

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
протокол № 1

от «15» сентября 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
ДООЦ «Спутник»
С.Е. Немзоров С.Е. Немзоров

Приказ № 64
от «16» сентября 2021 г.

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Спутник»
МБУДО ДООЦ «Спутник»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЗНАТОКИ»

Возраст обучающихся – 12 – 16 лет
Срок реализации: 3 года

Рагимова Валентина Васильевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
МБУДО ДООЦ «Спутник»

НОВОСИБИРСК
2021

Оглавление

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты	16
РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	22
2.1. Календарный учебный график	22
2.2. Условия реализации Программы	32
2.2.1. Материально-техническое обеспечение	32
2.2.2. Информационное обеспечение.....	32
2.2.3. Кадровое обеспечение.....	33
2.3. Формы аттестации	33
2.4. Оценочные материалы.....	34
2.5. Методические материалы.....	38
2.6. Список литературы.....	44
2.6.1 Литература для учащихся	44
2.6.2. Литература для педагога	44
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	46
Приложение 1	46
Приложение 2	51
Приложение 3	52
Приложение 4	58

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Название дополнительной общеобразовательной программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Знатоки» составлена с учетом норм и требований, указанных в Письме Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»)
Направленность программы	Социально – гуманитарная направленность
Новизна программы	В современном мире здоровье является универсальной ценностью, это состояние физического, социального и духовного благополучия, как отдельного человека, так и общности людей, проживающих на определенной территории. Здоровье - это капитал, без которого человек не может полноценно участвовать в профессиональной и социальной жизни. Данное направление работы вызвано жизненной необходимостью: улучшение здоровья молодых людей и повышение социального и духовного уровней развития личности.
Актуальность программы	По мнению ученых, наше здоровье на 50% зависит от образа жизни, на 20% определяется наследственностью, на 20% - окружающей средой, и только на 10% зависит от медицинских факторов. Поэтому необходима смена оздоровительной парадигмы, самого подхода к решению проблем, связанных со здоровьем. Общественное внимание должно переместиться на формирование и пропаганду способов здорового образа жизни, основанных не столько на медицинских, сколько на культурных, социальных и экологических факторах. Важную роль в этом процессе должны играть учреждения культуры и образования (библиотеки, музеи, школы, учреждения дополнительного образования), а также общественные организации и оздоровительно-образовательные центры. Программа построена на основе базовых национальных ценностей российского

	<p>общества, таких, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, искусство, природа, человечность, и направлена на развитие и воспитание компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененного в духовных и культурных традициях многонационального народа России.</p>
<p>Педагогическая целесообразность программы</p>	<p>Педагогическая целесообразность программы включает в себя создание у молодежи мотивации и выработку навыков духовного, социального и физического развития; создание условий для актуализации у подростков потребности в здоровом образе жизни и реализации ключевой компетенции «быть здоровым».</p> <p>Деятельность имеет прикладной характер; способствует улучшению качества жизни местного сообщества; она предполагает вовлечение участников в круглогодичную систему конкурсно–спортивно-интеллектуальных мероприятий по здоровью, в которых они могут пережить ситуацию успеха и приобрести внутреннюю мотивацию на формирование, сохранение и укрепление здоровья.</p>
<p>Отличительные особенности программы</p>	<p>Данная Программа осуществляется педагогом дополнительного образования МБУДО ДООЦ «Спутник» совместно с образовательными учреждениями района, учреждениями культуры г. Новосибирска (музеями, библиотеками, клубами и т.п.) и органами местного самоуправления.</p> <p>Главный принцип направления – «Не навреди!», поэтому, какие бы мероприятия не проходили в рамках данной деятельности, главной жизненной ценностью признается здоровье! Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Если подросток</p>

	<p>физически здоров, то у него достаточно энергии, чтобы быть успешным. Если подросток душевно здоров, то он нравится себе таким, каков он есть. Для поддержки душевного здоровья необходимо уделять достаточно время отдыху и увлечениям. Если подросток социально здоров, то он стремится к отношению с другими людьми, стремится оказывать помощь и способен принять ее сам, умеет находить новых друзей.</p> <p>Здоровье можно считать нормой, если подросток:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет преодолевать усталость (физический аспект здоровья); - проявляет хорошие умственные способности, любознательность (интеллектуальный аспект здоровья); - честен, самокритичен (нравственный аспект здоровья); - стремится к отношению с другими людьми (социальный аспект здоровья); - уравновешен (эмоциональный аспект здоровья). <p>Данное направление работы вызвано жизненной необходимостью: улучшение здоровья молодых людей и повышение социального и духовного уровней.</p>
Адресат программы Состав группы	<p>Обучающиеся 12 – 16 лет Количество чел. в группе – 15 чел. Постоянный состав Разновозрастные группы (мальчики и девочки)</p>
Режим занятий в учебном году	<p>Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа (1 час – 45 минут)</p>
Объем и срок освоения программы	<p>Срок освоения программы – 3 года Количество часов в год – 144 часа. Общее количество часов за три года – 432 часа. Количество часов в неделю – 4 часа. Количество недель в год – 36 недель. Общее количество недель за три года – 108. Количество месяцев в год – 9 месяцев. Общее количество месяцев за три года – 27.</p>
Форма обучения	<p>Очная</p>
1.2. Цель и задачи программы	

Цель программы	формирование, сохранение и укрепление физического, интеллектуального, социального и духовного здоровья личности детей и подростков
Задачи: предметные, метапредметные, личностные.	<p>Предметные – дать представление о том, что здоровье - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.</p> <p>Метапредметные – сформировать отношение молодежи к своему здоровью, как главной жизненной ценности и создать условия для актуализации у подростков потребности в здоровом образе жизни и реализации ключевой компетенции «быть здоровым»; способствовать развитию познавательной компетенции и интеллектуального потенциала через знакомство с историей олимпийского движения.</p> <p>Личностные – формировать личность подростка как представителя региона, хранителя, пользователя и создателя его социокультурных ценностей и традиций; привлекать к участию детей, находящихся в трудной жизненной ситуации; способствовать воспитанию интереса к спорту, стремление к победе и самосовершенствованию.</p>

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	ГНП – 1	ГНП – 2	ГНП – 3
I	Организационно-подготовительный блок	2	2	2
II	Оздоровительно-спортивный блок	74	56	72
1	Соревнования по четырехборью	52	28	50
2	Походы по родному краю		2	
3	Встречи по волейболу	2	2	2
4	Шахматные турниры	6	6	6

5	КТД «Я и моя семья»	14	18	14
III	Поисково-исследовательский блок	22	22	24
1	Посещение библиотек и музеев	12	14	14
2	Экскурсии	6	4	6
3	Встречи с интересными людьми	2	2	2
4	НПК	2	2	2
IV	Интеллектуально-игровой блок	42	62	42
1	Школьные интеллектуальные игры	6	22	6
2	Внутренние интеллектуальные игры	10	10	10
3	Брейн-ринг	4	4	4
4	Индивидуальный рейтинг	8	8	8
5	Тренинги	2	4	2
6	Городской интеллектуальный турнир	12	14	12
V	Краеведческий блок	4	2	4
	ИТОГО ЧАСОВ:	144	144	144

Программа интеллектуально-спортивного клуба «Знатоки» рассчитана на реализацию в течение 3 лет.

Каждый год обучения предусматривает вариативную часть содержательного компонента.

