

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Новополеводино
имени полного кавалера ордена Славы М.С. Волкова»
Балаковского района Саратовской области

Принято решением
Педагогического совета МАОУ
СОШ с.Новополеводино
Протокол №1 от 30.08.2024 г

«УТВЕРЖДЕНО»



Директор
МАОУ СОШ с. Новополеводино
Барановская Е.Г.
Приказ № 176 от 30.08.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Родник здоровья»
(естественно-научная направленность)**

Возраст учащихся: 11-12 лет
Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

Автор – составитель:
Сазонова Марина Васильевна,
педагог дополнительного образования

с. Новополеводино,

2024 г.

Структура ДООП

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Планируемые результаты	6
1.4. Содержание программы	9
1.5. Формы аттестации и их периодичность	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Методическое обеспечение.....	13
2.2. Условия реализации.....	15
2.3. Календарный учебный график.....	15
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5. Список литературы.....	16
2.6. Приложения.....	18

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Родник здоровья» разработана с учетом документов нормативной базы ДООП:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации 27 июля 2022 г. № 629).
- Правила персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области (утв. приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 г. № 1077, с изменениями от 14.02.2020 года, от 12.08.2020 года, 21.08.2023 г № 1450);
- Санитарные правила 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Родник здоровья» относится к дополнительным общеразвивающим программам естественно-научной направленности, разработана для детей в возрасте 11-12 лет, срок реализации 1 год, 72 часа обучения в каждой группе.

ДООП «Родник здоровья» развивает ценностное отношение к здоровому образу жизни, включает в себя систему занятий, ориентированных на выработку у обучающихся активной жизненной позиции в области здоровьесбережения и формирования более глубоких знаний в области экологии человека и поможет приобрести навыки исследовательской деятельности.

Направленность программы

Программа имеет естественно-научную направленность. Содержание программы рассматривается как средство развития основных познавательных процессов, умения анализировать, выявлять сущности и отношения, описывать планы действий и делать логические выводы, опираясь на такие дисциплины, как экология, валеология, физиология.

Актуальность программы

Актуальность данной программы состоит в том, что на сегодняшний день практически в любой сфере деятельности необходимы осуществление усиления ориентации на индивидуальность обучающихся, развитие его интересов и способностей; формирование и развитие мотивации на укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, интеграцию образовательных и воспитательных факторов воздействия на повышение резервов здоровья детей.

Данная программа имеет высокую практическую значимость, давая возможность каждому обучающемуся активно использовать полученные знания, умения и навыки в дальнейшем жизненном опыте для совершенствования уровня собственного здоровья. Применение этих знаний на практике означает переход от объяснительно-иллюстративного подхода в обучении к активно-деятельностному, в ходе которого научатся разрабатывать индивидуальные программы усовершенствования здоровья, что является основным принципом в реализации метапредметного подхода.

Новизна программы

Новизна программы состоит в том, что она учитывает новые вызовы времени, которые требуют сформировать новый способ мышления по вопросам сохранения здоровья при усилении уровня междисциплинарности проекта. При реализации программы «Родник здоровья» использует новые формы диагностики с использованием современного оборудования: цифровой лаборатории. Подведения итогов реализации программы проводится в виде защиты собственных исследовательских проектов.

ДООП «Родник здоровья» имеет практическую направленность, которая позволяет провести исследование собственного организма, каждого обучающегося и выявить потребности соответствующие возрастным особенностям.

В ходе исследований собственного организма формируются ценностно-мотивационные установки обучающегося на приобщение к здоровому образу жизни, а также активной жизненной позиции и гуманного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих

Повышаются знания в предметных областях по физиологии, гигиене, психологии, физической культуре, экологии, что помогает сформировать более глубокие знания в области изучения экологии человека.

Отличительные особенности программы

Программа имеет практическую направленность с ориентацией на реальные потребности, соответствующие возрасту ученика.

ДООП «Родник здоровья» предполагает возможность участия обучающихся в соревнованиях, олимпиадах и конкурсах разных уровней.

Условия набора учащихся в объединение.

Приём детей в ДООП «Родник здоровья» осуществляется на основании письменного заявления родителей или (законных представителей). Зачисление на программу, перевод, отчисление учащихся осуществляется согласно действующим локальным актам МАОУ СОШ с. Новополеводино.

