной помощи) в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии;
* составление индивидуальных планов занятий с учетом особенностей каждого ребенка;
* обеспечение психолого-педагогических условий (учѐт индивидуальных особенностей ребѐнка; коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса; соблюдение комфортного психо-эмоционального режима;
* использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательной деятельности, повышения его эффективности, доступности);
* обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм);
* разработка и реализация индивидуальных и групповых занятий для детей с ОВЗ.

4. Реализация системы мероприятий по социальной адаптации детей с ОВЗ (обеспечение участия всех детей с ОВЗ, независимо от степени выраженности нарушений развития, вместе с нормально развивающимися детьми в воспитательных, культурно-развлекательных мероприятиях, конкурсах, выступлениях, концертах, фестивалях и т.п.);

5. Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с ОВЗ по вопросам развития и обучения ребенка, вопросам правового обеспечения и др.

**Объем и срок реализации программы:**

АДОП «Неболейка» рассчитана на один год обучения, общее количество учебных часов – 36 учебных часов.

**Цель программы:**

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- ознакомление с общими знаниями из области экологии человека,

- формирование и развитие основных валеологических понятий,

- обучение простейшим правилам гигиены, оздоровительным процедурам,

регулированию режима дня и отдыха.

***Развивающие:***

* развитие умения адаптироваться к школьному образу жизни без ущерба

для здоровья,

* формирование механизмов саморегуляции своей работоспособности и обобщенных умений учиться (умственное здоровье), подготовка к переходу в основную школу.

***Воспитательные:***

- формирование нравственной, толерантной и активной жизненной позиции

детей,

- формирование психологической культуры,

- воспитание ответственного отношения к своему здоровью.

**Коррекционно-развивающие:**

- способствование коррекции восприятия себя через других,

- способствование коррекции познавательной деятельности,

- развитие коммуникативной культуры,

- способствование коррекции представлений о здоровом образе жизни.

**Условия реализации программы**

* условия набора в коллектив:

Никакой предварительной специальной подготовки перед началом обучения не требуется. Набор в группы осуществляется на основании договора сетевого взаимодействия. АДОП «Неболейка» реализуется на базе ГБОУ школы-интерната №9.

* условия формирования групп:

Наполняемость разновозрастных (учащиеся 9-12 лет) групп составляет от 5 до 8 человек.

* особенности организации образовательного процесса:

Реализация образовательной программы может одновременно совмещаться с участием в районных и городских проектах и конкурсах, таких как: «Сохрани дерево», «Зелёная планета», «Наша чистая планета» и др.

В процессе реализации АДОП «Неболейка» педагогом осуществляется формирование Учебно-методического комплекса.

* методы проведения занятий:

Словесные: устное изложение, объяснение, беседа, анализ текста и др.

Наглядные: показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдения, работа по образцу и др.

Практические: тренинг, анкетирование, интервьюирование, разыгрывание этюдов и артупражнений, творческая деятельность, мастер-класс, игровая деятельность и др.

* типы занятий: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, контрольные.
* форма проведения занятий:

Форма обучения очная. Занятия проводятся в помещении школы-интерната № 9. Группа учащихся работает под руководством педагога. Учащиеся обеспечены компьютерами, подключенными к сети Интернет (вариант: к локальной сети образовательной организации), и имеют доступ к электронным учебным материалам по курсу.

* В процессе образовательной деятельности под руководством педагога, учащиеся:
* знакомятся с учебным материалом,
* выполняют задания,
* знакомятся с рецензиями на свои работы,
* участвуют в исследованиях, проектах, творческой работе,
* читают, интерпретируют, задают вопросы, высказываются, делятся

опытом (как устно, так и письменно).

* формы организации деятельности учащихся на занятии:

Формы организации занятий подбираются в соответствии с физическим статусом детей, которые обеспечивают их активное включение в индивидуальные и групповые виды продуктивной деятельности, с целью повышения их социальной активности и уровня самореализации.

В зависимости от конкретных видов деятельности возможны следующие формы организации деятельности:

*Фронтальная –* совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач. Состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.

*Коллективная –* организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно.

*Индивидуальная –* данная форма организации необходима для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

* материально-техническое обеспечение:

Все помещения образовательной деятельности, включая санузлы, должны обеспечивать ребенку с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее НОДА) беспрепятственное передвижение (наличие пандусов, лифтов, подъемников, поручней, широких дверных проемов). Ребенок с НОДА (особенно с ДЦП) требует от педагога системы дополнительного образования больше внимания, поэтому наполняемость группы составляет 5-8 детей. В случае необходимости (выраженные двигательные расстройства, тяжелое поражение рук, препятствующее формированию графо - моторных навыков) рабочее место учащегося с НОДА должно быть специально организовано. Желательно наличие персональных компьютеров и технических приспособлений (специальная клавиатура, различного вида контакторы, заменяющие мышь (джойстики, трекболы, сенсорные планшеты).

Для успешного проведения занятий и развития навыков и умений необходимо: учебный кабинет, набор канцелярских товаров, бланков для проведения психологического тестирования, наличие диагностического инструментария, соответствующего возрастной категории школьников, аудио/видеоносителей и других соответствующих технических средств обучения. В состав дидактического комплекса средств обучения входят источники информации на бумажной основе (таблицы постоянного экспонирования, карточки-инструкции при проведении практических работ, таблицы и др.), средства ИКТ, сеть «Интернет».

В ходе изучения АДОП «Неболейка» предполагается посещение музея «Гигиены человека» (возможно виртуальное посещение).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

При планировании образовательных результатов детей были проанализированы требования к предметным, метапредметным и личностным результатам, сформулированным во ФГОС начального, основного, общего образования, и ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ и ФГОС обучающихся с умственной отсталостью, а также специальные требования к ФГОС основного и среднего общего образования для детей с ОВЗ, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическим рекомендациям по разработке и реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Утв. (Минобрнауки России 29 марта 2016г. №ВК-641/09)

**Личностные результаты:**

* получили удовлетворенность своей деятельностью в творческом объединении дополнительного образования,
* сформированы ценностные ориентации,
* приобретены навыки в изложении своих мыслей, взглядов,
* приобретены навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение,
* владеют общими знаниями из области экологии человека,
* проявляют активность в овладении разными видами деятельности,
* понимают личностный смысл в учении и непрерывном образовании,
* сформированы основные валеологические понятия,
* владеют простейшими правилами гигиены, оздоровительными процедурами, регулированию режима дня и отдыха.
* принимают участие в семейных традициях по созданию здорового образа жизни семьи и каждого ее члена,
* используют приобретенные на занятиях знания в повседневной жизни.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные**

* приобретают умение формулировать задачи в познавательной деятельности,
* умеют осознанно выбирать  наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач,
* умеют осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

**Познавательные**

* расширяют круг своих возможностей через освоение новых умений в сотрудничестве со сверстниками и взрослыми,
* умеют  определять понятия,
* умеют классифицировать,
* логически рассуждают и делают выводы.

**Коммуникативные**

* умеют работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умеют формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение,
* умеют осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
* владеют устной и письменной речью,

**Предметные результаты:**

повышен уровень знаний, умений и навыков исходя из приобретенного самостоятельного опыта разрешения проблем, опыта творческой деятельности,

* приобретают умения применять знания,
* овладевают определенными способами социальных и учебных действий,
* сформированы первоначальные систематизированные представления об организме человека (органы и системы),
* владеют основами валеологической грамотности,
* приобретают опыт проведения и использования оздоровительных процедур (обливание, закаливание, физические упражнения, упражнения, предупреждающие нарушение зрения и осанки),
* владеют приемами первой помощи при простудных заболеваниях, гигиеническими умениями и навыками,
* умеют составлять и выполнять рациональный режим дня и рацион питания, ухаживать за малышами, больными и престарелыми,
* выполняют правила поведения в общественных местах.

**Коррекционно-развивающие:**

- умеют адекватно оценить себя, свои слабые и сильные стороны,

- адекватно воспринимают окружающую действительность,

- сформировано поведение, адаптированное к социальным и природным

условиям окружающей среды, с целью сохранения и укрепления здоровья,

- умеют заботиться об окружающей среде (людях, пришкольном или

дачном участке и др.)

- развили мелкую моторику кистей рук (развитие ритмичности, плавности

и соразмерности движений),

- овладели регулятивным поведением, развили внутреннюю активность,

- сформирована адекватная самооценка и поведения адекватное

социальным нормам,

- повысились показатели развития познавательной деятельности

(мышление, память, восприятие и т.д.))