Примерный план-график распределения учебных часов первого года обучения

№ п/п	Содержание занятий	часы	сент	окт	нояб	дек	январь	февр	март	апр	май
I	Организационно-подготовительный блок	2	2								
II	Оздоровительно-спортивный блок	74	8	10	8	4	2	12	14	12	4
1	Соревнования по четырехборью	52	6	4	6	4	2	12	8	6	4
2	Походы по родному краю										
3	Встречи по волейболу	2		2							
4	Шахматные турниры	6							6		
5	КТД «Я и моя семья»	14	2	4	2					6	

Ш	Поисково-исследовательский блок	22	4	2	2	6	2	2	2		2
1	Посещение библиотек и музеев	12	4	2	2	4					
2	Экскурсии	6				2		2			2
3	Встречи с интересными людьми	2					2				
4	НПК	2							2		
IV	Интеллектуально-игровой блок	42	4	2	4	6	8	2	2	4	10
1	Школьные интеллектуальные игры	6	4	2							
2	Внутренние интеллектуальные игры	10			2	4	2	2			
3	Брейн-ринг	4								4	
4	Индивидуальный рейтинг	8			2	2	2		2		
5	Тренинги	2					2				
6	Городской интеллектуальный турнир	12					2				10
V	Краеведческий блок	4		2		2					
ИТОГО ЧАСОВ:		144	18	16	14	18	12	16	18	16	16

**Примерный план-график распределения учебных часов
второго года обучения**

№ п/п	Содержание занятий	часы	сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май
I	Организационно-подготовительный блок	2	2								
II	Оздоровительно-спортивный блок	56	8	12	6	6	2	4	6	10	2
1	Соревнования по четырехборью	28	6	4	4	6			4	4	
2	Походы по родному краю	2	2								
3	Встречи по волейболу	2		2							

4	Шахматные турниры	6			2			2			2
5	КТД «Я и моя семья»	18		6			2	2	2	6	
III	Поисково-исследовательский блок	22	4	2	2	2	2	2	4	2	2
1	Посещение библиотек и музеев	14	4	2	2		2		2	2	
2	Экскурсии	4						2			2
3	Встречи с интересными людьми	2							2		
4	НПК	2				2					
IV	Интеллектуально-игровой блок	62	4	4	4	10	8	10	8	4	10
1	Школьные интеллектуальные игры	22	2	2		6		8	4		
2	Внутренние интеллектуальные игры	10		2	2	2	2	2			
3	Брейн-ринг	4							2	2	
4	Индивидуальный рейтинг	8			2	2	2			2	
5	Тренинги	4	2				2				
6	Городской интеллектуальный турнир	14					2		2		10
V	Краеведческий блок	2									2
	ИТОГО ЧАСОВ:	144	18	18	12	18	12	16	18	16	16

**Примерный план-график распределения учебных часов
третьего года обучения**

№ п/п	Содержание занятий	часы	сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май
I	Организационно-подготовительный блок	2	2								
II	Оздоровительно-спортивный блок	72	8	10	8	4	2	10	14	12	4
1	Соревнования по четырехборью	50	6	4	6	4	2	10	8	6	4
2	Походы по родному краю										
3	Встречи по волейболу	2		2							
4	Шахматные турниры	6							6		
5	КТД «Я и моя семья»	14	2	4	2					6	
III	Поисково-исследовательский блок	24	4	4	2	6	2	2	2		2
1	Посещение библиотек и музеев	14	4	4	2	4					
2	Экскурсии	6				2		2			2
3	Встречи с интересными людьми	2					2				
4	НПК	2							2		
IV	Интеллектуально-игровой блок	42	4	2	2	6	8	4	2	4	10
1	Школьные интеллектуальные игры	6	2	2				2			
2	Внутренние интеллектуальные игры	10			2	2	4	2			
3	Брейн-ринг	4								4	
4	Индивидуальный рейтинг	8	2			2	2		2		
5	Тренинги	2				2					
6	Городской интеллектуальный турнир	12					2				10
V	Краеведческий блок	4		2		2					
	ИТОГО ЧАСОВ:	144	16	18	14	16	14	14	18	18	16

Структура и содержательные линии программы социально-педагогической направленности

Предлагаемое направление является практико-ориентированным (прикладным), поэтому предполагается вовлечение участников в круглогодичную систему конкурсно - спортивно - интеллектуальных КТД (коллективных творческих дел) по здоровью, в которых они могут пережить ситуацию успеха и приобрести внутреннюю мотивацию на формирование, сохранение и укрепление здоровья.

Данное направление состоит из следующих блоков:

1. Организационно - подготовительного;
2. Оздоровительно-спортивного;
3. Поисково-исследовательского;
4. Интеллектуально-игрового;
5. Краеведческого.

Каждый блок – КТД, методика планирования, подготовки и проведения которых представляют стратегию решения поставленных задач, а соответственно достижения цели. Для подготовки и проведения КТД создается Совет дела, в который входят представители от каждого спортивно-интеллектуального клуба ОУ. Совет дела выбирает председателя. Каждое КТД предполагает создание нового совета дела, что дает возможность всем участникам проекта осваивать новые социальные роли. На Совете дела уточняется и конкретизируется проект КТД. Затем это происходит в школьных спортивно-интеллектуальных клубах, которые планируют и начинают работу по воплощению общего замысла. Опираясь на коллективный опыт подготовки КТД, Совет дела разрабатывает сценарий намеченных мероприятий.

Организационно- подготовительный блок – первый год обучения - 2 часов, второй год обучения – 2 часов, третий год обучения – 2 часов

На данном этапе происходит презентация и планирование работы спортивно-интеллектуального клуба «Знатоки». На презентацию приглашаются обучающиеся 6-11 классов ОУ Ленинского района и их родители, руководители школьных интеллектуальных клубов и все заинтересованные лица. Определяются цель и задачи деятельности в соответствии с возрастными особенностями детей и подростков, идет знакомство с формами и методами взаимодействия в клубе «Знатоки», его традициями.

Оздоровительно-спортивный блок – первый год обучения - 74 часов, второй год обучения – 56 час, третий год обучения – 72 часа

Главная задача мероприятий этого блока – создание условий для формирования отношения к своему здоровью как к главной жизненной ценности, воспитание интереса к спорту. Обучающиеся развивают деятельность в направлении пропаганды необходимости личной гигиены, значения утренней гимнастики для организма, основам правильного питания. Формируют отношение

к влиянию окружающей среды на здоровье человека, чередованию труда и отдыха, профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Многие оздоровительно-спортивные мероприятия клуба «Знатоки» проводятся во взаимодействии с семьей, что способствует укреплению семейных ценностей и играют огромную роль в сохранении здоровья как детей, так и их родителей.

Данное направление развития предполагает сотрудничество участников клуба и инициативных семей в проведении следующих КТД: «Я и моя семья», «Походы по родному краю», спортивные соревнования по четырехборью, «Программа, посвященная Дню Защитника Отечества», дружеские встречи по волейболу, сеанс одновременной игры в шахматы и др. Таким образом, расширяется круг носителей ценностей здорового образа жизни и здоровьесберегающее пространство участников деятельности. Реализация спортивной части программы игр развивает интерес к работе районного спортивно-интеллектуального клуба и стремление к победе.

Содержание данной деятельности отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, влияет на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Каждый воспитанник клуба «Знатоки» в результате взаимодействия осознает истину, чтобы быть здоровым, сильным, крепким, каждый должен заниматься спортом, развитием интеллекта, работать над собой, быть ответственным и дисциплинированным. Данное направление способствует развитию личности как физических качеств - быстроты, силы, ловкости, выносливости, так и духовных составных - настойчивости, воли, самообладания, решительности, целеустремленности.

