

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Истоки» г. Челябинска»
(МБУ ДО «ЦВР «Истоки»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (протокол
от 17 сентября 2023г. № 2)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦВР «Истоки»
А.В. Ежов
_____ 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«ЮНЫЙ ВАЛЕОЛОГ»

срок реализации программы: 1 год
(возраст учащихся: 5-12 лет)

Авторы-составители:
Белоедов Александр Владимирович
педагог дополнительного образования,
Черкасова Ольга Ивановна методист
МБУ ДО «ЦВР «Истоки»

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА/ ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Название программы	«ЮНЫЙ ВАЛЕОЛОГ»
Автор-составитель программы	Белоедов Александр Владимирович
Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность программы	Естественнонаучная
Вид деятельности /Направление	Валеология
Образовательная область	Профильная (валеология)
Способ освоения содержания образования	Репродуктивный, алгоритмический
Уровень освоения содержания образования	Стартовый (ознакомительный, общекультурный)
Возрастной уровень реализации программы	5-12 лет
Форма реализации программы	Групповая с учетом индивидуальных особенностей учащихся
Продолжительность реализации программы	Одногодичная
Форма обучения	Очная
Аккредитация	Не требуется
Язык, на котором осуществляется обучение	Русский
Аннотация (краткое описание программы)	<p>Программа включает в себя основы знаний по валеологии.</p> <p>Валеология — это наука, изучающая внутренние резервы человеческого организма, пути их увеличения. Она заботится о сохранении здоровья во вредных условиях.</p> <p>Занятия по программе формируют у детей грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию морально-волевых качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.</p>

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год
Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МБУ ДО «ЦВР «Истоки» на
2023-2024 учебный год.

Наименование Программы, Срок реализации, Возраст учащихся	«Юный валеолог» 1г., 5-12 лет
Дата начала реализации в учебном году	01.09.2023
Дата окончания реализации в учебном году	31.05.2024
Праздничные выходные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая.
Продолжительность реализации Программы в учебном году	34 недели
1 группа (Е1) - 1 год обучения	нагрузка 2 раза в неделю по 1 часу = 68 часов
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	сентябрь
– Промежуточное оценивание (текущий контроль)	январь
– Итоговое оценивание (промежуточная аттестация)	май
– Аттестация по окончании обучения по Программе	май
Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Стр.
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Планируемые результаты обучения	6
1.4.	Организация образовательного процесса	6
1.5.	Содержание программы	7-10
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1.	Формы контроля/аттестации и оценочные материалы	11
2.2.	Методические материалы	12
2.3.	Условия реализации программы	14
	- <i>Материально-техническое обеспечение программы</i>	
	- <i>Методическое обеспечение</i>	
	- <i>Литература</i>	
	Приложения к программе:	16
3.	1. Календарно-тематический план–сетка / Календарный учебный график (Приложение А/1).	
	2. Воспитательная работа в рамках программы (Приложение Б/1).	
	3. Оценочные материалы: - Карты мониторинга (Приложения В/1, В/2, В/3.). - Критерии оценки (Приложения В/4).	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Программа «Юный валеолог» является программой естественнонаучной направленности и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24.07.1998 № 124-ФЗ);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31.03.2022 № 678-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 протокол № 3);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по 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. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
- Методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18.11.2015 № 09-3242);
- Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Актуальность программы

Программа «Юный валеолог» разработана в соответствии с социальным заказом и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки» г. Челябинска».

Социализация и общение, интеллектуальное развитие, валеология и физкультурно-оздоровительная деятельность – важные средства в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в воспитании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, в восстановлении и развитии телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность

дополнительного образования для личности и общества, его образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение. Важнейшим элементом общечеловеческой культуры является развитие оздоровительных практик, которые за многолетний цикл исторического развития перешли практику совершенствования: человеком - самого себя; человеком – человека.