- сформированы элементарные представления о здоровом образе жизни.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **36** | **14** | **22** |
| 1. **Вводное занятие** «Здоровый школьник».   П/р. Первичная диагностика. Анкетирование. Тестирование. Творческая работа-рисунок по теме. | **2** | **1** | **1** | Беседа.  Рисуночный тест.  Анкета. Тест. |
| 1. **ГЛАВНЫЕ ЦЕННОСТИ.**   Только из крепкого корня вырастает крепкое дерево. Традиции моей семьи. П/р. Составление генеалогического древа семьи. Что такое красота. Бесценные сокровища. П/р. Интервьюирование «Главные ценности». | **5** | **2** | **3** | Составление генеалогического древа семьи.  Интервьюирование. |
| **3. ЗДОРОВЬЕ МОЕГО ОРГАНИЗМА**  Жизнь организма-королевства. П/р. «Сказка об организме-королевстве». Здоровье и болезнь. П/р. Рисунок «Здоровье и болезнь». От чего зависит мир в организме-королевстве.П/р. «Составление правил». Тест. Правильное питание. П/р. «Меню дня». | **4** | **1** | **3** | Составление сказки.  Рисунок. Тест.  Групповые работы.  Составление меню. |
| 1. **МОИ ЧУВСТВА И ЗДОРОВЬЕ.**   Что такое чувства и эмоции. Как я выражаю свои эмоции и чувства. П/р. Занятие с элементами тренинга «Способы выражения разных чувств». Как научиться владеть своими эмоциями и чувствами. П/р. Этюды, артупражнения «Способы выражения чувств». П/р. Коллаж «Наши эмоции». П/р. Тренинговое занятие «Об обиде и обидчивости» . | **3** | **1** | **2** | Этюды.  Коллаж. |
| Занятие с элементами тренинга. |
|  |
|  |
| 1. **МОЕ ЗДОРОВЬЕ И УЧЕБА.**   Мой режим дня. П/р. «Режим дня», «Карта режима дня». Как я работаю на уроке. Как я выполняю домашние задания. Как научиться хорошо учиться. П/р. Игра «Как принять правильное решение в трудной ситуации». | **4** | **2** | **2** | Составление |
| Карты режима дня.  Игра. |
|  |
| 1. **ЗДОРОВЬЕ И СЕМЬЯ.**   Семьи животных и птиц. Семья человека. П/р. Игра «Моя семья». Роли папы и мамы. Путь от двух клеточек до маленького человека. Мы – разные. Качества девочки, качества мальчика. П/р. «Что я ценю в человеке противоположного пола?». Рисунок «Моя семья». Выставка «Жизнь моей семьи». | **4** | **2** | **2** | Игра. Рисунок.  Выставка рисунков. |
|  |
|  |
|  |
| 1. **Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ.**   Какой я? Я среди других. П/р. Тесты на определение уровня развития высших психических процессов.  П/р. Занятия с элементами тренинга на развитие коммуникативной культуры. | **5** | **2** | **3** | Тесты.  Составление психологического портрета**.** |
|  |
| 1. **Я, ОБЩЕСТВО И ЗДОРОВЬЕ.**   Что такое вредные привычки. Как сказать «нет» в ситуации соблазна. П/р. Занятие с элементами тренинга «Скажи НЕТ!». Правила поведения. П/р. Составление «Правил поведения». | **3** | **1** | **2** | Занятие с элементами тренинга.  Составление правил. |
|  |
| 1. **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**   Приемы первой помощи при заболеваниях. П/р. Беседа по теме. Природа и здоровье. Народные традиции и здоровье. | **4** | **2** | **2** | Творческая работа-рисунок по теме. Выставка. |
|  |
| **10. Итоговое занятие.** Итоговая диагностика. Рисунок по теме. Круглый стол «Что такое здоровый образ жизни». | **2** | **1** | **1** | Творческая работа-рисунок по теме. Выставка. Тесты.  Круглый стол. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Цель программы:**

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- ознакомление с общими знаниями из области экологии человека:

- основа здоровья – любовь к людям,

- здоровье зависит от образа жизни в семье и школе,

- организм человека – единое целое; здоровье одного органа зависит от

здоровья других органов,

- правила жизни, от которых зависит здоровье,

- формирование и развитие основных валеологических понятий:

- владение общими умениями учиться,

- умение ухаживать за малышами, больными и престарелыми,

- выполнять правила поведения в общественных местах,

- противостоять соблазнам к вредным привычкам,

- использовать оздоровительные факторы природы,

- планировать свой здоровый образ жизни.

- обучение простейшим правилам гигиены, оздоровительным процедурам,

регулированию режима дня и отдыха:

- владеть приемами первой помощи при простудных заболеваниях,

- владеть гигиеническими умениями и навыками,

- выполнять оздоровительные процедуры (обливание, закаливание,

физические упражнения, упражнения, предупреждающие нарушение

зрения и осанки),

- составлять и выполнять рациональный режим дня и рацион питания.

***Развивающие:***

* развитие умения адаптироваться к школьному образу жизни без ущерба
* для здоровья,
* формирование механизмов саморегуляции своей работоспособности и обобщенных умений учиться (умственное здоровье), подготовка к переходу в основную школу:
* развитие памяти (зрительной, слуховой), опосредованного запоминания,
* развитие фонематического слуха и восприятия,

- развитие мышления, мыслительных операций, понятийного мышления,

развитие воображения,

* развитие умения владения средствами выражения своих чувств,

сберегающими здоровье,

- развитие умения владения простейшими коммуникативными умениями.

***Воспитательные:***

- формирование нравственной, толерантной и активной жизненной позиции

детей,

- формирование психологической культуры,

- воспитание ответственного отношения к своему здоровью,

- воспитание потребности в здоровом образе жизни,

- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития

личности, в соответствии с возможностями и состоянием здоровья,

- приобщение детей к участию в семейных традициях по созданию

здорового образа жизни семьи и каждого ее члена,

- воспитание общечеловеческих качеств (доброта, ответственность,

эмпатия, дисциплинированность и т.д), умений различать красоту и

доброту в поведении сверстников и в собственном поведении.

***Коррекционно-развивающие:***

- способствование коррекции и развитию личностных качеств детей,

их эмоционально-волевой сферы (навыков самоконтроля, усидчивости и

выдержки, умение выражать свои чувства и т.д.),

- способствование коррекции восприятия себя через других,

- развитие памяти,

- развитие зрительного, тактильного и слухового восприятия,

- развитие мелкой моторики кистей рук (развитие ритмичности, плавности

и соразмерности движений),

- развитие мыслительной деятельности (операций анализа и

синтеза, выявление главной мысли, установление логических и причинно-

следственных связей и др.),

- развитие коммуникативной культуры,

- развитие эмоционально – волевой сферы: овладение регулятивным

поведением, развитие внутренней активности, формирование адекватной

самооценки, формирование поведения адекватного социальным нормам.

- способствование коррекции умений владения вербальными

и невербальными средствами передачи информации, умения общаться

поддержать беседу диалог.

- способствование коррекции представлений о здоровом образе жизни.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты:**

* владеют общими знаниями из области экологии человека,
* проявляют активность в овладении разными видами деятельности,
* понимают личностный смысл в учении и непрерывном образовании,
* готовы и способны к саморазвитию и самообразованию,
* сформированы основные валеологические понятия,
* владеют простейшими правилами гигиены, оздоровительными процедурами, регулированию режима дня и отдыха.
* принимают участие в семейных традициях по созданию здорового образа жизни семьи и каждого ее члена,
* используют приобретенные на занятиях знания в повседневной жизни.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные**

* приобретают умение формулировать задачи в познавательной деятельности,
* умеют осознанно выбирать  наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач,
* умеют осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

**Познавательные**

* умеют  определять понятия, классифицировать, логически рассуждают и делают выводы.

**Коммуникативные**

* владеют простейшими коммуникативными умениями, умеют организовывать  учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками,
* умеют работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умеют формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение,
* умеют осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
* владеют устной и письменной речью,
* владеют средствами выражения своих чувств, сберегающими здоровье.

**Предметные результаты:**

* сформированы первоначальные систематизированные представления об организме человека (органы и системы),
* владеют основами валеологической грамотности: здоровье зависит от образа жизни, правила питания и защиты от рекламы, режим дня и учебного труда, правила поведения в общественных местах, о своем здоровье, о болезнях, распространенных в младшем школьном возрасте, какие есть способы хорошо учиться, роль заботы родителей о детях и детей о родителях в сохранении здоровья семьи, качества девочки – будущей мамы и качества мальчика – будущего папы, о себе как личности и индивидуальности, о вредных привычках.
* приобретают опыт проведения и использования оздоровительных процедур (обливание, закаливание, физические упражнения, упражнения, предупреждающие нарушение зрения и осанки),
* владеют приемами первой помощи при простудных заболеваниях, гигиеническими умениями и навыками,
* умеют составлять и выполнять рациональный режим дня и рацион питания, ухаживать за малышами, больными и престарелыми,
* выполняют правила поведения в общественных местах.

**Коррекционно-развивающие:**

* умеют адекватно оценить себя, свои слабые и сильные стороны,
* умеют составить своё собственное мнение о других людях,
* готовы к самоанализу и самооценке,
* адекватно воспринимают окружающую действительность,
* преодолевают моторную неловкость,
* анализируют правила игры, действуют в соответствии с заданными

правилами,

* умеют просто и чётко высказываться,
* умеют подбирать примеры, подтверждающие высказывание,
* вступают в контакт с другими людьми,
* сформировано поведение, адаптированное к социальным и природным
* условиям окружающей среды, с целью сохранения и укрепления здоровья,
* умеют заботиться об окружающей среде (людях, пришкольном или

дачном участке и др.)