Поисково-исследовательский блок – первый год обучения - 22 час, второй год обучения – 22 часов, третий год обучения – 24 часов

Поисково-исследовательская деятельность предполагает реализацию взаимодействия на основе принципов деятельностного, индивидуально-дифференцированного подходов, максимальной опоры на различные анализаторы, поэтапности и последовательности, системности и регулярности, комплексности.

В клубе «Знатоки» она выступает как средство развития творческой самостоятельности детей и подростков. В ее основе лежит практический метод взаимодействия - экспериментирование. В процессе экспериментирования идет обогащение памяти детей, активизируются их мыслительные процессы, постоянно возникает необходимость совершать операции анализа, сравнения и классификации, обобщения. Развивается эмоциональная сфера детей, формируются их трудовые навыки.

Метод экспериментирования выступает важнейшим видом поисковой деятельности, он характеризуется высоким уровнем самостоятельности: дети сами ставят цели, сами достигают их, получая новые знания о предметах и явлениях мира. Знания, добытые самостоятельно всегда отличаются осознанностью и прочностью. Эксперименты позволяют объединить все виды деятельности, все стороны воспитания и образования личности ребенка. В процессе экспериментирования обогащается словарь детей за счет слов, обозначающих свойства объектов и явлений. В процессе поисково-исследовательской деятельности развивается активность, инициативность, любознательность и познавательный интерес у детей и подростков. Данный вид деятельности способствует обучению детей и подростков компетенции проводить элементарные и доступные опыты, строить гипотезы, искать ответы на вопросы и делать простейшие умозаключения, анализируя результат экспериментальной работы, решать проблемные ситуации, выполнять творческие задания. Дети обучаются приемам сравнения, анализа, обобщения и классификации. Они активно развивают познавательные умения задавать вопросы поискового характера, выдвигать гипотезы и предположения, делать выводы, элементарно прогнозировать последствия, учатся фиксировать результаты исследований, воспитывают стремление к самостоятельной познавательной активности, умение взаимодействовать со сверстниками.

В клубе «Знатоки» организуется процесс КТД, который осуществляется посредством самостоятельной познавательной деятельности обучающихся по следующим темам:

1. Здоровый образ жизни.
2. История г. Новосибирска.
3. История Олимпийских игр.
4. Мировая художественная культура.
5. Этнография и туризм.

На этом этапе организуется посещения библиотек города Новосибирска:

- научной библиотеки НГТУ им. Г.П. Лыщинского: адрес - пр. Карла Маркса, 20 к 8а, Новосибирск, Новосибирская обл., 630064;
- библиотеки им. П. П. Бажова: адрес - ул. Новогодняя, 11, Новосибирск, Новосибирская обл., 630064;
- детской библиотеки имени А. И. Герцена, адрес: ул. Римского-Корсакова, 12, Новосибирск, Новосибирская обл., 630054

Проводятся выезды в краеведческий музей, музей имени А. И. Покрышкина, музей Олимпийских игр.

Организуются экскурсии по городу Новосибирску, встречи с известными людьми, что помогает развивать навык работы с различными источниками информации и обеспечивает создание банка информации для проведения интеллектуальных игр и участия в различных викторинах, конкурсах и проектах.

Результаты поисково-исследовательской работы участники клуба представляют в форме презентаций, слайд программ, видеофильмов, исследовательских работ и проектов для проведения различных познавательных и конкурсных мероприятий.

КТД развивает познавательную компетенцию и интеллектуальный потенциал членов клуба.

Интеллектуально-игровой блок -первый год обучения - 42 час, второй год обучения –62час, третий год обучения – 42 часов

В соответствии с федеральным государственным стандартом, главная задача обучения и воспитания — подготовка детей к жизни, умение самостоятельно оценивать и отбирать полученную информацию. Игра содействует формированию физических и духовных способностей растущего человека, его познавательной деятельности, воображения, воли. Игра — это школа общения. Ребенок учится в игре понимать другого, входить в его положение, что чрезвычайно важно для жизни в обществе.

В игровой деятельности происходит развитие подструктур личности ребенка и сфер психики, обеспечивающих их выполнение: интеллектуальной, мотивационной, эмоциональной, волевой, предметно-практической, экзистенциальной и сферы саморегуляции. Эти сферы в развитом виде характеризуют целостность, гармоничность, индивидуальность и разносторонность человека. От их развития зависит его социальная активность. Они же определяют его образ жизнедеятельности.

Результатом игры являются формирующиеся в процессе игры товарищеские чувства, гуманное отношение к людям, разнообразные познавательные интересы и умственные способности детей и подростков. В игре развиваются наблюдательность и память, внимание и мышление, творческое воображение и воля. Важнейшим результатом игры является глубокая эмоциональная удовлетворенность детей и подростков самим процессом игры, в наибольшей мере отвечающей их потребностям и возможностям действенного познания окружающего мира и активного общения с людьми.

В игре происходит развитие всех сфер личности ребенка. В клубе «Знатоки» деятельность данного направления организована на основе банка информации, созданного в результате поисково-исследовательской работы.

Совет КТД данного блока составляет банк вопросов для составления сценариев будущих интеллектуальных игр и для подготовки к участию в международных, всероссийских и городских конкурсах, олимпиадах и проектах, проводимых Общероссийской Малой академией наук «Интеллект будущего» (Центр развития образования, науки и культуры «Обнинский полис»; Научно-образовательный центр «РОСИНТАЛ») и МАУДО ДТД УМ «Юниор», который проводит традиционный городской интеллектуальный турнир «Приоткрывая тайну» среди 5-х – 8-х классов, «Хрустальная сова» для 9 – 11 – х классов на различные темы.

Краеведческий блок – первый год обучения - 4 часов, второй год обучения – 2 часов, третий год обучения – 4 часа

Одной из основных задач воспитания и образования детей и подростков является воспитание у них любви к родному краю, Родине, чувства гордости за нее.

Большое значение для формирования, расширения и углубления представлений о родном крае, воспитания любви к своей малой родине имеет применение в учебно-воспитательном процессе местного краеведческого материала, так как сведения краеведческого характера более близки и понятны детям и вызывают у них познавательный интерес.

В основе краеведческой деятельности лежат принципы:

- историзма, который реализуется путем сохранения хронологического порядка описываемых явлений и сведения их к трем временным измерениям: прошлое – настоящее – будущее, ребята учатся более глубоко осмысливать последовательность событий, выявлять причинно-следственные связи, содействует формированию исторического мышления.

- принцип дифференциации, который заключается в создании оптимальных условий для самореализации каждого ребенка в процессе освоения знаний о родном городе с учетом возраста, накопленного им опыта, особенностей эмоциональной и познавательной сферы.

- принцип интегративности, который предполагает сотрудничество с семьей, детскими библиотеками, музеями города. Содержание краеведческого материала определяется с учетом сочетания всех видов деятельности при знакомстве детей с историко-культурными особенностями края.

- принцип наглядности, который заключается в изготовлении пособий и игр на основе исторического и краеведческого материала для того, чтобы донести до детей информацию интересно и доступно.

В школьном возрасте у детей и подростков происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Дети и подростки начинают усваивать ценности того общества, в котором они живут. Известно, одним из ведущих факторов формирования исторического и патриотического сознания детей является их ознакомление с историей родного края. Необходимость развития интересов школьников в этой области связана с социальным запросом общества: чем полнее, глубже, содержательнее будут знания детей и подростков о родном крае и его жителях, природе, традициях, тем более действенными окажутся они в приобщении к культуре родного края.

Краеведение — одно из самых мощных средств воспитания детей и подростков. Оно воспитывает сознательную любовь к родному краю как части великой Родины – России, связывает воспитание с жизнью, помогает формировать нравственные понятия и чувства.