Форма реализации программы – очная.

Срок реализации программы. ДООП «Родник здоровья» рассчитана на 1 год.

В течение учебного года каждая группа детей осваивает разделы программы объемом 72 часа.

Состав групп формируется из обучающихся 5;6 классов.

Объединение состоит из двух групп обучающихся количеством от 5 до 15 человек, в возрасте от 11 до 12 лет.

Режим занятий. Учебные занятия проводятся в групповой форме один раз в неделю по два академических часа соответственно, содержат теоретическую и практическую части. Продолжительность одного занятия 45 минут, с перерывом что соответствует рекомендациям СанПиНа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование ценностно-мотивационной установки обучающегося на приобщение к здоровому образу жизни, а также активной жизненной позиции и гуманного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Задачи программы:

Образовательные

- изучение теоретической и разработка практической системы знаний о сохранении и укреплении здоровья, организация здорового образа жизни;
- осознание здоровья как реальной жизненной ценности, формирование валеологической культуры личности;
- вовлечение личности в процесс собственного здравостроительства, сохранение и укрепление здоровья обучающегося через его приобщение к здоровому образу жизни (далее ЗОЖ);
- развитие продуктивного творческого и креативного мышления;

-раскрытие личностных качеств, а также развитие познавательных способностей обучающихся.

-формирование и развитие навыков в исследовательской деятельности и публичного выступления.

Воспитательные:

-привитие стремления к получению качественного законченного результата в проектной деятельности;

-привитие информационной культуры: ответственного отношения к информации с учетом правовых и этических аспектов её распространения, избирательного отношения к полученной информации;

-формирование потребности в самостоятельном приобретении и применении знаний, потребности к постоянному саморазвитию;

-воспитание социально-значимых качеств личности человека: ответственности, коммуникабельности, добросовестности, взаимопомощи, доброжелательности.

Развивающие:

-развитие познавательных способностей обучающихся: памяти, внимания, пространственного мышления, аккуратности и изобретательности;

-формирование творческого подхода к поставленной задаче;

-развитие навыков валеологического мышления, умения работать как по предложенным инструкциям, так и находить свои собственные пути решения поставленных задач;

-развитие навыков эффективной деятельности в проекте;

-развитие стрессоустойчивости;

-развитие способности к самоанализу, самопознанию;

-формирование навыков рефлексивной деятельности.

1.3. Планируемые результаты

Основным результатом обучения является достижение информационно-коммуникационной компетентности обучающегося в области системного администрирования.

Освоение программы способствует развитию личностных качеств, обучающихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки занятий.

Должны знать и уметь:

- цели, задачи и предмет изучения науки валеологии;

- понятие здорового образа жизни и его структурные компоненты;
- физиологические основы двигательной активности;
- строение и основные функции позвоночника, определение осанки;
- особенности проявления простудных заболеваний;
- целебные свойства лекарственных растений;
- принципы и виды закаливания;
- пользоваться лабораторным оборудованием (ростометр, напольные весы, динамометр ручной плоскопружинный, спирометр, секундомер, термометр) цифровой лабораторией;
- проводить диагностические исследования основных показателей здоровья;
- осуществлять самоконтроль за уровнем здоровья, фиксировать полученные результаты, анализировать их и разрабатывать индивидуальные программы усовершенствования здоровья;
- проводить анкетирование, интервью, социологические опросы,
- защитить исследовательский проект.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Формирование УУД на каждом этапе подготовки и проведения внеурочных занятий:

Личностные:

- установление связи целью учебной деятельности и ее мотивом – определение того, - «какое значение, смысл имеет для меня участие в данном занятии»;
- построение системы нравственных ценностей, выделение допустимых принципов поведения;
- реализация образа Я (Я-концепции), включая самоотношение и самооценку;
- нравственно-этическое оценивание событий и действий с точки зрения моральных норм. Построение планов во временной перспективе.

Регулятивные:

- определение образовательной цели, выбор пути ее достижения;
- рефлексия способов и условий действий; самоконтроль и самооценка;
- критичность;
- выполнение текущего контроля и оценки своей деятельности;
- сравнение характеристик запланированного и полученного продукта;

Коммуникативные:

- оценивание результатов своей деятельности на основе заданных критериев, умение самостоятельно строить отдельные индивидуальные образовательные маршруты;
- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками
определение цели, способов взаимодействия;
- контроль и оценка своей деятельности, обращение по необходимости за помощью к сверстникам и взрослым;
- формирование умения коллективного взаимодействия.