Составным элементом общей цепи развития оздоровительных практик является валеология - наука, основанная в 20-м веке в СССР. Термин «Валеология» впервые был введен в научный оборот советским ученым, доктором медицинских наук, профессором, членом Академии технологических наук России Израилем Ицковичем Брехманом в 1980 году. Термин «Валеология» - производное от латинского valeo - «Здоровье». Наряду с теоретической и методической базой научных знаний по педагогике, биологии и медицине, составным элементом валеологии является двигательная культура, включающая в себя разнообразную систему упражнений, направленную на освоение способов перемещения тела в пространстве с оздоровительной целью. Не менее важным элементом является совокупность средств восточных практик, таких, как айкидо, наработанных в обществе для содействия развитию двигательных способностей, а также воспитанию личности в целом. Все это делает валеологию интересной прикладной дисциплиной, для учащихся, занимающихся по программе «Юный валеолог».

Воспитание культуры движений, здоровья, привычек здорового образа жизни, обучения учащихся приемам мобилизации и релаксации, приемам телесного и духовного самосовершенствования, - привело к необходимости внедрения программы «Юный валеолог» в систему дополнительного образования, как курса нового по содержанию формам в учебном процессе. Занятия по программе «Юный валеолог» формируют у детей грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию морально-волевых качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

Отличительные особенности программы, новизна

Отличительной чертой программы является то, что она адаптирована для работы с детьми как дошкольного, так и младшего школьного возраста, где оба периода благоприятны для развития ряда когнитивных и двигательных способностей средствами изучения и практики валеологии как самостоятельной области научных знаний, так и восточных практик формирования навыков здорового образа жизни.

Программа «Юный валеолог» разработана на основе следующих программ:

- Образовательная программа «Айкидо Тенсинкай», Белоедов А.В., 2018 г.
- Рабочая программа Рабочая программа по валеологии «Будь здоров», Почтарева С.И., 2008г.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у учащихся валеологических знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Предметные (обучающие) задачи:

- сформировать знания о строении и функциях организма, режиме дня, труда и отдыха, основах рационального питания, влиянии вредных привычек на организм человека;
- сформировать навыки осуществления техники самоконтроля и первой помощи; соблюдения техники безопасности;
- научить выполнять общеразвивающие упражнения, участвовать в подвижных играх, использовать восточные практики ЗОЖ.

Метапредметные (развивающие) задачи:

- развивать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- развивать интерес к миру профессий связанных с валеологией.

Личностные (воспитательные) задачи:

- воспитывать нравственные качества учащихся (ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, уважительное отношение друг к другу);
- содействовать формированию потребности вести здоровом образе жизни.

1.3. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты освоения программ по окончании обучения:

Предметные (обучающие) результаты:

- будут знать о строении и функциях организма, основы гигиены, режиме дня, труда и отдыха, основах рационального питания, влиянии вредных привычек на организм человека;
- будут сформированы навыки осуществления техники самоконтроля и первой помощи; соблюдения техники безопасности;
- будут уметь выполнять общеразвивающие упражнения, участвовать в подвижных играх, использовать восточные практики ЗОЖ.

Развивающие (метапредметные) результаты:

- будет развита потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом; закаливания и применения полученных знаний в жизни;
- будут проявлять интерес к миру профессий связанных с валеологией таких как «Педагог-валеолог», «Учитель биологии».

Воспитательные (личностные) результаты:

- будут воспитаны нравственные качества учащихся (ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, уважительное отношение друг к другу);
- будут знать основные принципы здорового образа жизни (основы гигиены, режим дня, труда и отдыха, основы рационального питания).

1.4. Организация образовательного процесса

Адресат программы

Программа «Юный валеолог» предназначена для детей с 5 до 12 лет.

Программа особенно будет интересна и полезна дошкольникам, и учащимся начальной школы, психологические особенности которых заключаются в повышенной подвижности нервной системы (восприимчивость, эмоциональность, стремление к лидерству, любознательность и т.п.), физиологические особенности (переходный период, период бурного роста, изменений состава тканей организма и т.п.), а так же особенности развития детей, учебные занятия имеют свои психолого-педагогические особенности (подходы).

Для обучения принимаются все желающие дети. Набор учащихся производится по желанию родителей и детей.

Программа ориентирована на успех каждого ребенка и дает ему возможность не зависимо от особенностей здоровья реализовываться в данном виде деятельности. На занятиях осуществляется индивидуальный подход каждому учащемуся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

Данная программа может быть освоена учащимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей)). В данном случае составляется индивидуальный УТП освоения программы.