* способны распределять свои силы между умственным, физическим

трудом и отдыхом.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «НЕБОЛЕЙКА»**

**НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | 07.09.17 | 24.05.18 | 36 | 36 | 1 раз в неделю  по 1 часу |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Год обучения: 1 год обучения. Педагог: Кузнецова И.В., № журналов:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы** | **Количество часов** | | | **Даты** | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **36** | **14** | **22** |
| 1.Вводное занятие «Здоровый школьник».  Первичная диагностика. Анкетирование.  П/р. Творческая работа-рисунок по теме. | **22** | 1 | 1 | **сентябрь** | |
| 07.09; 14.09 | |
| 2. ГЛАВНЫЕ ЦЕННОСТИ.  Только из крепкого корня вырастает крепкое дерево. Традиции моей семьи. П/р. Составление генеалогического древа семьи.  Что такое красота.  Бесценные сокровища.  П/р. Интервьюирование «Главные ценности». | **55** | 2 | 3 | **сентябрь-октябрь** | |
| 21.09; 28.09; 05.10;  12.10; 19.10 | |
| 3. ЗДОРОВЬЕ МОЕГО ОРГАНИЗМА  Жизнь организма-королевства. П/р. «Сказка об организме-королевстве».  Здоровье и болезнь. П/р. Рисунок «Здоровье и болезнь». От чего зависит мир в организме-королевстве. П/р. «Составление правил».  Правильное питание. П/р. «Меню дня». | **44** | 1 | 3 | **октябрь-ноябрь** | |
| 26.10; 02.11;  09.11; 16.11 | |
|  | |
|  | |
| 4.МОИ ЧУВСТВА И ЗДОРОВЬЕ.  Что такое чувства и эмоции. Как я выражаю свои эмоции и чувства. П/р. Занятие с элементами тренинга «Способы выражения разных чувств». Как научиться владеть своими эмоциями и чувствами. П/р. Артупражнения «Способы выражения чувств». П/р. Коллаж «Наши эмоции». | **33** | 1 | 2 | **ноябрь-декабрь** | |
| 23.11; 30.11  07.12 | |
|  | |
| 5.МОЕ ЗДОРОВЬЕ И УЧЕБА.  Мой режим дня. П/р. «Режим дня», «Карта режима дня». Как я работаю на уроке. Как я выполняю домашние задания. Как научиться хорошо учиться. П/р. Игра «Как принять правильное решение в трудной ситуации». | **44** | 2 | 2 | **декабрь-январь** | |
| 14.12; 21.12; 28.12; 11.01 | |
|  | |
|  | |
| 6.ЗДОРОВЬЕ И СЕМЬЯ.  Семьи животных и птиц. Семья человека. П/р. Игра «Моя семья». Роли папы и мамы. Путь от двух клеточек до маленького человека. Мы – разные. Качества девочки, качества мальчика. П/р. «Что я ценю в человеке противоположного пола?». Рисунок «Моя семья». Выставка «Жизнь моей семьи». | **44** | 2 | 2 | **январь-февраль** | |
| 18.01; 25.01;  01.02; 08.02 | |
|  | |
| 7.Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ.  Какой я? Я среди других. П/р. Тесты на определение уровня развития высших психических процессов. П/р. Занятия с элементами тренинга на развитие коммуникативной культуры. | **55** | 2 | 3 | **февраль-март** | |
| 15.02; 22.02; 01.03; 15.03; 22.03 | |
|  | |
| 8.Я, ОБЩЕСТВО И ЗДОРОВЬЕ.  Что такое вредные привычки. Как сказать «нет» в ситуации соблазна. П/р. Занятие с элементами тренинга «Скажи НЕТ!». Правила поведения. П/р. Составление «Правил поведения». | **33** | 1 | 2 | **март-апрель** | |
| 29.03; 05.04; 12.04 | |
|  | |
|  | |
| 9.ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.  Приемы первой помощи при заболеваниях. П/р. Беседа по теме. «Уроки доктора Айболита». Природа и здоровье. Народные традиции и здоровье. | **4 4** | 2 | 2 | **апрель-май** | |
| 19.04; 26.04;  03.05; 10.05 | |
| 10. Итоговое занятие. Итоговая диагностика. Рисунок по теме. Выставка. Круглый стол «Что такое здоровый образ жизни». | **2** | **1** | **1** | | **май** |
| 17.05; 24.05 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Раздел 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.** «Здоровый школьник».

**Теория.** Опрос детей на тему «Как вы понимаете, что такое здоровье? Что для вас значит быть здоровым?»

**Практика.** Первичная диагностика: Анкетирование, тестирование. Творческая работа-рисунок по теме.

**Раздел 2. ГЛАВНЫЕ ЦЕННОСТИ.**

**Только из крепкого корня вырастает крепкое дерево.**

**Теория.** Здоровье начинается в семье. В хорошей семье все заботятся друг о друге. Дети учатся любви к людям через любовь родителей. Устои и традиции предков – наши корни. Тот народ сильный, в котором сохраняются традиции. Семейные традиции на Руси.

**Традиции моей семьи.**

**Теория.** Почему нужно слушаться родителей. Борьба с капризами и непослушанием. Здоровые традиции в моей семье.

**Практика.** Составление генеалогического древа семьи.

**Что такое красота.**

**Теория.** Введение и отработка понятий: порядок, гармония, ритм в искусстве и в жизни. Гармония в музыке, живописи, архитектуре. Красота и совершенство в природе. Красота поведения человека. Красота души проявляется в поступках. Экскурсия в музей ДДТ.

**Бесценные сокровища.**

**Теория.** Отработка понятий: доброта, любовь, милосердие, сострадание, добрые дела. Почему говорят: «Спешите делать добро».

**Практика.** Интервьюирование «Главные ценности».

**Раздел 3. ЗДОРОВЬЕ МОЕГО ОРГАНИЗМА*.***

**Жизнь организма-королевства.**

**Теория.** Организм человека-королевство с королем и королевой во главе (мозг, сердце).

**Практика.** Составление сказки об организме-королевстве.

**Болезнь и здоровье.**

**Теория.** Здоровье – это порядок и мир в королевстве (организме).

**Практика.** Рисунок «Здоровье и болезнь».

**От чего зависит мир в организме-королевстве.**

**Практика.** Групповая работа «Составление правил». Правила, которые помогут поддерживать порядок и мир в организме-королевстве: правильное питание, занятия физкультурой, закаливание, уход за зубами, распорядок дня, чередование труда и отдыха, защита от «грязной природы», повышение защитных сил организма (т.е. иммунитета), воспитание в себе лучших душевных качеств, внимательное отношение к здоровью, долголетие человека и его поведение. Тест «Шкала тревожности» Басса-Дарки.

**Правильное питание.**

**Теория.** Мой рацион. Животная и растительная пища. Жиры, белки, углеводы. Витамины. Пост.

**Практика.** Групповая работа «Меню дня».

**Раздел 4. МОИ ЧУВСТВА И ЗДОРОВЬЕ.**

**Что такое эмоции и чувства.**

**Теория.** Есть разные чувства: радость, печаль, страх, любовь, тревога и др. Элементарные представления о чувствах и эмоциях, о настроении человека. Хорошее настроение и плохое настроение. Любознательность. Стресс и его влияние на здоровье.

**Как я выражаю свои эмоции и чувства.**

**Практика.** Занятие с элементами тренинга «Способы выражения разных чувств». Этюды. Самонаблюдения. Схематичное изображение эмоций на рисунках. Переживания и их выражения. Мимика. Жесты. Движения.

**Как научиться владеть своими эмоциями и чувствами.**

**Практика.** Артупражнения «Способы выражения чувств». Составление коллажа или фотоколлажа «Наши эмоции». Тренинговое занятие «Об обиде и обидчивости».

**Раздел 5**. **МОЕ ЗДОРОВЬЕ И УЧЕБА***.*

**Мой режим дня.**

**Теория.** Что такое режим дня. Карта режима дня. Его варианты, правила составления режима дня в целях сохранения здоровья. Самоанализ. Режим дня младшего школьника. Как нарушение режима дня влияет на состояние здоровья младшего школьника.

**Практика.** Групповая работа составление «Режима дня». Индивидуальная работа составление «Карты режима дня».

**Как я работаю на уроке.**

**Теория.** Рабочее место младшего школьника, его портфель. Организация внимания на уроке. Самонаблюдения на уроках, способы самоконтроля. Как сохранить работоспособность и предупредить переутомление на уроке. Интересный урок и трудный урок.

**Как я выполняю домашние задания.**

**Теория.** Рабочее место дома. Порядок выполнения домашних заданий, трудности, помощь, затраты времени, чередование с отдыхом. Планирование и контроль.

**Как научиться хорошо учиться.**

**Теория.** Успешное учение и здоровье школьника. Умение учиться. Обще учебные умения. Способы запоминания информации.

**Практика.** Игра «Как принять правильное решение в трудной ситуации».

**Раздел 6. ЗДОРОВЬЕ И СЕМЬЯ.**

**Семья животных и птиц.**

**Теория.** Как животные выращивают своих детенышей. Как птицы выхаживают птенчиков. Забота животных о детенышах, оставшихся без родителей.

**Семья человека.**

**Практика.** Игра «Моя семья». Роли папы и мамы, отец – глава семьи, добрая и любящая мама, забота родителей о детях, забота детей о родителях.

**Путь от двух клеточек до маленького человека.**

**Теория.** Мама – первая Вселенная человека. Как растет маленький человек. Что он чувствует, когда ему начинают сниться сны, какую музыку любят слушать малыши. Рождение нового человека. Долгожданная встреча.

**Мы – разные.**

**Теория.** Девочки и мальчики сильно отличаются друг от друга. Качества мальчика как будущего мужчины – доброта, благородство, сила, храбрость, ответственность, честность, трудолюбие. Качества девочки как будущей женщины – нежность, терпение, чистота, верность, трудолюбие, заботливость. Что делать, чтобы в семье был мир.

**Практика.** Гендерная работа «Что я ценю в человеке противоположного пола?». Рисунок «Моя семья». Выставка «Жизнь моей семьи».