Познавательные:

- умение актуализировать знания, определять границы своего знания при решении задач практического содержания;
- умение оперировать со знакомой информацией; формировать обобщенный способ действия;
- моделировать задачу и ее условия, оценивать и корректировать результаты решения задачи.

1.4. Содержание программы
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по ДООП «Родник здоровья»
(естественно-научная направленность)

№ п/п	ТЕМА	Количество часов		
		теория	практ.	всего
Раздел 1 «Здравствуйте! – это пожелание здоровья»				
1	Вводная часть	1	1	2
2	Что изучает валеология	2	2	4
3	Понятие и нормы здоровья	1	2	3
4	Понятие о здоровом образе жизни	2	3	5
5	Самоконтроль за состоянием здоровья	2	4	6
Раздел 2 «Мониторинг физического здоровья»				
1	Физиологические основы физической культуры	1	1	2
2	Роль физической активности в сохранении и укреплении здоровья.	1	2	3
3	Оценка индивидуального физического развития.	2	4	6
4	Гигиена двигательной активности.	1	4	5
5	Понятие о физической нагрузке	1	2	3
6	Место двигательной активности человека в жизнедеятельности человека	2	2	4
7	Осанка. Способ определения. Коррекция	1	3	4
8	Организация театрализованного мероприятия, посвященного Всемирному Дню здоровья	1	2	3
Раздел 3 «Учимся не болеть»				
1	Виды простудных заболеваний	2	3	5
2	Альтернатива лечения простудных заболеваний	2	4	6
3	Система природной закалки – тренировки	2	3	5
4	Организация и проведение валеологического фестиваля «Новое поколение выбирает...». Защита проектов	2	4	6
Итого		26	46	72

СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Раздел 1 «Здравствуйте– это пожелание здоровья!»

ТЕМА 1. Вводная часть.

Теория: Знакомство с планом работы объединения. Организационные вопросы по методике проведения занятий. Изучение правил поведения в лаборатории. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Ознакомительная экскурсия в лабораторию

ТЕМА 2. Что изучает валеология.

Теория: Предмет изучения, цель и задачи науки валеологии. История развития наук о здоровье человека. Понятие валеологической культуры.

Практика: Валеологическая акция по выявлению биовалеологической информированности населения.

ТЕМА 3. Понятие и нормы здоровья.

Теория: Определение и факторы формирования здоровья. Уровни и критерии здоровья. Понятие нормы. Возрастная, индивидуальная норма. «Третье» состояние. Факторы риска развития болезни.

Практика: Модель здорового и нездорового человека.

ТЕМА 4. Понятие о здоровом образе жизни.

Теория: ЗОЖ и его структурные компоненты. Формирование оздоровительной мотивации.

Практика: Специальные аспекты ЗОЖ. Основные правила ЗОЖ.

ТЕМА 5. Самоконтроль за состоянием здоровья.

Теория: Диагностика субъективных и объективных показателей состояния здоровья человека.

Практика: Составление и правила заполнения дневника здоровья. Изучение и оценка динамики состояния здоровья.

Раздел 2 «Мониторинг физического здоровья»

ТЕМА 1. Физиологические основы физической культуры.

Теория: Эволюционные предпосылки двигательной активности. Организация и методика физической тренировки в здоровьесоздающей работе.

Практика: Изучение методов оценки индивидуального физического развития

ТЕМА 2. Роль физической активности в сохранении и укреплении здоровья.

Теория: Валеологический анализ состояния, возникающего при занятиях

физической культурой.

Практика: Измерение основных показателей функционального состояния организма.

ТЕМА 3. Оценка индивидуального физического развития.

Теория: Исследование индивидуального физического здоровья с использованием методов индексов и стандартов.

Практика: Составление индивидуальной программы физического самосовершенствования.

ТЕМА 4. Гигиена двигательной активности.

Теория: Принципы физической тренировки. Вред и последствия гиподинамии. Развитие способности регуляции своих двигательных действий.

Практика: Измерение двигательной активности человека (метод шагометрии).