Краеведческий материал имеет большое значение в расширении кругозора детей и подростков, в развитии их интеллектуального потенциала. Краеведческий подход в воспитании детей и подростков способствует реализации основных дидактических принципов педагогики: от близкого — к далекому, от известного — к неизвестному, от простого — к сложному. Важно, что, реализуя задачи данного блока, и взрослые и дети непосредственно принимают совместное участие в работе клуба «Путь к Олимпу».

Это направление работы носит прикладной характер и ориентировано на усвоение знаний, выработку умений и навыков, необходимых для успешной социализации по месту проживания.

Блок включает широкий спектр мероприятий с привлечением внешкольных учреждений: экскурсии, выезды на природу и в музеи, защита проектов, презентации и организация интеллектуальных игр по истории родного города.

В результате КТД формируется личность подростка как представителя региона, хранителя, пользователя и создателя его социокультурных ценностей и традиций. Развивается познавательная, коммуникативная, нравственная, трудовая и эстетическая культура граждан города, воспитанник клуба «Знатоки» узнает о родословной семьи, семейных традициях, проявляет уважение к старшим членам семьи, может рассказать об истории названия города, его прошлом.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году (результаты и способы измерения результатов для конкретного года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации)
 - предметные
 - метапредметные
 - личностные

В результате реализации данной программы ожидается:

- создание условий для актуализации у подростков потребности в здоровом образе жизни;
- создание условий для привлечения детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- расширение здоровьесберегающего пространства в районе путем вовлечения максимального количества обучающихся школ и инициативных семей в работу спортивно-интеллектуального клуба «Знатоки» МБУДО ДООЦ «Спутник».

Результаты промежуточной и итоговой аттестации

–
Предметные –
 Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение,

умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализировать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные, наиболее вероятные причины,

возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

метапредметные –

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать

позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

личностные –

- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,

прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;• принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;• бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;• осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;• сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;• ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. |
|--|--|

РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы (Закон № 273-ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 9)

DOOC SPUTNIK

№	Тема и содержание деятельности	Всего часов	Дата занятия – сентябрь											
			(планируемая) 01.09.	05.09	08.09	12.09	15.09	19.09	22.09	26.09	29.09			
			№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9			
I	Организационно-подготовительный блок	2	+											
II	Оздоровительно-спортивный блок	8												
2.1.	Соревнования по четырехборью	6		+		+			+					
2.2.	Походы по родному краю													
2.3.	Шахматные турниры													
2.4.	КТД «Я и моя семья»	2							+					
III	Поисково-исследовательский блок	4												
3.1.	Посещение библиотек и музеев	4		+								+		
	Экскурсии													
IV	Интеллектуально-игровой блок	4					+						+	
4.1.	Школьные интеллектуальные игры													
	Итого	18												

№	Тема и содержание деятельности	Всего часов	Дата занятия – ноябрь										
			(планируемая) 10.11.	14.11	17.11	21.11	24.11	28.11					
			№ 19 (фактическая)	№ 20	№ 21	№ 22	№ 23	№ 24					
II	Оздоровительно-спортивный блок	8											
2.1.	Соревнования по чепыреборью	6	+	+	+								
2.2.	Встречи по волейболу												
2.3.	Шахматные турниры												
2.4.	КТД «Я и моя семья»	2				+							
III	Поисково-исследовательский блок	2											
3.1.	Посещение библиотек и музеев	2				+							
3.2.	Встречи с интересными людьми												
3.3.	НПК «Юность. Наука. Культура»												
IV	Интеллектуально-игровой блок	2											
4.1.	Внутренние интеллектуальные	2									+		
4.2.	Индивидуальный рейтинг												
V	Краеведческий блок												
	Итого	12											

№	Тема и содержание деятельности	Всего часов	Дата занятия – январь						
			(планируемая) 12.01.	16.01	19.01	23.01	26.01	30.01	
			№ 34	№ 35	№ 36	№ 37	№ 38	№ 39	
II	Оздоровительно-спортивный блок	2							
2.1.	Соревнования по четырехборью	2			+				
III	Поисково-исследовательский блок	2							
3.1.	Встречи с интересными людьми	2						+	
IV	Интеллектуально-игровой блок	8							
4.1.	Внутренние интеллектуальные игры	4		+			+		
4.2.	Индивидуальный рейтинг	2	+						
4.3.	Тренинги								
4.4.	Городской интеллектуальный турнир	2				+			
V	Краеведческий блок.								
	Итого	12							

		Дата занятия – февраль										
Тема и содержание деятельности	Всего часов	06.02	09.02	13.02	16.02	20.02	24.02	27.02				
		(планируемая) 02.02.										
		(фактическая) № 40	№ 41	№ 42	№ 43	№ 44	№ 45	№ 46	№ 47			
II	12											
Оздоровительно-спортивный блок												
2.1.	12	+	+				+					
Соревнования по четырехборью												
2.2.												
Встречи по волейболу												
III	2											
Поисково-исследовательский блок												
3.1.	2			+								
Экскурсии												
3.2.												
Посещение библиотек и музеев												
IV	4											
Интеллектуально-игровой блок												
4.1.	2								+			
Школьные интеллектуальные игры												
4.2.	2				+							
Внутренние интеллектуальные игры												
V												
Краеведческий блок.												
Итого	16											

№	Тема и содержание деятельности	Всего часов	Дата занятия – март											
			(планируемая) 02.03.	06.03	09.03	13.03	16.03	20.03	23.03	27.03	30.03			
			№ 48	№ 49	№ 50	№ 51	№ 52	№ 53	№ 54	№ 55	№ 56			
II	Оздоровительно-спортивный блок	14												
2.1.	Соревнования по чехархобью	8	+	+		+								
2.2.	Встречи по волейболу													
2.3.	Шахматные турниры	6						+	+	+				
III	Поисково-исследовательский блок	2												
3.1.	Посещение библиотек													
3.2.	Встреча с интересными людьми													
3.3.	НПК	2										+		
IV	Интеллектуально-игровой блок	2												
4.1.	Индивидуальный рейтинг	2			+									
4.2.														
	Итого	18												

Тема и содержание деятельности	Все го часов	Дата занятия – апрель												
		06.04 (планируемая) 03.04 4. (фактическая)	10.04	13.04	17.04	20.04	24.04	27.04						
		№ 57	№ 58	№ 59	№ 60	№ 61	№ 62	№ 63	№ 64					
II	12													
Оздоровительно-спортивный блок														
2.1. Соревнования по четырехборью	6		+	+		+								
2.2. Шахматный турнир														
2.3. Встречи по волейболу														
2.4. КТД «Я и моя семья»	6	+	+				+							
III														
Поисково-исследовательский блок														
IV	4													
Интеллектуально-игровой блок														
4.1. Брейн - ринг	4							+						
4.2. Внутренние интеллектуальные игры														
4.3. Тренинги														
V														
Краеведческий блок.														
Итого	16													

№	Тема и содержание деятельности	Всего часов	Дата занятия – май											
			(планируемая) 04.05.	08.05	11.05	15.05	18.05	22.05	25.05	29.05				
			№ 65 (фактическая)	№ 66	№ 67	№68	№69	№70	№71	№72				
II	Оздоровительный-спортивный блок	4												
2.1.	Соревнования по четырехборью	4	+	+										
2.2.	Походы по родному краю													
III	Поисково-исследовательский блок	2												
3.1.	Экскурсии	2											+	
3.2.	НПК													
IV	Интеллектуально-игровой блок	10												
4.1.	Городской интеллектуальный турнир	10			+	+	+	+	+					
V	Краеведческий блок.													
	Итого	16												

2.2. Условия реализации Программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Помещения:

Занятия по программе проходят в помещении на базе МБОУ СОШ №191 в соответствии с санитарными нормами для одновременного нахождения в нем 36 человек, для чего используются классные комнаты, библиотека, спортивный зал указанной ОО.