**Раздел 7. Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ.**

**Какой я?**

**Теория.** Человек родился, вырос, стал школьником. Все ученики класса разные. Чем они различаются? Желания, интересы, склонности, характер, поведение, успехи, неудачи. Потребности и возможности. Занятия в свободное время. Притязания и результаты, их гармония как показатель здоровья. Рассогласование желаний и результатов, отношение к неудачам в жизни младшего школьника, их роль в сохранении здоровья растущего человека.

**Практика.** Тесты на определение уровня развития высших психических процессов *(мышление, внимание, память).* Составление психологического портрета**.**

**Я среди других людей.**

**Теория.** Общение, его роль в здоровье растущего человека. Общение со взрослыми и со сверстниками. Навыки коммуникации, их роль в сохранении здоровья.

**Практика.** Занятия с элементами тренинга на развитие коммуникативной культуры.

**Раздел 8. Я, ОБЩЕСТВО И ЗДОРОВЬЕ.**

**Что такое вредные привычки.**

**Теория.** Понятие о вредных привычках, их виды. Отрицательная роль рекламы. Состояние здоровья растущего человека, рано приобщающегося к вредным привычкам. Почему ученик плохо учится, если он рано начинает курить. Примеры из жизни.

**Как сказать «нет» в ситуации соблазна.**

**Теория.** Ситуация соблазна; предложения взрослых и сверстников, осознание этих предложений, прогноз последствий. Сила воли и самозащита. Отстаивание своего «Я», своих убеждений.

**Практика.** Занятие с элементами тренинга «Скажи НЕТ!».

**Правила поведения.**

**Теория.** Поведение и здоровье. Правила поведения растущего человека в семье, школе, на улице, во дворе, в лесу. Правила дорожного движения. Основы безопасности жизнедеятельности. Культура поведения.

**Практика.** Групповая работа-составление «Правил поведения».

**Раздел 9. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

**Приемы первой помощи при заболеваниях.**

**Теория.** Приемы первой помощи. Наиболее распространенные заболевания в младшем школьном возрасте. Что надо делать до прихода врача. Умения пользоваться термометром, йодом, бинтом, заваривать горячий чай. Домашняя аптечка.

**Практика.** Беседа по теме. «Уроки доктора Айболита»

**Природа и здоровье.**

**Теория.** Раскрывается влияние природных факторов на все аспекты здоровья человека. Вводится понятие «экология», на примере местных природных условий раскрываются вопросы загрязнения окружающей среды (вода, почва, воздух и т.д.). Обращается внимание на единство в человеке биологического и социального, на связь человека с землей и на оздоровительные силы природы, которые можно использовать (хождение босиком, купание, профилактика здоровья с помощью трав, использование лечебной глины, фитонциды и т.д.). Дается задание на лето.

**Народные традиции и здоровье.**

**Теория.** Как лечились наши бабушки. Семья современная и семья патриархальная – как они решают проблемы здоровья. Обсудить, подходят ли нам традиции в лечении болезней других народов, стран. Траволечение. Баня. Сауна. Посты. Русская национальная кухня. Употреблять ли в пищу заморские продукты. Оздоровительные традиции, существующие в нашем регионе.

**Раздел 10. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.**

**Что такое здоровый образ жизни.**

**Теория.** Признаки здорового образа жизни школьника: двигательная активность, отсутствие вредных привычек, правильное питание, соблюдение режима дня, гигиенических правил, правил поведения в школе и в общественных местах. Регулярные медицинские осмотры, прививки, оздоровительные процедуры. Развитие в себе таких качеств, как доброта, милосердие, сочувствие забота о животных, младших детях и пожилых людях, умения ухаживать за больными, умения общаться и умения учиться.

**Практика. Повторная диагностика.** Тестирование с использованием методик первичной диагностики. Творческая работа-рисунок по теме АДОП «Неболейка». Выставка рисунков. Круглый стол «Что такое здоровый образ жизни».

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: первичный, текущий и итоговый контроль.

**Раздел 1. Вводное занятие: «Здоровый школьник».**

Главная задача данного раздела – возбудить интерес к АДОП «Неболейка». Основной вопрос занятия: что такое здоровье и как его понимают дети. Используя информацию учащихся о хронических заболеваниях и нарушениях здоровья, педагог говорит о правилах размещения детей в учебном кабинете и поведении на занятии проводит инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности и т.д.

На первом вводном занятии вводятся ритуалы приветствия и прощания, которые проводятся в начале и в конце занятия.

**Ритуал приветствия:**

Дети двигаются под музыку по кабинету беспорядочно. По сигналу (музыка умолкает) формируются на пары и приветствуют друг друга (любой способ приветствия). Музыка звучит - дети двигаются, музыка умолкает – дети в парах приветствуют друг друга, каждый раз выбирая себе другого товарища.

**Ритуал прощания:**

Дети встают в круг и перекидывая друг другу мяч желают здоровья, счастья, благополучия и т.д.

Далее проводится беседа с целью выяснения отношения детей к своему здоровью.

**Вопросы педагога в помощь учащимся:**

* Осознать преимущества, которые дает хорошее здоровье школьнику.
* Понять необходимость выполнения предписаний врача во время болезни, чтобы избежать осложнений.
* Почувствовать потребность в гуманном отношении к больным людям.

На основе беседы записывается определение здоровья. Далее, целесообразно проведение «минутки здоровья»:

**«Минутка здоровья»** *(Проведение подобных упражнений необходимо на каждом занятии):*

К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись:

Раз, два, три, четыре - вот как славно освежились!

А теперь поплыли дружно. Делать так руками нужно:

Вместе - раз, это брасс, одной, другой - это кроль.

Все, как один, плывем как дельфин.

Вышли на берег крутой и отправились домой.

*(имитация движений по ходу чтения)*

* Смена деятельности (творческая работа). В качестве примера предлагается:
  + Яркое оформление первой страницы тетради;
  + Рисование эмблемы, соответствующей тематике данной программы;
  + Рисунок «Мой доктор самый-самый»:
  + Рисунок «Дерево здоровья – Дерево болезни» и т.п.

На первом занятии проводится первичная диагностика учащихся в виде рисуночного теста на определение уровня учебной мотивации и

анкетирования и делается вывод о том, что от состояния здоровья во многом зависит успешность человека.

**Тест «Определение уровня учебной мотивации»**

Инструкция: Детям предлагается создать рисунок на тему «Что тебе нравится на занятиях по экологии».

Интерпретация:

**5-й уровень –** максимально высокий уровень мотивации – ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ (дети рисуют учебные ситуации).

**4-й уровень –** хороший уровень мотивации – ПРИРОДООХРАННАЯ (дети рисуют сцены ухода за животными.).

**3-й уровень –** положительная мотивация - СОЗЕРЦАТЕЛЬНАЯ (дети рисуют растения, обитателей живого уголка, аквариум и другие природные объекты)

**2-й-уровень –** низкая мотивация - ИГРОВАЯ (дети рисуют игры, сценки, упражнения, переменки…)

**1-й уровень –** мотивационная незрелость - НЕГАТИВНАЯ (дети рисуют все что угодно (узоры, каракули…) причем, негативными красками или отказываются рисовать).

**Анкета №1.**

Инструкция: Прочитай предложенные понятия и проранжируй их (определи места для каждого понятия с 1 по 10) по степени значимости для тебя.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПОНЯТИЯ** | **СРЕДНИЙ БАЛЛ** | **МЕСТО** |
| Друзья |  |  |
| Деньги |  |  |
| Учеба |  |  |
| Здоровье |  |  |
| Образование |  |  |
| Квартира, автомобиль и т.д. |  |  |
| Семья |  |  |
| Интересная работа |  |  |
| Физкультура, спорт и т.д. |  |  |
| Хобби |  |  |

**Анкета №2 (для самоанализа).**

**Примерный перечень вопросов для анкетирования:**

* В какое время ты ложишься спать?
* Во сколько утром ты встаешь?
* Сколько раз в день ты чистишь зубы?
* Каким видом спорта ты занимаешься?
* Какую пищу ты предпочитаешь?
* Сколько часов в день ты проводишь на свежем воздухе?
* Сколько времени ты смотришь телевизор?
* Сколько времени ты проводишь за компьютером?
* Как ты заботишься о своем здоровье? Поставь себе оценку.

На основании первичной диагностики делается вывод о необходимости изучения программы. В конце занятия проводится заключительная беседа на тему: «Хочешь ли ты расти здоровым?» И отмечается, что одного желания быть здоровым мало, нужно ежедневно выполнять определенные правила поведения, чтобы предупредить болезни.

**Раздел 2. «*Главные ценности*».**

На первом занятии данного раздела педагог предлагает детям поразмышлять над тем, что является главными жизненными ценностями? При этом можно использовать материалы уроков курса «Я и мой мир». Более интересен вариант - проведение интервью (работа в парах) или использовать вариант анкетирования.

**1. Примерный план интервью:**

* Что в жизни самое ценное?
* Что ты ценишь в жизни больше всего?
* Какие сокровища можно назвать бесценными?
* Что такое красота?
* Без чего тебе невозможно прожить?
* От чего ты можешь отказаться и др.