ТЕМА 5. Понятие о физической нагрузке.

Практика: Спортивная подготовка как процесс развития двигательных способностей. Нормы и правила распределения физической нагрузки на организм.

ТЕМА 6. Место двигательной активности человека в жизнедеятельности человека.

Теория: Спортивный отбор.

Практика: Формирование взаимоотношений в процессе спортивной деятельности.

ТЕМА 7. Осанка. Способ определения. Коррекция.

Теория: Строение и основные функции позвоночника. Определение осанки. Определение гибкости позвоночника.

Практика: Система упражнений для профилактики сколиоза. Разработка памятки по осанке.

ТЕМА 8. Организация театрализованного мероприятия, посвященного Всемирному Дню здоровья.

Теория: Подготовка сценария. Распределение ролей и обязанностей.

Практика: Обучение сценической речи. Музыкальное сопровождение. Создание костюмов. Репетиции.

Раздел 3 «Учимся не болеть»

ТЕМА 1. Виды простудных заболеваний.

Теория: Заболевания верхних дыхательных путей. Грипп. ОРЗ.

Ангина. Особенности проявления болезней.

Практика: Валеологическая акция по выявлению уровня заболеваемости среди населения.

ТЕМА 2. Методы лечения простудных заболеваний.

Теория: Натуральные методы как активная самопомощь. Целебные свойства растений.

Практика: «Зеленая аптека» - альтернатива медикаментозной терапии. Витаминизация. Точечный массаж.

ТЕМА 3. Система закаливания – тренировки.

Теория: Иммуитет. Закаливание как метод профилактики простудных заболеваний. История создания природной закаливания – тренировки («12 Деток» П.К. Иванова).

Практика: Средства закаливания. Принципы закаливания. Разработка индивидуальной памятки «Учимся не болеть».

ТЕМА 4. Организация и проведение валеологического фестиваля «Новое поколение выбирает...».

Теория: Подготовка сценария. Защита исследовательских проектов. Распределение ролей и обязанностей.

Практика: Обучение сценической речи. Музыкальное сопровождение. Создание костюмов. Репетиции.

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Способы определения результативности

Педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов решения задач, результаты участия в интеллектуальных конкурсах различного уровня.

Виды контроля:

- устный опрос;
- самостоятельная работа;
- участие в проектной деятельности.

Периодичность контроля – по окончании каждого раздела.

Формы подведения итогов реализации программы

По окончании обучения проводится итоговая аттестация в форме публичной защиты проектов. Документальной формой подтверждения итогов аттестации является документ об обучении установленного образца, выданный Центром образования естественно-научной и технологической направленностей «Точка роста» на базе МАОУ СОШ с. Новополеводино.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Методическое обеспечение

№ п/п	Наименование тем	Тип занятия	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Раздел 1 «Здравствуйте! – это пожелание здоровья»				
1	Вводная часть	Обзорная экскурсия	Словесное инструктирование, наглядный	Экспресс - анкетирование
2	Что изучает валеология	Объяснение нового материала	Объяснительно-иллюстративный	Анализ, рефлексия
3	Понятие и нормы здоровья	Комбинированное	Наглядно-игровой	Валеологический самоанализ
4	Понятие о здоровом образе жизни	Комбинированное	Проблемно-поисковый	Словесное обсуждение

5	Самоконтроль за состоянием здоровья	Систематизация и обобщение	Практический	Взаимоконтроль
Раздел 2 «Мониторинг физического здоровья»				
1	Физиологические основы физической культуры	Усвоение новых знаний	Объяснительно-иллюстративный	Анализ, рефлексия
2	Роль физической активности в сохранении и укреплении здоровья.	Систематизация и обобщение	Объяснительно-иллюстративный	Словесное обсуждение
3	Оценка индивидуального физического развития.	Закрепление изученного материала	Практический	Валеологический самоанализ
4	Гигиена двигательной активности.	Систематизация и обобщение	Проблемно-поисковый	Анализ, рефлексия
5	Понятие о физической нагрузке	Усвоение новых знаний	Наглядно-игровой	Словесное обсуждение
6	Место двигательной активности человека в жизнедеятельности человека	Комбинированное	Практический	Экспресс-тестирование
7	Осанка. Способ определения. Коррекция	Лабораторный практикум	Практический	Валеологический самоанализ
8	Организация театрализованного мероприятия, посвященного Всемирному Дню здоровья	Систематизация и обобщение	Театрализованный праздник	Словесное обсуждение
Раздел 3 «Учимся не болеть»				
1	Виды простудных заболеваний	Усвоение новых знаний	Рассказ с элементами беседы	Рефлексия
2	Альтернатива лечения простудных заболеваний	Комбинированное	Проблемно-поисковый	Экспресс-тестирование