Перечень оборудования, инструментов, материалов, необходимых для реализации программы:

школьная доска, магнитные подвески; стеллажи для работ обучающихся, раздаточный материал для составления вопросов, ответные карточки, протоколы, гонг и другой игровой реквизит, стол преподавателя с электрической розеткой на 220 в недоступной для детей; книжный шкаф для литературы, материалов, 18 столов и 36 стульев для детей и руководителя; стенд для клубной информации, работ детей, фотографий, отчетов; компьютер для формирования банка работ детей, руководителя, необходимых методических материалов, заданий, материалы для проведения занятий; проектор; копировальная техника для подготовки материала, канцелярские товары: бумага, папки, ножницы, цветной картон, клей, скотч

2.2.2. Информационное обеспечение

1. Интернет-ресурсы. – <http://dopedu.ru/>
2. http://zakon.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=12763
3. <http://met-udod.ru/>
4. <http://dop-obrazovanie.com/>
5. <http://www.kidsworld.ru/>
6. <http://future4you.ru/>
7. <http://mosoblcenter.ru/>
8. <http://tehnology-ydod.narod.ru/>
9. <http://school-collection.edu.ru/>
10. <http://fcior.edu.ru/>
11. <http://www.school.edu.ru/catalog.asp>
12. <http://dopedu.ru/>
13. <http://fcior.edu.ru/>

14. <http://pedsovet.org/m/>
15. <http://www.bibliotekar.ru/index.htm>
16. <https://ngonb.ru/>
17. <https://www.culture.ru/institutes/35691/biblioteka-im-bratev-grimm>
18. <https://lermontovka-spb.ru/>
19. http://mun-culture.novo-sibirsk.ru/lib_centre/cbs_lihacheva/fbibl_volkova/SitePages/default.aspx
20. <http://www.gpntb.ru/>
21. <http://www.maxlib.ru/>
22. http://mun-culture.novo-sibirsk.ru/lib_centre/cbs_saltykov/cr_bib_saltSchedrina/SitePages/default.aspx
23. http://block.netpolice.ru/block_big.html
24. <http://bzhov.libnsk.su/pushkinlibrary/>
25. http://mun-culture.novo-sibirsk.ru/lib_centre/cbs_saltykov/bib_lunachar/SitePages/default.aspx

2.2.3. Кадровое обеспечение-

Программу реализует педагог, соответствующий критериям отбора в соответствие с требованиями Рособнадзора. Это педагог дополнительного образования - Рагимова В.В., которая обладает качествами высокого профессионализма, креативности, умения работать в команде, способна анализировать результаты всех оценочных процедур деятельности, выстраивать долгосрочную стратегию развития детей и подростков в системе дополнительного образования.

Рагимова Валентина Васильевна, учитель истории и обществознания высшей квалификационной категории МБОУ СОШ № 191, активный участник X Юбилейного Международного Педагогического Форума «Современные технологии обучения: достижения, опыт, практика» Современный урок в соответствии с ФГОС, Санкт – Петербург, 2018 при поддержке Правительства Российской Федерации, Комитета по образованию и науке Государственной Думы, Федерального собрания Российской Федерации.

2.3. Формы аттестации

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточный контроль: тесты, участие и результаты участия в викторинах и интеллектуальных играх, брейн-ринге, тренингах.

Итоговый контроль: подготовка презентаций по истории олимпийского движения, участие в викторинах и конкурсах различных уровней.

Оценка эффективности достижения поставленных задач и намеченных результатов в ходе реализации социально-педагогического направления работы оздоровительно-образовательного центра «Спутник» происходит по следующим измерителям:

1. Стабильность состава районного спортивно-интеллектуального клуба МБУДО ДООЦ «Спутник» «Знатоки».
2. Расширение здоровьесберегающего пространства за счет вовлечения в деятельность новых субъектов местного сообщества и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.
3. Рост удовлетворенности родителей характером изменений отношения детей – участников проекта к своему здоровью как главной жизненной ценности (методика Е.Н. Степанова).
4. Рост интеллектуального потенциала участников. Измерителем роста является увеличение команд-победителей на викторинах и конкурсах различных уровней.
5. Развитие креативных способностей. Измерители – качество творческих работ.
6. Развитие навыков исследовательской работы и формирование познавательной компетенции. (Создание банка информации и банка вопросов).
7. Социализация участников направления по месту проживания. Осознание сопричастности к судьбе района.

2.4. Оценочные материалы	
Перечень методических материалов по индивидуальному сопровождению достижения личных результатов обучающихся (<u>методики психолого-педагогической диагностики личности,</u>	Памятка для детей и родителей <ol style="list-style-type: none">1. Воспитывай с самого раннего детства здоровые привычки и навыки!2. Окружающая среда: безопасна и благоприятна для обитания для тех, кто здоров!3. Откажись от вредных привычек: - алкояда, табакояда, наладь умеренное питание!4. Двигайся – это полезно!

<p>памятки <u>для детей и родителей</u> и т. п.);</p>	<p>5. Следи за гигиеной организма: соблюдай правила личной и общественной гигиены; владей навыками первой помощи; закаливай организм!</p> <p>6. Испытывай положительные эмоции!</p>
<p>Перечень методических материалов, обеспечивающих коллективные формы работы (методики диагностики уровня развития личности, <u>сформированности коллектива</u>, сценарии коллективных мероприятий и дел, методики организации деятельности (игровые, проектные, исследовательские и др.)</p>	<p style="text-align: center;">И г р а «Б л е ф - к л у б»</p> <p>Рекомендации педагогу: Поиграйте немного в старую русскую игру «Верю — не верю». После чего обсудите: Что отличает выдумку от реальности? Что мы понимаем под словом миф? Планируемые результаты: С помощью игры и обсуждения необходимо показать учащимся, что наиболее удачные варианты «обмана» в игре, когда верили нереальным историям, основаны на сочетании реальных, непреложных фактов, заставляющих верить, с выдумкой, которая воспринимается уже некритично. Таким же образом возникают и мифы. Поэтому, чтобы развенчать мифы, необходимо отделить реальные факты от выдумки.</p> <p>2. У п р а ж н е н и е «С о л н ц е»</p> <p>Инструкция: — Скажите, часто ли мы сталкиваемся с неизвестным? Как можно познать это неизвестное, понять, что это на самом деле? Есть множество способов. Предлагаю вам провести эксперимент. Сейчас пусть каждый из вас напишет, что такое солнце (можно взять другое понятие), то есть даст определение. А теперь, пока еще не зачитывая своего определения, давайте дадим общее определение. (Ответы детей.) Откуда еще мы можем получить определение, что такое солнце? Да, например, из словаря, энциклопедии и мифов, различных легенд, которые передаются от человека к человеку. Давайте сравним эти 4 определения — те, которые мы писали отдельно, вместе, из словаря и мифа. Какое из них наиболее точное? Из словаря, то есть из проверенного источника. И если мы хотим о чем-то знать всю правду, мы можем обратиться к подобным источникам. Солнце — звезда Галактики, тело Солнечной системы. Период вращения изменяется. Источник солнечной энергии — ядерные реакции. Солнце</p>

светит практически неизменно в течение 4,5 млрд. лет. Солнце — основной источник энергии всех процессов на Земле. Поверхность Солнца обладает ячеистой структурой. Все проявления солнечной активности связаны с магнитными полями (отрывок из Иллюстрированного энциклопедического словаря). В древних мифах солнце и месяц или луна образуют пару связанных и вместе с тем противопоставленных друг другу культурных героев (часто братьев), один из которых (Хайнэ — месяц) подчинен другому и выполняет его поручения. В ряде мифов солнце (как и луна) представляется женщиной. Иногда у солнца — хозяйина света и тени — есть помощники, чаще всего дети, которые и зажигают свет (младший сын Дылача — «Солнца-женщины» у эвенков). Подробнее см. энциклопедию «Мифы народов мира». Итак, ребята, вы понимаете, что есть научное представление о том или ином явлении, с объяснением которого можно ознакомиться в энциклопедии и других источниках, а есть представление наше с вами, которое может возникнуть из рассказов кого-то, вымыслов. Это чаще всего ошибочное представление. Важно научиться различать, где есть вымысел, а где реальный факт. Но мифы имеют место и в нашей жизни, в том числе и мифы о курении. Иначе, какой взрослый человек в здравом уме будет отравлять свой организм по доброй воле?