Характеристика возрастных особенностей учащихся

Дети дошкольники дети (5-7 лет) для учащихся дошкольников психологические особенности заключаются в повышенной подвижности нервной системы (восприимчивость, эмоциональность, стремление к лидерству, любознательность и т.п.).

Дети начальной школы (8-12 лет) физиологические особенности (начало переходного периода, период активного роста, изменений состава тканей организма и т.п.).

Дети 5-12 лет способны на репродуктивном уровне выполнять предлагаемые задания.

Профориентационный компонент программы. Программа включает в себя различные мероприятия, связанные с ранней профориентацией учащихся для общекультурного развития: беседы о профессиях, связанных с валеологией, здоровым образом жизни во время занятий на 5-7 минут, викторины на знания таких профессий, как «Педагог-валеолог», «Учитель биологии».

Воспитательный потенциал программы предполагает развитие гуманистической направленности личности учащихся, включая в себя формирование представлений о многообразии культурного наследия человечества и российского общества, взаимоуважения и бережного отношения к окружающему миру, популяризации научных знаний и ориентацию на здоровый образ жизни, мотивацию и изучение культурных ценностей и их создание, организацию самостоятельной деятельности учащихся, направленную на самообразование и самоопределение в

будущем. Данный компонент представлен в виде плана «Воспитательной работы» по различным направлениям (Приложение Б/1).

Объём программы и режим работы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят два раза в неделю по 1 часу, что составляет 68 часов в год. Информацию по распределению учебного времени обучения представлена в форме таблицы (см. Таблица 1).

Таблица 1

Объём программы и режим работы

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (34 недели)
1 год обучения	1 час	2 раза	2 часа	68 часов
ИТОГО (объём программы):				68 часов

Уровень программы - стартовый (ознакомительный, общекультурный).

1.5. Содержание программы УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
1	Вводное занятие - «Инструктаж по технике безопасности»	1	1	-	Опрос знаний техники безопасности
2	Строение организма - «Из чего я состою»	2	2	-	Беседа «Из чего я состою»
3	Функции организма человека - «Здоровячок»	2	2	-	Опрос знаний терминологии
4	Основы гигиены - «К нам приехал Мойдодыр»	4	4	-	Викторина на знание гигиенических правил
5	Режим дня, труда и отдыха - «Делу - время, а потехе - час»	5	5	-	Контрольное задание
6	Основы рационального питания - «Вкусно и полезно»	4	4	-	Опрос на знание основ рационального питания
7	Основы самоконтроля и первой помощи - «В гостях у Айболита»	4	4	-	Конкурс сообщений
8	Вредные привычки и их профилактика - «Умей сказать-нет»	4	4	-	Беседа о вредных привычках и их влиянии на организм.
9	Закаливание - «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»	4	4	-	Беседа об основах закаливания
10	Восточные практики ЗОЖ - «Айкидо, ушу, дзюдо – полюбили мы давно»	6	2	4	Контрольный просмотр выполнения элементов Айкидо
11	Подвижные игры - «Крепыш»	7	-	7	Педагогическое наблюдение
12	Общеразвивающие упражнения – «Движение-жизнь»	7	-	7	Контрольный просмотр выполнения упражнений.
13	Техника безопасности - «Сам себе спасатель»	4	4	-	Опрос на знание техники безопасности
14	Творческие работы - «Мы за ЗОЖ»	4	-	4	Конкурс
15	Мероприятия воспитывающего и познавательного характера - «Я познаю мир»	6	-	6	Выставка творческих работ

16	Организация и проведение фрагментов учебных занятий	2	1	1	Отчетное занятие
17	Мероприятия по приобщению к культурным традициям нашей Родины	2	1	1	Конкурс
Итого		68	38	30	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Тема 1. Вводное занятие - «Инструктаж по технике безопасности»

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Знакомство с учащимися, педагогом. Правила посещения занятий, знакомство с расписанием занятий. Требования к форме (кимоно, спортивный костюм). Правила безопасности на занятиях в парах, при перемещении в зале, образовательном учреждении, площадках, мероприятиях, проводимых за территорией учреждения. Правила дорожного движения.

Форма контроля. Опрос знаний техники безопасности, правил поведения на занятиях. (Как вести себя в экстремальной ситуации? Каковы правила поведения на занятиях и мероприятиях?)