3	Система природной закалки – тренировки	Закрепление изученного материала	Объяснительно-иллюстративный	Взаимоконтроль
4	Организация и проведение валеологического фестиваля «Новое поколение выбирает...»	Систематизация и обобщение	Театрализованный концерт	Словесное обсуждение, защита исследовательских проектов, анкетирование

2.2 Условия реализации программы

Важную роль при создании благоприятной образовательной среды имеет информационное, учебно-методическое, дидактическое, материально-техническое обеспечение программы.

Учебная и методическая литература и дополнительный материал в сети Интернет.

Оборудование и инвентарь: динамометр, шагомер, спирометр, компьютер мышки, клавиатура, проектор, экран, цифровая лаборатория.

2.3. Календарный учебный график

Календарные учебные графики ДООП «Родник здоровья» представлены впечатном варианте на рабочем месте педагога.

2.4 Оценочные материалы

Для оценки предметных результатов используется методика предметных проб, в качестве которых выступают:

- тестирование обучающихся;
- мониторинг результатов обучения по ДООП «Родник здоровья»;
- выполнение персональных практических заданий;
- участие в конкурсах, смотрах-конкурсах, соревнованиях.
- Защита индивидуального исследовательского проекта
- Участие в фестивале «Новое поколение выбирает» (представлены в Приложении).

2.5. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Бондаревская Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания // Педагогика. - 1995.-№4.- С. 29-36.
2. Брехман И.И. Валеология – Наука о здоровье. 2-ое изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208с.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. – М.: Флинта. – Наука. - 2001. - 416с.
4. Глушанко В.С., Вороленко Н.А. Гигиеническое обучение и воспитание населения. Методика пропаганды здорового образа жизни: Учебно-методическое пособие. – Витебск. - Вит.мед.инст. – 1992. – 28с.
5. Грицева О.Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ // Теория и практика органической культуры.- 2000. - №10.- С.29-34.
6. Доцоев Л.Я., Аксенов В.В., Тутатчиков А.Т., Усынин А.М. Здоровьесберегающее образование в средней школе: монография. – Челябинск: ООО «Рекпол», 2006. – 304с.
7. Евдокимова Р.М. Общая методика преподавания валеологии: Учебное пособие. – Саратов: Изд-во Саратовского педагогического института, 2000. – 47с.
8. Зайцев Г.К. Школьная валеология. Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей – 2-е изд., перераб. и доп., - СПб.- Акцидент, 1998. – 159с.
9. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья. – СПб.: 1994. – 78с.
10. Казин Э.М. с соавт. Методические и организационные подходы к проблемам валеологического образования и воспитания. Кемерово, 1997.
11. Леван Т.Н. Формирование здоровья детей и молодежи с позиций педагогики //Формирование здоровья детей и подростков в системе непрерывного образования: коллективная научная монография / Под ред. Т.Н. Леван. – Новосибирск: СибАК, 2013. –С. 8-26.
12. Маджуга А. Г. Здоровьесозидающая педагогика / А. Г. Маджуга, И. А. Синицина. М.: Логос, 2014. 508 с.
13. Соковня – Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и

первая медицинская помощь: Учеб. пособие для студентов средних заведений. – 2-е издание, стереотипное. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 2008с.