3. Р а б о т а с м и ф а м и о к у р е н и и

Рекомендации педагогу:

Подготовьте заранее 6 листов ватмана; фломастеры; справочный материал по курению. В выполнении этой работы вам может помочь информация из Приложения «37 наиболее часто задаваемых вопросов о курении», а также дополнительная литература, Интернет. Можно предложить ребятам подготовиться к занятию, собрать материалы о курении, его влиянии на организм человека. 3.1. Выявление мифов о курении

Разделитесь, пожалуйста, на группы (3–5 чел.). Каждой группе необходимо ответить на следующие вопросы одним или несколькими

вариантами. Запишите ответы на каждый вопрос на отдельном листке (5 мин). 1. Почему люди курят? 2. Почему кто-то хочет бросить курить? 3. Почему взрослые не хотят, чтобы курили дети? 4. Какой вред может быть от курения? 5. Кто курит? Какие люди курят? Рекомендации педагогу: Педагог собирает листы, далее зачитывает, а учащиеся определяют, миф или реальность представлены в ответе. Разделите все высказывания на две группы и выпишите их на доске напротив друг друга. Если учащиеся затрудняются с ответом, то можно обратиться к справочным материалам, к педагогу как к эксперту в данном вопросе.

Работа с мифами о курении по группам

Инструкция: Теперь каждая группа вытягивает лист ватмана, на котором написан один из 6-ти мифов (см. табл. 1). Задача — противопоставить мифу как можно больше реальных фактов (10 мин). Выступления групп, вопросы, дополнения от других групп (10 мин). Рекомендации педагогу: Против каждого мифического представления должен быть выдвинут и записан реальный факт! Важно позволить проявиться любым мнениям, что укрепляет ощущение правдивости происходящего обсуждения. Знание, полученное посредством дискуссии, дает радость открытия и является более глубоким.

4. Подведение итогов занятия

Рекомендации педагогу:

4.1. Ребятам предлагается продолжить фразу: «Для меня самым ценным было...»

4.2. Также учащимся могут быть предложены следующие формы закрепления материала: нарисовать плакаты, разоблачающие мифы (все или самые популярные); провести «суд над сигаретой» ученый совет.

Эти формы работы часто используются учителями, поскольку эмоционально вовлекают учащихся в процесс обсуждения, но при слабых, неубедительных, эмоционально не окрашенных доводах в пользу не курения вы рискуете получить прямо противоположный результат от этой работы. Нельзя предлагать учащимся роль

	<p>защитника курения. Примечание. Можно предложить классному руководителю цикл занятий, направленных на профилактику табакокурения: «Что влияет на мой выбор».</p> <p>Цель - помочь учащимся осознать влияния, которые они испытывают при принятии решений. «Влияние друзей».</p> <p>Цель - разобраться с тем, какое влияние могут оказывать сверстники, получить опыт сопротивления групповому давлению. С примерными конспектами занятий можно познакомиться в пособии Е.А. Левановой и др. «Скажем курению «Нет!»».</p>
<p>Перечень методических материалов по индивидуальному сопровождению достижения личных результатов обучающихся (<u>методики психолого-педагогической диагностики личности, памятки для детей и родителей</u> и т. п.)</p>	<p>Тест Милтона Рокича для диагностики ценностных ориентаций – один из наиболее популярных опросников для диагностики ценностно-смысловой сферы личности. Во многом это определяется его простотой как для испытуемого, так и для экспериментатора:</p> <p>респонденту вместо ответов на многочисленные вопросы нужно проранжировать (оценить значимость) 36 ценностей (2 группы по 18 в каждой);</p> <p>психологу не нужно тратить силы на трудоемкую обработку данных по ключам – достаточно записать ответы испытуемого в сводную таблицу результатов эмпирического исследования.</p> <p style="text-align: center;">Описание теста Рокича</p> <p>Методика Рокича Ценностные ориентации. (Тест Милтона Рокича. / Исследование ценностных ориентаций М. Рокича. / Опросник ценностей по Рокичу) позволяет исследовать направленность личности и определить ее отношение к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, восприятие мира, ключевые мотивы поступков, основу "философии жизни". (Приложение 1)</p>
2.5. Методические материалы	
<p>Перечень методических пособий</p>	<p>Содержание урока «Популяризация ЗОЖ»:</p>

для педагога, тренера и обучающихся, обеспечивающих учебный процесс (конспекты учебных занятий, методические указания, рекомендации, учебные пособия, методический, информационный, справочный материал на различных носителях, образовательные ресурсы, специальную литературу и т.д.)

Цель: определить свое понимание и отношение к здоровому образу жизни.

Рекомендации педагогу:

перед проведением этого занятия стоит сформулировать свое понимание здорового образа жизни, соотнести его со своим образом жизни, выявить имеющиеся противоречия и осознать их причины

Содержание занятия

1. В в о д н о е с л о в о п е д а г о г а —
Здоровый образ жизни. Как можно этому научиться? Как можно сделать так, чтобы для большего числа людей стало возможным вести здоровый образ жизни? Как об этом говорить? Это может показаться скучным... Достаточное количество часов спать, правильно питаться, регулярно умываться, заниматься спортом и т. д. Мы так много об этом слышим, но почему-то часто забываем выполнять. Это звучит неинтересно, обыденно... **ОДНАКО ЭТО НЕОБХОДИМО...**

Давайте попробуем иначе взглянуть на эти вещи. Прежде всего, хочется отметить, что нет ничего важнее в профилактике, чем предложение альтернативы. Что может быть альтернативой курению, наркомании, алкоголю? Чем можно заполнить досуг подростков, чтобы им это было интересно? Действительно, мы разучились интересно проводить свободное время. Мы так устаем на работе, что тратить еще силы на то, чтобы отдохнуть, — это слишком. Но так ли это? Действительно ли отдых отнимает так много сил?

2. Д и с к у с с и я «З д о р о в ы й о б р а з ж и з н и »
(15 – 20 мин)

2.1. Анкетирование

Рекомендации педагогу:

на доске выписываются или раздаются каждому ученику представленные ниже высказывания. Каждый учащийся выражает меру своего согласия по отношению к каждому из них, используя шкалу ответов.

1. В здоровом теле здоровый дух

Шкала ответов: а) абсолютно согласен б) согласен в) не согласен г) категорично не согласен д) не знаю

2. Никто не знает, что такое на самом деле «здоровый образ жизни»

3. Если хочешь быть здоров — необходимо соблюдать меру во всем
4. Отсутствие хронических болезней говорит о здоровом образе жизни
5. Здоровый образ жизни — недостижимая мечта

2.2. Обсуждение в группах

В группах (5–6 человек) обсудите каждый из вопросов, постарайтесь прийти к единому мнению (10–15 мин).