Тема 2. Строение организма - «Из чего я состою»

Теория. Формирование знаний о строении тела человека, частей тела и органов.

«Голова, шея, туловище». «Мои руки». Техника развития мелкой моторики и тактильной чувствительности.

«Ноги». Правила гигиены. Способы развития и укрепления мышц стопы с целью профилактики плоскостопий средствами физических упражнений.

«Глазки подсказки». Значение глаз. Болезни органов зрения. Упражнения для глаз. Тренировка зрительной памяти.

«Зачем человеку нос». Орган обоняния, его функции и значение. Способы ухода за носом. Упражнения, улучшающие кровообращение верхних дыхательных путей, повышающих устойчивость организма к холоду и инфекциям.

«Чтобы уши слышали». Формирование представления об органах слуха. Строение ушей и их значение. Техника развития слухового внимания.

«Для чего нужен язычок». Функция и значение. Техника правильного звукопроизношения.

«Зубы». Гигиена полости рта. Правила чистки зубов. Причины заболевания зубов. Польза витаминов, полезной пищи для здоровья зубов.

Форма контроля. Беседа «Из чего я состою» на закрепление пройденного материала.

Тема 3. Функции организма человека - «Здоровячок»

Теория. Понятийный аппарат. Функциональные системы организма человека.

«Равняйся, смирно». Опорная система. Кости, суставы, мышцы. Функции опорной системы. Защитная функция (ограничивает полости, в которых находятся внутренние органы). Функция опоры. Обеспечение активных движений человека. Кровотворная функция. Обмен веществ.

«Мой сердечный друг». Кровеносная система. Группа органов - сердце, артерии, вены, капилляры, их строение и функции. Понятие кровообращения.

«Вдох глубокий, три-четыре». Дыхательная система. Органы дыхания и их строение. Полость рта, носоглотка, гортань, трахея, бронхи и легкие.

«Вкусных дел мастер». Пищеварительная система. Отделы пищеварительной системы. Схема строения пищеварительной системы.

Форма контроля. Опрос знаний терминологии. Приложение В/5.

Тема 4. Основы личной гигиены - «К нам приехал Мойдодыр»

Теория. «Правила чистюль». Гигиенические правила и мероприятия в личной жизни и деятельности. Культурно-гигиенические навыки, предметы личной гигиены. Значение и необходимость ежедневных гигиенических процедур. Виды гигиены: питания, сна, жилища, кожи, глаз и др. Предметы личной гигиены. Заболевания, возникающие в результате отсутствия личной гигиены.

Форма контроля. Викторина на знание гигиенических правил.

Тема 5. Режим дня, труда и отдыха - «Делу - время, а потехе - час»

Теория. «Кто рано встает – тому день в радость». Распорядок бодрствования и сна.

«Все должно быть вовремя». Чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

«Много – не значит хорошо». Нормы времени на сон, учебу, движения, прогулки, свободное

время. Влияние режима на здоровье, физическое развитие, школьную успеваемость. Режим – средство профилактики переутомлений и заболеваний.

«Не все так просто». Особенности режима дня, труда и отдыха, в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и склонностей ребенка.

«Не переутомляйся». Польза смены видов деятельности. Влияние смены видов деятельности на восстановительные процессы организма. Болезни, возникающие в результате нарушения режима дня, труда и отдыха.

Форма контроля. Конкурс сообщений.

Тема 6. Основы рационального питания - «Вкусно и полезно»

Теория. «Золотые правила». Правила рационального питания детей. Польза регулярного и разнообразного питания. Количество приемов пищи. Положительное влияние продуктов растительного и животного происхождения. Роль витаминов для растущего организма. Формирование знаний о вреде сильного чувства голода и переедания. Заболевания, возникающие в результате нерационального питания. Формирование знаний о вредной еде. Особенности питания детей и подростков в зависимости от интеллектуальной и физической нагрузки. Возрастные особенности питания.

«Вода-жизнь». Питьевой режим. Понятийный аппарат. Последствия обезвоживания организма.

Форма контроля. Опрос. Приложение В/5.