**2. Анкета.**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.Что в жизни самое ценное? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Какие сокровища можно назвать бесценными?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Что такое красота?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Без чего тебе невозможно прожить?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.От чего ты можешь отказаться?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обобщая ответы детей, важно сделать вывод о том, что:

* Самыми главными ценностями для человека являются его жизнь и здоровье.
* Для здоровья человека необходимы не только материальные ценности и потребности, но и духовные (вера в добро, милосердие, забота о себе и о других, трудолюбие, уважение к себе и к людям, чувство чести и достоинства, любовь к природе и к людям, дружба, семья, мир, умение радоваться жизни и др.)

Эти духовные ценности растущий человек начинает усваивать в семье. Для дальнейшей работы педагогу необходимо иметь данные об

особенностях семей данной группы, поскольку не секрет, что сейчас классы имеют многонациональный состав. В данном разделе уместно поговорить с детьми о терпимости и толерантности.

На занятиях, проводимых в форме беседы, педагог знакомит детей с семейными традициями, исторически существовавшими в России. Следует подчеркнуть, что наиболее важными являются следующие традиции:

* дружная и слаженная жизнь в большой многодетной семье, в которой вместе живут три поколения;
* трудолюбие и умение всех членов семьи, включая детей, добросовестно выполнять свою работу;
* уважительное и почтительное отношение к старшему поколению (к родителям, бабушкам, дедушкам).

Желательно использовать рассказы и отрывки из литературных источников.

В процессе изучения темы «Традиции моей семьи» можно дать задание детям творческого характера:

1. Написать сочинение или рассказать о традициях своей семьи;
2. Обыграть традиционный семейный праздник.
3. Сочинить стихотворение или жизненный девиз своей семьи и т.д.

Одним из видов творческой работы может служить составление «Генеалогического древа» как самостоятельная работа, так и в качестве домашнего задания совместно с родителями.

В теме «Что такое красота» основной упор делается на следующие понятия:

* гармония в жизни,
* с самим собой,
* в единении с природой,
* гармония в музыке, живописи, архитектуре,
* красота души и др.

Для более эмоционального подключения и переживания необходимым условием является экскурсия в природу, посещение музея, театра, концертного зала и т.п.

**Раздел 3. «*Здоровье моего организма*».**

Цель занятий по данному разделу – дать понятие о взаимосвязи в работе органов и о том, что состояние здоровья зависит и от мыслей и чувств человека, поскольку ими «руководит» мозг и сердце.

В начале занятий необходимо выяснить уровень знаний детей относительно работы внутренних органов и рассказать им о том, что работой всех органов «руководит» мозг и сердце. Можно нарисовать схему анатомического строения человека. Привести примеры, когда у человека возникают самые разнообразные болезни, хотя все органы в порядке. Такие болезни называют функциональными. Они могут возникать на фоне страха или сильных переживаний. Например, певец из-за сильного волнения может потерять голос, который восстановится, когда пройдет волнующая ситуация. Дети приводят примеры, доказывающие, что мозг и сердце управляют работой внутренних органов. Далее, целесообразно проведение теста «Шкала

тревожности», выявляющего причины неуспешности (Тест «Шкала тревожности» Басса-Дарки).

Поитогам диагностики возможно проведение тренинговых занятий «Уверенное поведение» или «Снятие страхов»*.* Для развития творческих способностей детей в данной теме вводится образ организма-королевства и итогом изучения жизни организма-королевства может стать:

- составление сценария сказки;

- индивидуальные рисованные работы;

- коллективная аппликация, рисунок, плакат и др.

При проведении занятия о правильном питании целесообразно вместе с детьми составить таблицу «Питание»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вкусно, но вредно** | **Невкусно, но полезно** | **Вкусно и полезно** |
|  |  |  |

Необходимо тщательно подготовить разговор о том, что нельзя доверять рекламе, которая часто навязывает продукты не только бесполезные, но иногда и крайне вредные для здоровья (например, чипсы, кола и др.). Можно научить детей «читать» этикетки на продуктах.

Общие выводы работы по данному разделу: здоровье моего организма – это здоровье всех органов и отсутствие заболеваний; для сохранения и укрепления здоровья организма надо проводить оздоровительные процедуры, закаливаться, позитивно мыслить, развивать добрые чувства, занимать физической культурой, правильно питаться, соблюдать режим дня.

**Раздел 4. «*Мои чувства и здоровье*».**

Изучение этих сложных тем должно быть основано на наблюдениях учащихся, на анализе их зрительного восприятия. Заранее, можно дать задание детям понаблюдать, в течение недели, за своими одноклассниками как они проявляют свои эмоции в тех или иных ситуациях. Составить рассказ или проанализировать свои наблюдения. Также могут помочь подобранные, педагогом или детьми, иллюстрации с картин художников, фрагменты видеофильмов, мультфильмов, которые позволяют различить разные виды чувств человека. На основе данного анализа педагог проводит с детьми беседу по вопросам:

* Какие бывают чувства?
* Что такое чувство и эмоция?
* Как люди выражают свои чувства?
* Как ты выражаешь свои чувства?
* Что такое настроение?
* От чего зависит настроение?
* Как влияет настроение на здоровье человека?
* Что означает слово «стресс»?
* Как стресс влияет на здоровье?
* Что значит слово «сочувствие»?
* Когда и кому ты выражал сочувствие?
* Может ли сочувствие помочь больному человеку?

Далее, уместно поговорить о разных способах и средствах выражения чувств и эмоций.

Результаты беседы необходимо закрепить с помощью этюдов на выражение основных эмоций, артупражнений, игр.

**Этюды на выражение основных эмоций:**

***Выражение радости и удовольствия.* «Ласка».**

Ребенок с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычит и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руки.

*Выразительные движения:* глаза открыты, улыбка на лице, мышцы лица расслаблены.

***Выражение удивления.* «Круглые глаза».**

Однажды первоклассник Сергей подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что тряпка бегает по этажу. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок».

*Выразительные движения:* рот полуоткрыт, глаза круглые, брови и верхние веки приподняты.

***Выражение печали и страдания. «*Стрекоза замерзла».**

Пришла зима, а стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок. Стрекоза дрожит от холода:

Холодно, холодно, ой-ёй-ёй-ёй!

Голодно, голодно, жутко зимой!

Мне некуда деться, сугробов не счесть.

Пустите погреться и дайте поесть.

*Выразительные движения:* Приподнятые и сдвинутые брови, опушенные плечи, глаза опущены.

***Выражение гнева.* «Разъяренная медведица».**

На лесной полянке ребенок увидел маленького медвежонка. Медвежонок подбежал к ребенку и стал хватать его за ноги передними лапами, как бы приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым. Почему бы с таким пушистым несмышленышем и не поиграть? Вдруг послышалось какое-то громкое урчание, и ребенок увидел, что на него, поднявшись на задние лапы, идет медведица. Ребенок подбежал к большому дереву и влез на него. Медведица не полезла на дерево за ним, а стала яростно царапать ствол когтями, рычать, злобно глядя на ребенка. Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать медвежонка теперь уже из настоящей беды. Ребенок еще немного посидел на дерево, потом спустился и побежал домой.

*Выразительные движения:* сдвинутые брови, плотно сжатый рот, сморщенный нос, суженные глаза, выпущенные когти, рычание.

Итогом занятий по разделу может стать также коллективная творческая работа детей – фотоколлаж «Наши эмоции» В ходе работы над фотоколлажем обсуждаются вопросы:

* Какую эмоцию выражает человек на картинке?
* Чем она может быть выражена?
* Как она может влиять на его самочувствие?
* Можно ли определить какую эмоцию переживает человек, видя

выразительные движения?

* С каким человеком легче общаться – с эмоциональным или не выражающим свои эмоции?
* Нужно ли учитывать в разговоре, в общении с человеком его эмоции и его самочувствие?
* Нужно ли управлять своими чувствами и их выражением?

На основе беседы делается вывод о соответствии между переживаниями (чувствами и эмоциями), средствами их выражения, самочувствием и состоянием здоровья человека. На занятии «Как научиться владеть своими чувствами» педагог *(при специальной подготовке или с привлечением педагога-психолога)* может провести тренинговое занятие «Об обиде и обидчивости».

**Тренинговое занятие «Об обиде и обидчивости»:**

1. Беседа на тему «Об обиде и обидчивости».

Что-то простительно, а что-то не прощается. Есть истинная и ложная обида (манипулирование). Подумай, намеренно ли тебя обидели, хотели ли унизить или без злого умысла дружески критиковали. В чем тут разница? Не торопись обижаться, подумай, не отвечай на обиду сразу. Вполне возможно, что через день-другой все это будет восприниматься иначе: может, обиды и не было? Мы часто не замечаем, когда обижаем других, и болезненно реагируем, когда обижают нас. То же – и с неудачей. И обидное и неудачу нам, в первую очередь, надо искать в себе. Тебя могли обидеть, потому что ты неправильно себя вел. Точно также и в неудаче, возможно, что ты не все сделал, что мог бы. Глупый человек постоянно обижается, а умный ищет в себе самом причины обид и неудач.

Что означает:

- «На сердитых воду возят»,

- «Без неудач удачи не видать»,

- «На неудачах учатся»?

И тогда - что такое поступок? Помни, по поступкам, а не по словам судят о человеке. Всегда думай, прежде чем начать действовать. Поступок, как и слово, уже не вернуть. Поэтому главное – предвидеть последствия своих поступков и быть ответственным во всем. Если кто-то тебя обидел, то плохой поступок совершил он, и это - его беда; если кого-то обидел ты, то плохой поступок совершил ты, и это – твоя беда. Подумай об этом.

2. Ролевая игра.