14. Третьякова Н.В. Формирование готовности учащихся образовательных организаций к здоровьесберегающей деятельности: монография /Н.В.Третьякова; под науч.ред. В. А. Федорова. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2014.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье.- 2-е издание, дополнено и переработано, - М: Физкультура и спорт, 1990,- 208с.
2. Билич Г.А., Назарова Я.В. Основы валеологии: учебное пособие.-СПб.: НАЮ «Водолей», 1998.-560с.
3. Варламов Ю.Л., Соломин В.П., Ласковий В.С. и др. Валеология:учебное пособие / Под общ. ред. проф. В.П.Соломина. – СПб.: Образование, 1995.-20с.
4. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека. –М.: Наука, 1983.-260с.
5. Климова В.И. Человек и его здоровье.- 2-е издание, переработано и дополнено – М.: Знание, 1990. – 224с. – (Наука и прогресс)
6. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье.- М.: Сов.Россия, 1986.-192с.
7. Мудрость здоровой жизни (афоризмы, пословицы, поговорки). Сост. Куприянов В.В., Шульц Ю.Ф. - М.: Медицина, 1986. – 112с., ил.- (Науч.- попул. мед. литература).
8. Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физ.благополучии школьников).-СПб.: СОЮЗ, 1997.-256с.
9. Рохлов В.С. Школьный практикум. Биология. Человек. 9 класс. –М.: Дрофа, 1998. – 96с.
10. Торохова Е.И. Валеология: Словарь.- М.: «Флинта», 1999.-248с.
11. Чумаков Б.Н. Валеология: Учебное пособие 2-е издание исправлено и дополнено – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 407с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Система оценки качества результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Родник здоровья»

Основными критериями оценки эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Родник здоровья» являются:

- 1) уровень знаний, предполагаемых программой обучения в объединениях (эффективность образовательного процесса);
- 2) уровень сформированности умений и навыков, приобретаемых в объединении;
- 3) участие в практической, исследовательской и проектной деятельности;
- 4) участие в конкурсах, смотрах, фестивалях и иных мероприятиях различного уровня;
- 5) наличие победителей и призеров конкурсов, смотров, фестивалей и других мероприятий различного уровня;
- б) уровень отношения к занятиям в объединении.

В процессе обучения осуществляется несколько этапов и уровней педагогического контроля эффективности образовательного процесса.

Педагогический контроль знаний, умений и навыков проводится систематически и предусматривает несколько этапов и уровней.

Входящий контроль: тестовая проверка, анкетирование. Промежуточный контроль: тестовая проверка, анкетирование, решение ситуационных задач, ролевые игры, социально-психологические тренинги, мини-проекты, самоанализ.

Итоговый контроль: итоговые занятия, научно-практические и учебно-исследовательские работы, участие в конференциях, защита проектов.

В ходе реализации программы отслеживаются предварительные, промежуточные и конечные результаты образовательного процесса. Поэтапные результаты используются для корректировки содержания форм и методов педагогической деятельности и создания необходимых условий для её совершенствования в интересах воспитания детей и подростков. При использовании методов диагностики личности и коллектива объединения, особое внимание уделяется следующим критериям:

- направленность на выявление особенностей развития ребёнка;
- оценка результатов диагностик в сопоставлении данных прошлых лет и текущего учебного года;
- исследование процесса усвоения знаний в течение всего периода сотрудничества с обучающимися, выявление потенциальных возможностей развития личности и их стимулирование;
- учёт возрастных особенностей и личностных качеств каждого ребенка;

- заинтересовать и включение в работу всех обучающихся;
- реализация основных дидактических принципов – системность, доступность и качество.

В практике оценивания эффективности образовательного процесса используются как традиционные методы: анкетирование, педагогическое наблюдение, тесты, так и технологии критического мышления (базовая модель трех стадий организации учебного процесса «Вызов – осмысление – размышление»), а также интерактивные методы: групповая дискуссия, ситуации, рефлексия.

При использовании различных методик по выявлению характера воспитанности обучающихся основополагающими являются следующие принципы:

- 1) полное исключение давления на детей со стороны как педагога, так и группы обучающихся;
- 2) сохранение анонимности полученных показателей;
- 3) математическая обработка, позволяющая сопоставить результаты характера воспитанности обучающихся из года в год;
- 4) доступность и разнообразие, используемых методик, достаточно интересных для обучающихся и не сложных в исполнении.