Тема 7. Основы самоконтроля и первой помощи - «В гостях у Айболита»

Теория. «У нас все под контролем». Признаки заболевания. Недомогание-предвестник заболевания. Правила поведения при недомогании. Объективные (рост, вес, размеры тела, частота сердечных сокращений, частота дыхания) и субъективные (настроение, работоспособность, сон, аппетит) показатели самонаблюдения. Польза регулярного самоконтроля. Задачи самоконтроля: осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью: освоить простейшие методы самонаблюдения и научиться простым способам вести записи, научиться анализировать и оценивать показатели самоконтроля.

«В гостях у Айболита». Формирование норм поведения в больнице, уважение труда врача. Формирование понимания ценности здоровья. Правилами пользования лекарствами. Влияние массажа и самомассажа на здоровье человека. Влияние оздоровительного дыхания. Влияние утренней гигиенической гимнастики. Правила оказания первой помощи при возникновении экстремальной ситуации.

«Температура - наш помощник». «Температура» - признак заболевания.

Практика. Ведение дневника самочувствия. Техника массажа и самомассажа. Техника оздоровительного дыхания. Техника выполнения утренней гигиенической гимнастики.

Форма контроля. Конкурс сообщений. Контрольное задание.

Тема 8. Вредные привычки и их профилактика - «Умей сказать - нет»

Теория. «Мы сильнее». Влияние вредных привычек на здоровье человека. Борьба с вредными привычками. Классификация вредных привычек. Неправильное питание. Интернет-зависимость и игромания. Курение. Пагубное влияние на здоровье алкоголя. Необоснованное применение лекарственных препаратов.

Форма контроля. Беседа о вредных привычках и их влиянии на организм.

Тема 9. Закаливание - «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»

Теория. «Нам море по колено». Понятие о закаливании. Правила закаливания. Виды закаливания, закаливание воздухом, водой, солнцем. Методики закаливания. Оздоровительное воздействие закаливания на организм. Принципы безопасного закаливания. Сезонное закаливание.

Форма контроля. Беседа «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» на знание основ закаливания.

Тема 10. Восточные практики ЗОЖ – «Айкидо, ушу, дзюдо, помогают нам давно»

Теория. Теоретические основы оздоровительного воздействия на организм восточных практик.

Практика. Изучение оздоровительного воздействия на организм, двигательных действий, практикуемых в восточных единоборствах (айкидо, дзюдо, ушу). Выполнение атакующих и оборонительных действий. Выполнение техники страховки и само страховки. Элементы борьбы в стойке и партере.

Форма контроля. Контрольный просмотр выполнения элементов Айкидо.

Тема 11. Подвижные игры – «Крепыш»

Практика. «Играть - это полезно». Игры с включением бега, прыжками, метанием; удержанием; передачей на расстояния до 5 м мяча. Ловля мяча; броски мяча в корзину (цель) в

процессе соответственно подобранных подвижных игр. Игры: пионербол.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение за соблюдением правил игры и выполнения ее элементов.

Тема 12. Общеразвивающие упражнения – «Движение-жизнь»

Практика. «Равняйся, смиренно!». Выполнение строевых упражнений на месте и в движении, развороты, повороты, размыкания, смыкания, умение сдать рапорт; общеразвивающие упражнения в парах, с предметами и без предметов, в положении стоя, сидя, в приседе, лежа на животе, спине и на боку.

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений: выполнение строевых упражнений на месте и в движении, развороты, повороты, размыкания, смыкания, умение сдать рапорт; общеразвивающие упражнения в парах, с предметами и без предметов, в положении стоя, сидя, в приседе, лежа на животе, спине и на боку.

Тема 13. Техника безопасности - «Сам себе спасатель»

Теория. «Будь на чеку». Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Правила безопасности на занятиях в парах, при перемещении в спортивном зале, образовательном учреждении, площадках, мероприятиях, проводимых за территорией учреждения. Правила дорожного движения.

Форма контроля. Опрос. Правила поведения на занятиях. Правила безопасности на занятиях в парах, при перемещении в зале, образовательном учреждении, площадках, мероприятиях, проводимых за территорией учреждения. Правила дорожного движения.

Тема 14. Творческие работы - «Мы за ЗОЖ»

Практика. «Твори на здоровье». Рисунки на ЗОЖ. Поделки из дерева, картона, бумаги, пластилина.