Во время работы выберите ведущего группы, функции которого заключаются в том, чтобы следить за тем, чтобы в группе соблюдались правила, чтобы мнение каждого члена группы было услышано.

25 Рекомендации педагогу:

Прийти к единому мнению означает не просто принятие мнения большинства, а то, что каждый участник согласен с доводами, выдвигаемыми в пользу выбранного ответа.

2.3. Обобщение — Выберите в группах того, кто сделает сообщение о результатах работы для всего класса. Рекомендации педагогу: Если в группе по какому-либо вопросу не удалось прийти к единому мнению, выступающий должен выразить и имеющиеся особые мнения. Предложенные высказывания подобраны так, что не существует однозначно правильного ответа на них. Поэтому задача ведущего — обобщить все сказанное группами, это позволит создать объемную картину о понятии здорового образа жизни.

3. Коллаж «Здоровый образ жизни» (45 мин) Рекомендации педагогу:

Заранее необходимо подготовить ненужные журналы, ножницы, ватман. Часто и взрослые, и дети под понятием «здоровый образ жизни» привычно, вслед за медициной, понимают физкультуру и спорт, правильное питание, распорядок дня и т. д., и разговор об этом может показаться скучным. Однако здоровый образ жизни — это еще и психологическое благополучие, а значит, хорошие отношения с окружающими, хорошее настроение, умение отдыхать. Создание коллажа очень увлекает, и ребят трудно остановить, в результате на работу может уйти больше времени, чем запланировано. Можно предложить подготовить коллажи заранее или после занятия и вернуться к ним на следующей встрече. 3.1.

Работа в группах (30 мин) Разделите учащихся на группы (по 5–6 чел.). Предложите на ватмане составить коллаж по заданной теме, используя вырезки из журналов, цветную бумагу, цветные карандаши, фломастеры. На этом коллаже им необходимо отразить свое представление о ЗОЖ

3.2. Презентация и коллективное обсуждение коллажей (15 мин). После завершения работы, каждая группа представляет свой коллаж, после чего происходит коллективное обсуждение увиденного.

4. Как провести досуг (15 мин).

Инструкция. Разделитесь на группы по 4–5 чел. В течение 10 минут вам нужно придумать и записать как можно больше способов интересного и полезного проведения свободного времени

4. Рекомендации педагогу:

Подводя итоги, постарайтесь выделить победителей по нескольким номинациям, чтобы победителями стали все группы: самое большое количество предложений; самое оригинальное; полезное; интересное; массовое и др. Дополнительные задания

А) Каждая группа должна нарисовать свой плакат (рекламу) здорового образа жизни, а также представить (защитить) его.

Б) Необходимо создать портреты двух человек: для которого является значимым поддержание здорового образа жизни; для которого значимыми являются сиюминутные ощущения.

Разделитесь на две группы, попробуйте — каждая исходя из своей роли (первого или второго человека) — обсудить, как надо жить.

4 Можно модифицировать вопрос: досуг из личного опыта.

26 В) Создайте кроссворд «Здоровый образ жизни». Разбейтесь на несколько команд и придумайте/нарисуйте кроссворд (не более 10–15 слов и определений к ним) на тему «Здоровый образ жизни». Рекомендации вожатому: Придумайте приз команде, которая первая выполнит каждое задание. Ознакомьтесь с кроссвордами и обсудите с ребятами, почему именно эти слова означают для них «Здоровый образ жизни». Можно ли сказать, что это полное представление о ЗОЖ

Перечень творческих

заданий, тем

проектов, исследований,
сочинений,

наблюдений, игр и т.д.

на текущий учебный год

Коллективно – творческая игра

«Мы за здоровый образ жизни!».

Ведущий: Здравствуйте, участники коллективно – творческой игры «Мы за здоровый образ жизни!».

Приветствуем всех собравшихся в зале и предлагаем начать нашу игру с коллективного произнесения именно этих слов: «Мы за здоровый образ жизни!»

Ведущий: Крошка сын к отцу пришёл, и спросила кроха: «Что такое хорошо И что такое плохо?»

Ведущий: Сегодня нам предстоит всем вместе ответить именно на этот вопрос: «Что такое хорошо И что такое плохо?»

Ведущий: Наша игра не только касается здоровья физического, но и нравственного облика человека тоже. Есть масса документов, которые закрепляют права ребёнка в обществе.

Сегодня мы вам зададим вопросы по главному документу о правах ребёнка – Конвенции о правах ребёнка. Перед вами книги – детские сказки. Вы все их хорошо знаете. Ваша задача ответить на наши вопросы. - В какой сказке нарушено право на личную неприкосновенность, жизнь и свободу? ("Серая шейка", "Красная Шапочка", "Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях", "Дюймовочка", "Сказка о рыбаке и рыбке ") - Какие литературные герои могли бы пожаловаться, что нарушено их право на неприкосновенность жилища? (Три поросенка, зайка из русской народной сказки "Ледяная избушка ".) - Какие сказочные героини страдают от вмешательства в личную жизнь? (Людмила из поэмы А. С. Пушкина; Марья Моревна — персонаж русских народных сказок.) - Героини, каких сказок воспользовались правом свободного передвижения и выбора местожительства? ("Лягушка - путешественница", старуха из "Сказки о рыбаке и рыбке".) - В какой сказке героиня воспользовалась правом искать и находить в других странах убежище и защиту от преследований? ("Дюймовочка ").) - В какой сказке нарушается право человека владеть своим имуществом? ("Золотой ключик, или Приключения Буратино ").) - Какой литературный герой постоянно пользовался правом на свободу мысли, слова, а также на беспрепятственное выражение своих мнений и убеждений? (Барон Мюнхгаузен, Капитан Врунгель, "Кот в сапогах ") - В какой сказке подтверждается право работающего на справедливое вознаграждение?

("Мороз Иванович", "Госпожа Метелица", "Сказка о попе и его работнике Балде".) - У какой известной сказочной героини нарушено право на отдых и досуг, разумное ограничение рабочего дня? (Золушка.) - Какие сказочные герои реализуют право пользоваться научно-техническими достижениями? (Барон Мюнхгаузен, Алиса — девочка из будущего, Дама из стихотворения "Багаж".) - Какие литературные герои воспользовались правом на свободу мирных собраний? (Бременские музыканты, "Квартет", Семь гномов.)

- Какой известный литературный герой воспользовался правом на труд, причем обеспечил себе и другим свободный выбор работы и справедливые условия труда? (Том Сойер.) Ведущий: А сейчас конкурс "ПЕСНЯ О ПРАВАХ". Для каждой из пяти команд исполняется песня. Игроки должны сказать, о каких правах в ней идет речь. Песня «Я по улице иду» (музыка Г. Гладкова, слова Ю. Энтина) — (Право на свободу передвижения. Право на свободу мирных собраний). «Самоваро-паровозо-вертолет» (музыка Е. Крылатова, слова Ю. Энтина.) из к/ф «Приключения Электроника». (Право на пользование благами научно-технического прогресса). «Двойка» (музыка В. Шаинского, слова М. Пляцковского). (Право на образование). "Секрет для маленькой компании" (музыка А. Никитин) (Право на свободу ассоциаций и проведение мирных переговоров). «Диалог глупого короля и прекрасной принцессы» из м/ф «Бременские музыканты» Ведущий: А сейчас, пока жюри подводит итоги, вас приветствует агитбригада. Мы предлагаем вам посмотреть ролик социальной рекламы - участник конкурса «СОС» Ведущий: Слово председателю жюри. Ведущий: Хочется закончить нашу встречу словами известного поэта: Нам в двадцать первом веке жить. Прощай, наш век двадцатый! Но, так же будем дорожить Мы всем, что в жизни свято. Мы дорожим своей мечтой, Своим путем, своей землей, И самой трудной ношей, И песнею хорошей. Нам в двадцать первом веке жить. И все, о чем мечтаем, С тобою сможем совершить — Мы это твердо знаем. У нас с тобой все впереди: И песня новая в груди, И молодость, и сила, И Родина — Россия!