Для оценки отношения обучающихся к здоровью и соответствующие им показатели готовности обучающихся к здоровьесберегающей деятельности используются следующие методики диагностики:

- опросник уровня сформированности здоровьесберегающей личностной позиции (по А. Г. Маджуге);
- методика «Индекс отношения к здоровью» С. Д. Дерябо, В. А. Ясвина;
- опросник по выявлению уровня волевых усилий по овладению действиями по сохранению и укреплению здоровья; - методика оценки социального благополучия и личностной устойчивости (по А. В. Антоновскому); - методики измерения ценностных ориентаций (например, сформированность личностного отношения к природе «Я и природа» В.А.Самкова, А.С. Прутченко);
- «Методическое обеспечение диагностики результативности образовательного процесса в УДО эколого-биологической направленности» - Ростов-на-Дону, 2005г., тест «Мои занятия в объединении», «Я занимаюсь в объединении, потому что...»;
- модифицированные методики оценки рефлексивности, уровня субъективного контроля (итоговая методика «Репка» или «Что во мне выросло?»);
- тест САН (самочувствие, активность, настроение), опросник «Исследование представлений о здоровом образе жизни», О.С. Васильева и Е.В. Журавлева;
- наблюдение и экспертные оценки педагогов, опрос родителей и др.

В начале и конце каждого учебного года оценивается уровень усвоения знаний в течение всего периода сотрудничества с обучающимися.

Уровни от 0 до 3	2024-2025гг. (кол- во обуч.)	
	1 полугодие	теория
0 уровень		
1 уровень		
2 уровень		
3 уровень		
2 полугодие	теория	практические занятия
0 уровень		
1 уровень		
2 уровень		
3 уровень		

По результатам сводной таблицы можно отметить, что уровень теоретических знаний и практических навыков обучающихся (ВЫВОД)

ВЫВОД: Таким образом, можно сделать выводы, что обучающиеся приобретают базовый уровень знаний и в целом успешно усваивают дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу объединения.

Методика «Репка» или «Что во мне выросло?» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.М. Герцена)

Цель: определить изменения, происшедшие в личности обучающегося в течение учебного года. Результаты самоанализа внесены в таблицу, в %

На конец учебного года	Показатели физического развития	Показатели интеллектуального развития	Показатели нравственного развития
2024-2025гг			
2024-2025гг			

Таким образом, наблюдается рост физического, интеллектуального и нравственного развития воспитанников. (Примерный вывод)

Уровень освоения ДООП «Родник здоровья» обучающимися объединения в конце первого года обучения (2024-2025 учебный год)

	Название критерия	Оценка степени освоения
Знания	Понятие здорового образа жизни и его структурные компоненты	+
	Физиологические основы двигательной активности	+
	Строение и основные функции позвоночника, определение осанки	+
	Особенности проявления простудных заболеваний; принципы и виды закаливания	+
	Целебные свойства лекарственных растений	+
Умения	Пользоваться лабораторным оборудованием (ростометр, напольные весы, динамометр ручной плоскопружинный, спирометр, секундомер, термометр)	+
	Проводить диагностические исследования основных показателей здоровья.	+
	Осуществлять самоконтроль за уровнем здоровья и разрабатывать индивидуальные программы усовершенствования здоровья.	+
	Проводить социологические опросы.	+

Уровень освоения ДООП «Родник здоровья» рассматривается как владение обучающимися системой знаний и умений, приобретённых за определённый период обучения. Показателями освоения программы являются уровни освоения знаний и умений (В.П. Беспалько, В.Н. Максимова, Т.И. Дормидонова и др.). Для этих целей используется метод поуровневых контрольных заданий, позволяющий оценить знания обучающихся. Методика предполагает определение одного из трёх уровней обученности. Первый уровень – репродуктивный, характеризуется лишь узнаванием и запоминанием изученного материала. Второй уровень – частично-поисковый и третий уровень – творческий, определяются в ходе индивидуальных заданий и при проведении учебно-практических работ. Результаты исследования заносятся в диагностическую карту и оцениваются по 3-х бальной системе (третий, второй и первый уровень).

В приведенных выше таблицах представлен сравнительный анализ приобретённых теоретических знаний и практических навыков среди двадцати восьми обучающихся объединения первого и второго года обучения (данные на текущий год обучения).

Сравнивая полученные результаты можно сделать следующие выводы:

1. На протяжении двух полугодий качество теоретических знаний и практических навыков обучающихся неуклонно возрастало.

2. За весь исследуемый период не было обучающихся с нулевым уровнем знаний и навыков.

3. Во втором полугодии, по сравнению с первым, увеличивалось количество обучающихся со вторым и третьим (высшим) уровнем знаний и навыков.