Форма контроля. Конкурс творческих работ.

Тема 15. Мероприятия воспитывающего и познавательного характера - «Я познаю мир»

Практика. «Мир ЗОЖ глазами детей». Беседы на знание профессий, связанных с валеологией «Учитель биологии». Домашние задания и контроль за выполнением их. Ролевые игры. Организация и проведение праздников. Конкурс докладов на тему «ЗОЖ». Конкурс рисунков «ЗОЖ». «Итоговые собрания по результатам».

Форма контроля. Оформление выставки творческих работ «ЗОЖ».

Тема 16. «Организация и проведение фрагментов учебных занятий»

Теория. Изучение структуры тренировочного занятия. Изучение методов обучения физическим упражнениям. Беседа о профессии связанной с валеологией, такой как «Педагог-валеолог».

Практика. Проведение вводной и подготовительной части занятия. Организация и проведение перемещений тела в пространстве.

Форма контроля. Отчетное занятие. Оценивание качества проведения вводной и подготовительной части занятия, организации и проведения перемещений тела в пространстве.

Тема 17. «Мероприятия по приобщению к культурным традициям нашей Родины»

Теория. Изучение традиционных ценностей России. Формирование понятийного аппарата и Российской символики.

Практика. Участие в мероприятиях связанных с приобщением к культурным традициям России.

Форма контроля. Участие в конкурсах рисунков. Участие в оформлении уголков и информационных стенгазет.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

Планируемые результаты		Формы контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (методики, диагностики)
Предметные (ЗУН по программе), теоретическая и практическая подготовка, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Будут знать о строении и функциях организма, режиме дня, труда и отдыха, основах рационального питания, влиянии вредных привычек на организм человека;	Беседа «Из чего я состою» Опрос знаний терминологии Контрольное задание Опрос Беседа	Опросник «Беседа «Из чего я состою». Приложение В/4 Перечень вопросов по терминологии функций организма. Приложение В/4 Содержание контрольного задания по режиму дня, труда и отдыха. Приложение В/4 Перечень вопросов на знание основ рационального питания. Приложение В/4 Опросник. Беседа о вредных привычках и их влиянии на организм. Приложение В/4
	Будут сформированы навыки осуществления техники самоконтроля и первой помощи; соблюдения техники безопасности	Конкурс сообщений Опрос	Положение конкурса сообщений. Приложение В/4 Перечень вопросов на знание техники безопасности. Приложение В/4
	Будут уметь выполнять общеразвивающие упражнения, участвовать в подвижных играх, использовать восточные практики ЗОЖ	Контрольный просмотр выполнения упражнений. Педагогическое наблюдение. Контрольный просмотр, выполнения элементов Айкидо	Критерии оценивания качества общеразвивающих упражнений. Приложение В/4 Критерии оценивания качества участия в игре. Приложение В/4 Критерии оценивания качества элементов Айкидо. Приложение В/4
Метапредметные (общеучебны, учебно-организационные знания и умения, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Будут развиты потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом	Опрос	Перечень вопросов. Приложение В/4
	Будут проявлять интерес к миру профессий связанных с валеологией	Анализ	Перечень показателей Приложение В/4
Личностные (организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества, <i>фиксируются в Карте 2)</i>	Будут воспитаны нравственные качества учащихся (ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, уважительное отношение друг к другу);	Педагогическое наблюдение	Критерии оценивания нравственных качеств учащихся. Приложение В/4
	Будут знать основные принципы здорового образа жизни	Опрос	Перечень вопросов на знание принципов здорового образа жизни. Приложение В/4

В МБУ ДО «ЦВР «Истоки» принята единая система оценки качества образования в виде мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы, которые фиксируются в трех картах.

- 1 карта «Мониторинг *результатов обучения* детей по программе;
- 2 карта «Мониторинг *личностного развития учащихся* в процессе освоения программы;
- 3 карта «Реализация *творческого потенциала* учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (карты мониторинга в Приложение).

Целью разработки карт мониторинга и критериев оценки является:

- выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия;
- отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с учащимися и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Результаты обучения МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте №1 «Мониторинг результатов обучения» по следующим направлениям:

Предметные (теоретическая подготовка, практическая подготовка);

Метапредметные (общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки) (Приложение В/1).

Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой. Первую графу – оцениваемые показатели – педагог также наполняет в соответствии со своей образовательной программой.

Результаты личностного развития учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте № 2 «Мониторинг личностного развития».

Личностные результаты представлены следующими *показателями*:

- организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.
- ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.
- поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества (Приложение В/2).

В совокупности, приведенные в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Достижения учащихся фиксируются в Карте № 3 «Реализация творческого потенциала учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки», где отмечаются уровневые (район, город, регион, федерация и т.д.) (Приложение В/3) достижения детей в реализации программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения программы, каким стал через некоторое время.

Мониторинг программы проводится три раза за период обучения: 0-срез на начало образовательной деятельности (сентябрь), в течение обучения – промежуточный (январь), в конце учебного года – итоговый (май).

Единая система мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого ребенка (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения программы, а также проконтролировать работу педагога по реализации программы.

2.2. Методические материалы

Методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный, игровой, дискуссионный, проектный) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация).

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, выставка, защита проектов, игра, конкурс, круглый стол, открытое занятие, праздник, практическое занятие, эстафета, ярмарка.

Педагогические технологии – технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

При реализации программы используются **технологии обучения:**

1. По подходу к ребенку:

- Личностно-ориентированные
- Гуманно-личностные технологии,

- Технологии сотрудничества
- Технологии свободного воспитания

2. По преобладающему (доминирующему) методу:

Репродуктивные технологии

Методы репродуктивной группы:

Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, иллюстрация, демонстрация).

- Деятельность педагога - сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.
- Деятельность учащихся – восприятие, осознание, запоминание информации.

Побуждающие репродуктивные:

- Деятельность педагога - организует и побуждает работу детей в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).
- Деятельность учащихся - неоднократное воспроизведение сообщенных знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

3. По организационным формам:

- *Групповые технологии*
- *Технология дифференцированного обучения*

Фронтальный метод наиболее эффективен, т.к. упражнения выполняются всеми учащимся одновременно, с минимальными паузами. Этот метод может применяться во всех частях занятия: при обучении новым упражнениям и при воспитании двигательных качеств, при совершенствовании и повторении пройденного материала.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий. Групповой метод более эффективно позволяет контролировать учащихся и вносить необходимые коррективы: направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволяет повысить плотность занятий и их интенсивность.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности: поощрение; опора на положительное; контроль, самоконтроль, самооценка.

Методологической основой программы является личностно-ориентированный подход, основной идеей которого служит мысль, что процесс обучения имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных особенностях (каждый ребёнок имеет определённый уровень физического развития).

Основные двигательные навыки и умения у детей дошкольного возраста формируются, а далее - совершенствуются. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, и при этом требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда учащихся.

В основе процесса обучения лежат следующие методические принципы:

- единство спортивного и технического развития учащегося;
- постепенность и последовательность в овладении знаниями валеологии;
- применение индивидуального подхода к учащимся.

На занятиях по валеологии важно приучать учащихся к нормальной реакции на замечания по поводу ошибок. Воспитание толерантности приучает их к правильной оценке своих и чужих ошибок.

Основными **формами организации деятельности** учащихся на занятиях являются: индивидуальные, парные, групповые чередования.

Групповая - предполагает наличие системы «педагог-группа учащихся»;

Формы занятий: учебные занятия, открытые занятия, выступления, мастер-классы.

Организация занятий обеспечивается рядом **методических приемов**, которые вызывают у детей желание творчества.

Методические приёмы:

Игровой метод. Основным методом обучения айкидо детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере задания, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного задания.

Структура занятия

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с приветствия.

Вводную часть составляют задания и упражнения как динамического, так и интеллектуального характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — предметного характера.

Задания распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются задания простые по сложности, малые и выполняемые в умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров и более сложные по усилению сложности в основной части; в заключительной части сложность постепенно снижается.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

– *Помещение*, в котором проводятся занятия: зал.

– *Технические средства обучения*: по необходимости компьютер, принтер, музыкальный центр.

– *Материалы*, необходимые для занятий: электронные медиа – продукты (видеоматериалы, тексты).

– *Учебный комплект на каждого ребенка* (предоставляемый родителями): удобная одежда и обувь.