Представьте себе, что у каждого из вас есть младшие брат или сестра. Поучите их, как вести себя с ребятами, чтобы играть дружно, без ссор, быть добрыми товарищами. Что вы скажете, прежде чем выпустите их во двор к ребятам?

3. Пословицы.

Что означают пословицы: «В своем глазу бревна не видит, в чужом глазу сучок замечает», «Чем кумушек считать трудиться, не лучше ль на себя, кума, оборотиться», «Нечего на зеркало пенять, коли рожа крива»?

4. Упражнения.

- Подав друг другу руки, помочь устоять друг другу на одной ноге, не сходя с места.

- Пусть двое поспорят. Третий вначале подзуживает, подливает масла в огонь, а затем, напротив, успокаивает, мирит. Видите разницу? Вот вам пример, как надо и как не надо себя вести.

- Пусть каждый выразит свою мысль мимикой, жестами так, чтобы его поняли. Объясни ему жестами, попроси о чем – нибудь.

5. Вспомним и поговорим.

- Вспомни свой самый хороший поступок, каким до сих пор можно гордиться, и самый плохой, за который до сих пор стыдно.

- Вспомни случай, когда ты совершил дурной поступок, но тебя простили.

- Вспомни случай, когда по отношению к тебе был совершен дурной поступок, когда тебя обидели, а ты – простил.

Что приятнее: прощать или копить в душе зло? И вывод из всего этого: главное, самому не совершать непростительного, а если выбираешь – простить или не простить, то лучше простить.

6. Игра «Угадай чувство».

**Раздел 5. «*Мое здоровье и учеба*».**

За неделю до изучения данного раздела детям дается опережающее задание: заполнить карту режима дня в течение недели по основным вопросам:

- Во сколько встал?

- Во сколько ушел в школу?

- Когда лег спать?

- Сколько часов занимался в школе?

- Сколько времени выполнял домашнее задание?

- Сколько времени смотрел телевизор?

- Сколько времени гулял на свежем воздухе?

- Сколько раз в день питался? и другие.

Ответы можно заносить в таблицу:

**Карта режима дня**

Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

| № | Режимные моменты | Время | Нарушения режима (самоанализ) |
| --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | | | |
| 1 | Подъем |  |  |
| 2 | Гигиенические процедуры |  |  |
| 3 | Зарядка |  |  |
| 4 | Завтрак |  |  |
| 5 | Уроки в школе |  |  |
| … | … |  |  |
| … | … |  |  |
| … | … |  |  |

**Раздел 6. «*Мое здоровье и семья*».**

Раздел для изучения данного репродуктивного компонента здоровья очень деликатный и сложный. Самое главное, чтобы при изучении тем

данного раздела учесть возрастную категорию детей и возрастные особенности данной категории. Поэтому основной упор делается на воспитание пола женского и мужского, т.е. воспитание девочки как будущей женщины и воспитание мальчика как будущего мужчины со всеми качествами, присущими людям разного пола. Это такие основные черты как женственность и мужественность. При изучении данного раздела целесообразно начать наблюдение за животными или птицами. Обратить внимание детей на то, как животные выхаживают своих детенышей, как относятся друг к другу. Дети могут рассказать свои истории и поделиться наблюдениями за своими любимыми питомцами. Затем педагог переходит к обсуждению ролей папы и мамы в семье. В конце изучения темы возможно создание фотовыставки или выставки рисунков «Моя семья», «Жизнь моей семьи». Главные выводы, которые должны вынести дети после изучения данного раздела – это семья основана на взаимном уважении, любви, поддержке, равноправии и т.д.

**Раздел 7. «*Я и мое здоровье*».**

При раскрытии вопросов, «Какой я?» и «Я среди других людей» целесообразно провести на выбор тренинговые занятия (при соответствующей подготовке педагога) «О характере», «О темпераментах», «Кто я?» или тестирвоние на уровень развития высших психических процессов (внимание, память, мышление…).

**Тренинговое занятие на тему: «О темпераментах»:**

1. Беседа на тему «О темпераментах».

Люди отличаются друг от друга уже с момента рождения. И одно из различий – различие по темпераменту. Человек не может быть могучим, тяжелым, широкоплечим и в то же время тонким, ловким, вертким. И один могуч, а другой ловок. Людям нужен трактор, чтобы пахать землю, грузовик для перевозки тяжестей, но им нужна и быстрая легкая автомашина. Так и с людьми. Двое воинов участвуют в штурме крепости. Один могуч и бревном проламывает ворота; второй быстр и ловок, он перелезает через стену или проползает в узком подкопе; один сражается тяжелым мячом, другой мечет стрелы одну за другой. Разве они не полезны друг другу, разве победить врозь? Один подобен тигру, другой – ловкой пантере, а третий – как слон, буйвол. Один напорист и непробиваем как танк, другой – живой как ртуть, третий – медлительный, но надежен как каменная стена. И эти врожденные различия – три темперамента. Каждый из вас от природы имеет свой темперамент.

Первый темперамент – холерический. Человек холерического темперамента смел, отважен, решителен, настойчив в преодолении трудностей и преград на пути. Он идет к тому, чего хочет добиться, прямо, не виляя, не хитря, поскольку уверен в себе. Такой человек могуч и неутомим, не жалеет себя, никогда не просит помощи и пощады. Он не обращает внимания на холод, голод, разные неудобства, на синяки и шишки. Он верен в дружбе и надежен как скала. Он рыцарь, воин, всегда идет впереди, встречая грудью опасности и врагов.

Второй – сангвинический темперамент. Сангвиник быстр. Все у него мгновенно: подумал – сделал. Он находчив, заводила во всех делах, верток и ловок, миролюбив, не помнит зла, щедр и добр, потому что уверен в себе. Он всегда весел, жизнерадостен, оптимистичен, никогда не унывает, не хнычет и не теряется в любой беде.

Человек флегматического темперамента медлителен, молчун, тугодум. Он всегда в стороне от веселых игр и компаний, ему хорошо, когда он один. Все он делает неторопливо, но добротно, на совесть. Слово его непоколебимо, и если он что-то пообещал, то сделает. Он миролюбив, надежен, как холерик. Настойчив, и, если упрется, задумает что-то, его не сдвинуть. Он достигает желаемого, неуклонно, шаг за шагом двигаясь к тому, чего хочет. Он добивается многого. Главное – не торопить его, не тормошить. Как правило, у него мало друзей, но это верные друзья, такие же верные, как и он сам. Он неприметен в школе, иногда кажется недалеким, но, как Илья Муромец, встает на ноги в урочный час. Он из тех, кто «тихо едет, но дальше будет».

Людям всегда нужны были отважные, неуклонно идущие к цели, не щадящие себя холерики. Быстрые, ловкие, находчивые сангвиники. Медлительные, терпеливые, миролюбивые и надежные флегматики. И, такие разные, вместе они непобедимы, как три богатыря на известной картине В.Васнецова.

У холериков есть прекрасное качество мужественных – они решительны и презирают боль. Но это качество должно быть присуще мальчикам всех темпераментов.

2. Игры.

Мальчики, вам предстоит испытание!

- Каждому следует пробиться через строй, который образуют другие мальчики, стоящие перед ним пара за парой, плотно прижавшись плечами. Каждый, не прибегая к помощи рук, плечом должен преодолеть этот строй, пробившись между стоящими мальчиками. Не бойтесь!

Сангвиники быстры, но быстрота нужна всем.

- Быстро повторяйте за ведущим движение рук, но помните: одно движение для вас запретно, например, движение рук в разные стороны. Будьте внимательны.

Обладатели всех темпераментов должны быть отважными. Обсудим, как изжить трусость.

- Испугайте всех резким движением, криком, устрашающим выражением лица. Но мы ничего не боимся.

Обладатели всех трех темпераментов стремятся всегда и во всем сохранить свою свободу. Но свободен только тот, кто крепко стоит на ногах.

- Очертим круг. В круг входят двое. Выталкивайте плечом друг друга из круга. Надо удержаться в нем.

Свободен тот, кто самостоятелен. Быть свободным – значит быть умным, находчивым, много знать и уметь, быть уверенным в себе. Ребенок обязан уметь обслужить себя, помочь маме, не растеряться без взрослого в городе, уметь приобрести в магазине необходимое, проехать в городском транспорте и др.

3. Разыгрывание сценок.

- Представьте себе, что вы звоните по телефону по срочному делу. Надо уметь кратко, точно, толково вызвать «скорую помощь», пожарную службу, милицию, узнать, когда приходит поезд или прилетает самолет, что задали в школе на дом, попросить пригласить к телефону маму. Расспросите друг друга: как лучше добраться до дома каждого из вас; как лучше сложить вещи в чемодан; сколько стоит хлеб, булка, сахар, крупа, масло, сыр, картофель, кашу; как постирать рубашку, майку, носки; как ухаживать за обувью; как погладить рубашку, брюки, юбку; что делать, если вы заблудились в городе, в лесу; что делать, если мама вошла в вагон метро, автобус, а вы не успели; к кому вы обратитесь за помощью, а к кому – нет; как вести себя, если незнакомый человек расспрашивает вас о доме, родителях; как поступить, если незнакомый человек что-то вам предлагает?

Свобода без разума – беда. Почему? Свобода без самоограничения – беда. Почему? Представим себе, что каждый творит все, что хочет. Что тогда будет? Вам нравится такая свобода? Что такое дисциплина? Она нужна или нет? Представьте себе город, армию, железную дорогу, где все недисциплинированны. Поезда, автобусы, трамваи едут, куда хочет и когда хочет водитель. Приведите сами такие примеры. Вам это нравится?