4. Прослеживается явная тенденция увеличения количества обучающихся со средним и высоким уровнем теоретических знаний и практических навыков.

Главным стимулом, способствующим образовательному процессу в ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы является создание так называемой «ситуации успеха». Обучающийся самостоятельно определяет для себя рамки продвижения личностного развития от незнания к знанию, Открывая для себя новые знания и возможности, обучающийся получает удовлетворение от самой деятельности и ее непосредственного результата, что служит фактором заинтересованности и стимулом к дальнейшему развитию.

**Положение
о проведении валеологического фестиваля
«НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ВЫБИРАЕТ...»**

Методическое описание. Современный мир открывает большие возможности для всестороннего развития личности. Но, к сожалению, не всегда стремление молодежи к новому, неизведанному имеет позитивную направленность. Стали настоящим бедствием асоциальное поведение подростков, употребление алкоголя и наркотиков, табакокурение, зависимость от компьютерных технологий. Профилактика разного рода зависимостей и популяризация здорового образа жизни играют первостепенную роль в борьбе с распространением негативных явлений в молодежной среде.

Данный материал будет полезен широкому кругу педагогических работников: педагогам дополнительного образования, классным руководителям, организаторам внеурочных мероприятий.

Цель мероприятия: популяризация здорового образа жизни и привлечение подростков к агитационной профилактической деятельности, способствующей формированию мотивации здорового образа жизни.

Задачи:

- продвигать в молодежной среде идею выбора альтернативных позитивных форм самовыражения и самоутверждения – спорт, искусство, творчество;

- сформировать общественное мнение на активную жизненную позицию в отношении здоровья, направленную на формирование и развитие мотивации на здоровье, приобщение к здоровому образу жизни, а также протеста против негативных явлений в молодежной среде.

Участники мероприятия: дети и подростки в возрасте от 8 до 15 лет и их родители, педагоги.

Материалы и оборудование:

1. Флаеры, листовки, рисунки (из расчета от общего количества участников).

2. Зеленые ленточки (из расчета от общего количества участников).

3. Плакаты, баннеры:

- «Спорт, искусство, творчество – твоя жизнь, твоё здоровье!»
- «Сделай свой выбор – будь здоров!»
- «Мы выбираем здоровый образ жизни!»
- «Здоровье – вот твоё богатство!»

4. Спортивный инвентарь: обручи, мячи, скакалки, конусы.

5. Комплект звуковоспроизводящей аппаратуры, мультимедийное оборудование, микрофоны для ведущих.

Подготовительная работа:

- создание рабочей группы;
- разработка плана подготовки и проведения фестиваля;
- распределение ролей и обязанностей;
- листовки с информацией о проведении фестиваля;
- изготовление флаеров, рисунков, плакатов;
- приобретение инвентаря: зеленая лента (отделочная тесьма - 30 метров), листы ватмана формата А 0, карандаши, маркеры, фломастеры;
- подготовка концертных номеров.

Мероприятия фестиваля и акции можно проводить одновременно на нескольких площадках.

Программа фестиваля:

1. Концертная программа творческих коллективов, показательные выступления спортивных секций.

2. Валеологическая акция «Здравствуйте! – это пожелание здоровья». В ходе акции ведущие предлагают всем участникам по валеологически – «правильно» поздороваться друг с другом.

3. Спортивные эстафеты «К здоровью – наперегонки».

Участники – 3-4 команды. Состав команды – 7 человек: 3 мальчика, 2 – девочки и двое взрослых (родители или педагоги).

Эстафеты: -эстафета с обручем,

-ведение футбольного мяча, минуя препятствия,
-эстафета со скакалкой, - валеологический магазин «Родник здоровья».

4. Акция «Здоровью – зеленый свет!»

Символ акции - зеленая ленточка. В ходе акции ведущие предлагают повязать на запястье каждого из участников зеленую ленточку, символизирующую здоровье.

5. Акция «Здоровый образ жизни дарит радость».

В ходе акции раздаются рисунки и флаеры, пропагандирующие здоровый образ жизни (заранее подготовленные обучающимися объединения «Родник здоровья»).

6.Танцевальный флешмоб «Новое поколение выбирает...».

7.Защита исследовательских проектов.

8. Подведение итогов фестиваля. Акция по сбору подписей под призывом «Явыбираю здоровый образ жизни!».