Методическое обеспечение программы

Форма проведения занятия	Форма организации текущей работы	Приёмы и методы (технологии) организации учебно-воспитательного процесса	Информационное обеспечение
Групповые	Учебное занятие; Открытое занятие; Контрольное занятие	Методы: Словесный, репродуктивный, игровой, аналогий, наглядный, практический. Технологии: – Личностно-ориентированные; – Гуманно-личностные; – Технологии сотрудничества; – Технологии свободного воспитания; – Репродуктивные технологии; – Групповые технологии; – Технология дифференцированного обучения.	1. Учебные пособия по валеологии, гигиене, физической культуре, восточным единоборствам. 2. Методические разработки (разработки игр, бесед, экскурсий, конкурсов, конференций, рекомендации по проведению занятий). 3. Фото и видео материал.

Литература

Список литературы для педагога

1. Агаджанова С.Н. «Как сохранить зубы здоровыми и красивыми» Информационно-деловое оснащение ДОУ / М.2010.

2. Агаджановой С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях.// Под ред. В.И.Орла и. СПб., Детство-пресс, 2006.

3. Белоедов А.В. «Айкидо Тенсинкай». Дополнительная образовательная программа. МБУ ДО «ЦВР «Истоки» г. Челябинска». 2018.

4. Белоедов А.В. «Физиологические особенности психомоторики айкидоистов в возрастном и спортивно-квалификационном аспектах»: диссертация кандидата биологических наук. Челябинск. гос. пед. ун-т. - Челябинск 2015. - 133 с.
5. Белоедов А.В., Потехин И.А. «К вопросу интерактивности дистанционных технологий дополнительного образования в айкидо тенсинкай». Вестник Челябинского государственного университета. Челябинск. 2014.
6. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2001.
7. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. М., 2006.
8. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2007
9. Зайцев Г. Пособие «Уроки Мойдодыра»; «Уроки Айболита. Расти здоровым» /С-П.1997г
10. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
11. Иванова А. И. Программа развития «Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Человек».
12. Иванова Т.В. Пособие «Система работы по формированию здорового образа жизни. Средняя группа» /К.2009.
13. Истомина И.В. «Расти здоровым»; В.Я. Хозяинова/К.1989.
14. Кайгородова Н.А., Ярманова И.В., Бловнева Т.А. и др. Здоровьесберегающая практика в условиях дошкольного образовательного учреждения. Ханты- Мансийск, 2003.
15. М.Ю. Картушина Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья» / М.2009.
16. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях. КАРО, СПб., 2006.
17. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66.М.2008.
18. Пензулаева Л.И. «Растем здоровыми и крепкими».
19. Почтарева С.И. Рабочая программа по валеологии ,«Будь здоров». Г. Красногорск, 2012.
20. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. Москва, Медицина, 1986.
21. Трегубова М.В., Елисеев Е.В., Белоедов А.В., Бакшуттов И.А. «Вовлечение школьников с различными когнитивными и двигательными задатками в активную групповую физкультурно-спортивную образовательную деятельность». Человек. Спорт. Медицина. Изд-во.: ФГБОУ ВПО «ЮУрГУ» (НИУ). Челябинск, 2012.
22. Чупаха И.В., Пужаева Е.З. Здоровьесберегающие технологии. М., Ставрополь 2003.

Список литературы для учащихся

1. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2001.
2. Гарнышева Т.П. Как научить детей ПДД? СПб., Детство-пресс, 2010.
3. Голицына Н.С. ОБЖ для старших дошкольников. Система работы. Москва, 2010.
4. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. М., 2006.
5. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо — традиция воинских искусств — 3-е изд. -М: Наука, 1992.-429 с.
6. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2007.
7. Единая спортивная классификация в айкидо Тенсинкай // сост. Елисеев Е.В. / Челябинск: Изд-во «Экодон», 1999.
8. Истомина И.В. «Расти здоровым»; В.Я. Хозяинова/К.1989.
9. Остер «Петька-микроб»; «Вредные советы» /М.1999.
10. Шалаева Г.П., О.М.Журавлева, О.Г. Сазонова «Правила поведения для воспитанных детей» М.2006.

Данная литература может быть полезна родителям.