Обладатели всех трех темпераментов берегут чувство собственного достоинства. Что это такое, как его надо достойно защищать?

Кто-то будет кого-то обижать, унижать, оскорблять словесно. И защищаться надо веско, аргументировано, тщательно отбирая слова. Все помогают защищаться, все подсказывают, как следует достойно ответить на оскорбление.

- Бокс. Отрабатываем серию ударов и защиту от них. Девочкам это не нужно. Оружие девочки – предусмотрительность и осторожность. Девочка не попадает в опасную ситуацию, если не идет неизвестно с кем и неизвестно куда. Пусть девочки скажут, куда и с кем нельзя ходить без взрослых.

Обсудим, что означает: «Не копируй других, а будь самим собой».

Повторяйте за мной: «Я горжусь своим темпераментом. В нем – добро мне и людям. Я свободен и умен. Я не поступлюсь свободой, но пользуюсь ею так, чтобы моя свобода не ущемляла свободу и интересы других людей. Я свободен, потому что самостоятелен. Я при всех обстоятельствах сумею защитить свое достоинство. Я иду своим путем, а не копирую других людей, я всегда и во всем остаюсь самим собой!».

На основе данного занятия делается вывод о роли общения в сохранении здоровья и об умении учитывать в процессе общения с людьми особенности своих качеств личности, своего темперамента, характера. Для избегания конфликтов с людьми важно знать «что я хочу», «что я могу», «что надо делать». Необходимо подчеркнуть роль силы воли ученика в достижении цели (в учебе, спорте, в занятиях по интересам, в отношениях с товарищами и др.).

Для коррекции восприятия себя и для регулирования самооценки можно предложить детям игру «Золотой и Горячий стул».

4. Игра «Золотой и Горячий стул».

На бумаге ребята пишут в два столбика те свои качества, которые они считают положительными и помогают сохранить здоровье и те, которые они считают отрицательными. Затем по очереди и по желанию дети выбирают стул, на который они хотят сесть – золотой или горячий. Если выбор пал на золотой стул, то товарищи по группе называют только положительные качества сидящего. Если горячий – отрицательные. У детей появляется возможность сравнить и скорректировать свое собственное представление и отношение к себе, и представление о тебе товарищей. Что не всегда одно и тоже. Далее, в беседе, можно выяснить, какими путями можно избавиться от плохих качеств, которые мешают сохранению здоровья.

5. Тесты на уровень развития высших психических процессов (внимание, память, мышление…)

**Раздел 8. «*Я, общество и здоровье*».**

Главная задача данного раздела – показать детям взаимосвязь между поведением человека в обществе, его социальной адаптацией и состоянием физического здоровья, а также взаимосвязь с другими компонентами здоровья (эмоциональным, личностным, духовно-нравственным и др.). Важно дать детям понятие о типичных социальных ролях. Таких как: роль сына или дочери, роль ученика, роль друга, товарища ….. От того насколько человек правильно понимает свои социальные роли (социально-ролевая саморегуляция) зависит и успешность обучения, и конфликтность отношений в семье, с друзьями и товарищами, и умение сохранить эмоциональную устойчивость, душевный покой, а значит и здоровье.

Сегодня дети рано начинают знакомиться с проблемами курения, токсикомании, алкоголизма. Поэтому необходимо раскрыть понятие «вредные привычки» более широко, чем традиционные (грызть ногти, долго смотреть телевизор или работать на компьютере и др.). Детям можно предложить следующее задание: составить список имеющихся у них вредных привычек, проанализировать, почему они «вредные» и составить план изменения образа жизни – «что я буду делать вместо того, чтобы…». Например: Я люблю ложиться спать после 23 часов. Эта привычка не позволяет мне высыпаться, поэтому я просыпаю утром в школу, не успеваю позавтракать и два первых урока плохо соображаю. У меня стали появляться плохие оценки.

Педагог на доске рисует человечка и просит ребят поставить стрелочки к тем органам, на которые влияет табак, алкоголь и другие токсические вещества. В качестве домашнего задания можно предложить детям нарисовать рекламу и антирекламу по вредным привычкам. Обратить внимание детей на то, что реклама дает одностороннюю информацию о товаре, а большинство явлений имеет свои положительные и отрицательные стороны. Обсудить с ребятами, почему люди, знающие о вреде курения, алкоголя и т.д., продолжают наносить вред своему здоровью. Что их привлекает? Какие черты характера способствуют появлению вредных привычек, а какие – здоровому образу жизни (ответственность за свое здоровье, свое поведение, самоуважение, уверенность в своих силах, умение планировать свою жизнь, определять перспективы саморазвития). Для развития у детей умения планировать свою жизнедеятельность можно провести беседу на тему: «Как стать звездой». Где каждый ребенок определяет свое понятие достижения успеха, например: «Я могу хорошо учиться», «Я смогу поддерживать хорошие отношения с товарищами в классе» и т.д. Достижение позитивной цели – один из путей профилактики вредных привычек.

Для изучения темы «Как сказать «нет» в ситуации соблазна» эффективнее всего проведение занятия с элементами тренинга. Детям предлагается обсудить в группах различные ситуации, характерные для данного возраста (предлагают сигарету, попробовать пиво и др.).

1. Провести обсуждение. Дать алгоритм поведения в ситуации соблазна. Тебе предлагают что-то – твои действия:

* Прояснить ситуацию, задавая открытые вопросы, требующие развернутого ответа.
* Определить юридическое название проблемы (драка, кража и т.д.).
* Решить для себя какие варианты решения проблемы могут быть?
* Осознать каковы могут быть последствия каждого из вариантов?
* Подумать о том, что можно предложить вместо нежелательного для меня поведения? Поиск общих интересов.
* Взять инициативу на себя. Предложить приемлемый ход развития событий.
* Следовать правилу: не хлопать дверью. Уходя, дать возможность присоединиться к себе.

2. Проиграть и обсудить предложенные ситуации с учетом алгоритма поведения в ситуации соблазна. Целесообразно составить совместно с детьми правила поведения в школе, семье, на улице, в общественных местах. Основная идея: общество это люди, которые тебя окружают, и ты среди них, ты можешь вредить своему здоровью, но не имеешь права вредить окружающим тебя людям (мешать заниматься, устраивать драки, конфликты, портить воздух дымом от сигарет и т.д.).

**Раздел 9. *«Здоровый образ жизни».***

В этом разделе раскрывается влияние природных факторов на все аспекты здоровья человека. Вводится понятие «экология», на примере

местных природных условий раскрываются вопросы загрязнения окружающей среды (вода, почва, воздух и т.д.). Обращается внимание на единство в человеке биологического и социального, на связь человека с землей и на оздоровительные силы природы, которые можно использовать (хождение босиком, купание, профилактика здоровья с помощью трав, использование лечебной глины, фитонциды и т.д.). Обсуждаются народные традиции в лечении и профилактике болезни, различные оздоровительные методики, существующие в нашем регионе.

**Раздел 10. *«Итоговое занятие».***

В данном разделе важно сделать главные выводы и определить признаки здорового образа жизни школьника: двигательная активность, отсутствие вредных привычек, правильное питание, соблюдение режима дня, гигиенических правил, правил поведения в школе и в общественных местах. Регулярные медицинские осмотры, прививки, оздоровительные процедуры. Развитие в себе таких качеств, как доброта, милосердие, сочувствие забота о животных, младших детях и пожилых людях, умения ухаживать за больными, умения общаться и умения учиться. Раскрыть влияние природных факторов на все аспекты здоровья человека. Ввести понятие «экология», на примере местных природных условий затронуть вопросы загрязнения окружающей среды (вода, почва, воздух и т.д.). Обратить внимание детей на единство в человеке биологического и социального, на связь человека с землей и на оздоровительные силы природы, которые можно использовать (хождение босиком, купание, профилактика здоровья с помощью трав, использование лечебной глины, фитонциды и т.д.).

Дается задание на лето, проводится творческая работа-рисунок по теме «Что такое здоровый образ жизни».По итогам освоения АДОП «Неболейка» проводится Круглый стол и итоговая диагностика по методикам, используемым в ходе первичной диагностики.

**Тест «Определение уровня учебной мотивации»**

Инструкция: Детям предлагается создать рисунок на тему «Что тебе нравится на занятиях по экологии».

Интерпретация:

**5-й уровень** - максимально высокий уровень мотивации – ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ (дети рисуют учебные ситуации).

**4-й уровень –** хороший уровень мотивации – ПРИРОДООХРАННАЯ (дети рисуют сцены ухода за животными.).

**3-й уровень –** положительная мотивация - СОЗЕРЦАТЕЛЬНАЯ (дети рисуют растения, обитателей живого уголка, аквариум и другие природные объекты)

**2-й-уровень -** низкая мотивация - ИГРОВАЯ (дети рисуют игры, сценки, упражнения, переменки…)

**1-й уровень –** мотивационная незрелость - НЕГАТИВНАЯ (дети рисуют все что угодно (узоры, каракули…) причем, негативными красками или отказываются рисовать).

**Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные характеристики программ | - Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст.12, ст. 75) |
| Порядок проектирования | - Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75) |
| Условия реализации | - Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9; гл.2, ст.13, п.3; ст. 14, п.1, 5, 6; ст.15,16; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1; гл.10, ст.75, п.3)  - СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41) |
| Содержание программ | - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4),  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»  - Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р |
| Организация образовательного процесса | - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3)  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»  - СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41) |
| Нормативно-правовые основы проектирования адаптированных дополнительных общеобразова-тельных программ | - Часть 3 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст.7598; 2013, N 19, ст. 2326).  - Часть 1 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст.7598; 2013, N 19, ст. 2326.  - Часть 11 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст.7598; 2013, N 19, ст. 2326).  - Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».  - Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р  - План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р. |

**Информационные источники**

|  |  |
| --- | --- |
| Список литературы для педагога | * Берсенева Т.А. Здоровье школьника. – СПб.: ГУПМ, 2012. * Вагин И.О. «Ты: Практическая психология», - М.: Роскнига, 2002. * Гарбузов В.И. Практическая психология или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. СПб.: АО «Сфера», 1999. * Дубинин А. Ребенок в мире ТV и компьютеров. М., 2007. * Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – СПб., Акцидент, 1998. * Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – СПб: Балтрус, 1998. * Зайцев Г.К. Насонкина Н.К. Уроки Знайки. – СПб.: Детство-Пресс, 1999. * Игры для интенсивного обучения. Под редакцией В.В.Петрусинского. М.: «Прометей», 2009. * Лободина С.В. Как развить способности ребенка. СПб.: Питер, 2000. * Полетаева Н.М. Валеология. Учебная программа. СПб. 2010. * Психогимнастика в тренинге. Под редакцией Н.Ю.Хрящевой. СПб.:«Речь»; Институт тренинга, 2000. * Рогов Е.И. Эмоции и воля. М, Гуманит, издательский центр «Владос», 2013. * Ротенберг Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья. М.,1991. * Учимся думать о себе и о других: Книга для чтения и размышления. СПб., 1996. * Шмаков С.В. «Игры-шутки, игры-минутки». – М.: «Новая школа», 1996. |
| Список литературы для детей и родителей | * Дубинин А. Ребенок в мире ТV и компьютеров. М., 1997. * Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – СПб., Акцидент, 2008. * Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – СПб: Балтрус, 1998. * Зайцев Г.К. Насонкина Н.К. Уроки Знайки. – СПб.: Детство-Пресс, 2009. * Голубева Е. «Занимательное естествознание» серия «Нескучный учебник», Тригон, СПб, 2014. * Права ребенка – это ваши права! СПб., 2003. * Психогимнастика в тренинге. Под редакцией Н.Ю.Хрящевой. СПб.: «Речь»; Институт тренинга, 2000. * Ротенберг Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья. М., 1991. * Учимся думать о себе и о других: Книга для чтения и размышления. СПб., 1996. * Что необходимо знать каждой матери: Книга для бесед родителей с детьми. М., 1997. * Шамшурина А.И. Этическая грамматика. Кондапожская типография, 1992. * Шмаков С.В. «Игры-шутки, игры-минутки». – М.: «Новая школа» |
| Список информационных сайтов | * [http://ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org/) * <http://www.ebio.ru/index-5.html> * [http://www](http://www/).on-line.spb.ru * [http://www](http://www/).ecolife.ru * [http://www](http://www/).greenrussia.ru * [http://www.ecosystema.ru](http://www.ecosystema.ru/) * [http://www](http://www/).dishisvobodno.ru * http://eco-net.ru * http://lasch.narod.ru * [http://doshkolnik.ru](http://doshkolnik.ru/) * <http://natgeotv.com/ru/wild-russia> * <http://www.planeta-neptun.ru/ocean/> * <http://natgeotv.com/ru> |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Разделы** | | **Формы занятий** | **Приемы и методы** | **Учебные пособия для детей** | **Форма**  **подведения итогов** |
| **1** | Вводное занятие «Здоровый школьник». | | Коллективная, индивидуальная,  самостоятельная работа, первичная диагностика. | Беседа, рассказ, тестирование. | Игры на развитие межполушарных связей. | Беседа.  Рисуночный тест.  Анкета. Тест. |
| **2** | Главные ценности. | | Гендерная, работа в парах,  практическая работа. | Генеалогический анализ, беседа,  интервьюирование, рассказ. | Презентация «Генеалогическое древо» | Составление генеалогического древа семьи.  Интервьюирование. |
| **3** | Здоровье моего организма. | | Коллективная, индивидуальная. | Беседа, диагностика, творческий поиск, составление сказки, составление правил питания. | Сценарий сказки «Мир в организме-королевстве». | Составление сказки.  Рисунок. Тест.  Групповые работы.  Составление меню. |
| **4** | Мои чувства и здоровье. | | Коллективная,  практическая работа, индивидуальная, артупражнения. | Наблюдение, анализ, психологическое тестирование, беседа, тренинг. | Игры на развитие эмоциональной сферы, этюды на выражение чувств, артупражнения. | Этюды.  Коллаж «Наши эмоции». Тренинговое занятие. |
| **5** | Мое здоровье и учеба. | | Индивидуальная,  групповая, игры,  самостоятельная работа. | Самонаблюдение, беседа, самоанализ, описание, сравнение, планирование. | Карточки к игре «Как принять правильное решение». | Составление индивидуальной «Карты режима дня». Игра. |
| **6** | Здоровье и семья. | | Коллективная, гендерная, игры,  практическая работа. | Беседа, рассказ, творческие зарисовки по данной теме, обобщение. |  | Выставка фото и рисунков «Жизнь моей семьи». Игра. |
| **7** | Я и мое здоровье. | | Коллективная, индивидуальная, сам. работа, игры, тренинг. | Беседа, наблюдение, психологическое тестирование. | Игры на развитие коммуникативной культуры, артупр-ия. | Составление психологического портрета. Тесты. |
| **8** | Я, общество и здоровье. | | Групповая, тренинг отказа, игры,  практическая работа. | Рассказ, наблюдение, сравнение,  анкетирование. | Правила поведения, правила дорожного движения. | Занятие с элементами тренинга. Составление правил. |
| **9** | Здоровый образ жизни. | | Коллективная,  практическая работа, индивидуальная. | Анализ, обобщение, рассказ, наблюдение, сравнение, | Игры и упражнения по профилактике плоскостопия, коррекции нарушений зрения и осанки. | Творческая работа-рисунок по теме. Выставка. |
| **10** | Итоговое занятие | Коллективная, итоговая диагностика, творческая работа. | | Тестирование. | Бланки для тестирования. | Творческая работа-рисунок по теме. Выставка. Тесты.  Круглый стол |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Разделы** | | **Раздаточный материал** | **Демонстрационный, наглядный, дидактический, иллюстративный материал** | **Информационный материал** | **Техническое**  **оснащение** |
| **1** | Вводное занятие «Здоровый школьник». | | Бланки для анкетирования. | Иллюстрации, плакат «Режим дня», анкета. | Информация о группах здоровья обучающихся. Берсенева Т.А. Здоровье школьника. – СПб.: ГУПМ, 2012. | Компьютеры. |
| **2** | Главные ценности. | | Репродукции шедевров архитектуры и живописи. | Репродукции шедевров архитектуры и живописи. | Информация об особенностях семей.  Зайцев Г.К. Насонкина Н.К. Уроки Знайки. – СПб.: Детство-Пресс, 1999. | Телевизор. |
| **3** | Здоровье моего организма. | | Бланки тестов, рекламные постеры продуктов питания. | Муляжи, таблицы, плакаты «Анатомическое строение человека» и др. | Игры для интенсивного обучения. Под ред. В.В.Петрусинского.  М.: «Прометей», 2009. | Цифровой электронный носитель. |
| **4** | Мои чувства и здоровье. | | Бланки для психологического тестирования, фотографии, карточки с названиями эмоций. | Схема «Эмоции в рисунках», Иллюстрации (картины художников, схематические рисунки, фрагменты из видео и мультфильмов). | Диагностический инструментарий,  Рогов Е.И. Эмоции и воля. М, Гуманит, издательский центр «Владос», 2013. | Телевизор,  компьютеры. |
| **5** | Мое здоровье и учеба. | | Карточки с описанием учебных ситуаций | Таблица «Мое рабочее место в школе и дома». | Ротенберг Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья. М., 1991. | Цифровой электронный носитель. |
| **6** | Здоровье и семья. | | План проведения интервью. | Таблица «Анатомо-физиологическое строение человека» | Учимся думать о себе и о других: Книга для чтения и размышления. СПб., 1996. | Телевизор. |
| **7** | Я и мое здоровье | | Бланки для псих.тестирования, отрывки из музыкальных произведений. | Таблица «Темпераменты». | Диагностический инструментарий.  Вагин И.О. «Ты: Практическая психология», - М.: Роскнига, 2000. | Цифровой электронный носитель. |
| **8** | Я, общество и здоровье. | | Рекламные постеры. | Фильм «Нет курению!» | Дубинин А. Ребенок в мире ТV и компьютеров. М., 1997. | Телевизор. |
| **9** | Здоровый образ жизни. | | Рекомендации по коррекции нарушения зрения и осанки, профилактики плоскостопия. | Домашняя аптечка, таблица «Влияние природных факторов на здоровье человека». | Гарбузов В.И. Практическая психология или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. СПб.: АО «Сфера», 1999. | Цифровой электронный носитель. |
| **10** | Итоговое занятие | Бланки для анкетирования. | | Иллюстрации, плакаты, репродукции шедевров архитектуры и живописи, муляжи, таблицы, схемы. | Диагностический инструментарий. | Компьютеры. |