2.6. Список литературы

2.6.1 Литература для учащихся

- 1.Энциклопедия Новосибирска. – Новосибирск, 1997.
- 2.История Новосибирска, т.1. - Новосибирск, изд. Историческое наследие Сибири, 2005.
3. Созидатели, т.2 / очерки о людях, вписавших свое имя в историю Новосибирска. - Новосибирск, 2003, с. 187-194.
- 4.Серия: «Рожденные Сибирью». - Новосибирск, 1997.
- 5.Снегирев В. Лед и пламень // Твои чемпионы, Россия. - М., 1973.
- 6.Материалы музея Олимпийской Славы.
- 7.Интернет-ресурсы.
8. Озерецкая Е. «Олимпийские игры», Ленинград, изд. «Детская литература», 1981.
- 9.Штейнбах В. «От Афин до Москвы», М., 1983.
10. Хавин Б. «Всё о советских олимпийцах», М., 1985.
11. «Твой олимпийский учебник».
12. «500 вопросов и ответов».
13. Энциклопедия «Аванта-плюс» (спорт).
- 14.Вилькин Я.Р. «Откуда пошли Олимпиады», М., 1980
- 15.Шанин Ю.В. «Герои античных стадионов», М., 1979

2.6.2. Литература для педагога

- 1.Закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" от 21.12.2012 № 273-ФЗ.
- 2.СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- 3.Анисимов В. В. Экспресс-диагностические методы оценки здоровья: Урок-практикум/В. В. Анисимов// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №7. – С.8-13.
- 4.Артемьева Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39.
- 5.Вайнер Э. Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.39-46.
- 6.Гликман И. З. Наша школа: от старой к новой / И. З. Гликман // Народное образование. – 2010. – № 1. – С. 32-38.

7. Горохова Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. – 2010. – № 7. – С. 33-38.

8. Кислицина О. А. Социально-экономические факторы риска психических расстройств подростков / О. А. Кислицина // СОЦИС. – 2009. – № 8. – С. 92-99.

9. Поздняков А. На зарядку становись! / А. Поздняков // Труд. – 2010. – № 128. – С.4.

10. Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Здоровье как образ жизни // Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова // Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.41-47.

11. Шмаков С. Детям о здоровье // С. Шмаков // Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.94-128.

DOOC SPUTNIK

Методика М. Рокича «Ценностные ориентации»

Теория Рокича

М. Рокич рассматривал ценности как разновидность устойчивого убеждения, что некая цель или способ существования предпочтительнее, чем иной.

Природа человеческих ценностей по Рокичу:

1. общее число ценностей, являющихся достоянием человека, сравнительно не велико;
2. все люди обладают одними и теми же ценностями, хотя и в различной степени;
3. ценности организованы в системы;
4. истоки человеческих ценностей прослеживаются в культуре, обществе и его институтах, и личности;
5. влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах, заслуживающих изучения.

М. Рокич различает два класса ценностей — терминальные и инструментальные:

- Терминальные ценности М. Рокич определяет, как убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования (например, счастливая семейная жизнь, мир во всем мире) с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться;
- Инструментальные ценности — как убеждения в том, что какой-то образ действий (например, честность, рационализм) является с личной и общественной, точек зрения предпочтительным в любых ситуациях. По сути, разведение терминальных и инструментальных ценностей производит уже достаточно традиционное различие ценностей-целей и ценностей-средств.

Процедура проведения

ИНСТРУКЦИЯ: «Вам предлагаются два списка по 18 ценностей. Ваша задача — проранжировать их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. То есть самому важному Вы присваиваете номер 1 и т.д., так что под восемнадцатым номером будет идти ценность наименее значимая для вас.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

Терминальные ценности	ранг	Инструментальные ценности	ранг
Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)		Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, четкость в ведении дел)	

Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые благодаря жизненному опыту)		Воспитанность (хорошие манеры, умение вести себя в соответствии с нормами культуры поведения)	
Здоровье (физическое и психическое)		Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	
Интересная работа		Жизнерадостность (оптимизм, чувство юмора)	
Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)		Исполнительность (дисциплинированность)	
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)		Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	
Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем)		Непримиримость к недостаткам в себе и других	
Наличие хороших и верных друзей		Образованность (широта знаний, высокий культурный уровень)	
Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег)		Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)	
Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)		Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)	
Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)		Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	

Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)		Смелость в отстаивании своего мнения	
Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)		Чуткость (заботливость)	
Счастливая семейная жизнь		Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	
Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)		Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	
Творчество (возможность заниматься творчеством)		Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	
Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)		Честность (правдивость, искренность)	
Удовольствия (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей, развлечения)		Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	

Обработка результатов

Выставленные испытуемыми ранги ценностей отражают важность каждой из них.

Важно помнить, что в опроснике Рокича шкалы имеют обратный характер:

- чем меньше ранг, тем выше значимость ценности для респондента;
- чем выше ранг, тем ниже значимость ценности.

Шкалы теста Рокича

В результате проведения методики М. Рокича выявляется выраженность 36 показателей – ценностных ориентаций двух типов:

Терминальные ценности:

1. АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ
2. ЖИЗНЕННАЯ МУДРОСТЬ
3. ЗДОРОВЬЕ
4. ИНТЕРЕСНАЯ РАБОТА
5. КРАСОТА ПРИРОДЫ И ИСКУССТВА
6. ЛЮБОВЬ
7. МАТЕРИАЛЬНО ОБЕСПЕЧЕННАЯ ЖИЗНЬ
8. НАЛИЧИЕ ХОРОШИХ И ВЕРНЫХ ДРУЗЕЙ
9. ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ
10. ПОЗНАНИЕ
11. ПРОДУКТИВНАЯ ЖИЗНЬ
12. РАЗВИТИЕ
13. РАЗВЛЕЧЕНИЯ
14. СВОБОДА
15. СЧАСТЛИВАЯ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ
16. СЧАСТЬЕ ДРУГИХ
17. ТВОРЧЕСТВО
18. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Инструментальные ценности:

1. АККУРАТНОСТЬ
2. ВОСПИТАННОСТЬ
3. ВЫСОКИЕ ЗАПРОСЫ
4. ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ
5. ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ
6. НЕЗАВИСИМОСТЬ
7. НЕТЕРПИМОСТЬ К НЕДОСТАТКАМ
8. ОБРАЗОВАННОСТЬ
9. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
10. РАЦИОНАЛИЗМ
11. САМОКОНТРОЛЬ
12. СМЕЛОСТЬ
13. ТВЕРДАЯ ВОЛЯ
14. ТЕРПИМОСТЬ
15. ЧЕСТНОСТЬ
16. ЧУТКОСТЬ
17. ШИРОТА ВЗГЛЯДОВ
18. ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ДЕЛАХ

Интерпретация результатов

Полученная в результате исследования индивидуальная иерархия ценностей может быть разделена на три равные группы:

- предпочитаемые ценности, значимые (ранги с 1 по 6);
- индифферентные, безразличные (7-12);
- отвергаемые, незначимые (13-18 ранг иерархии).

Полученные для каждой из 36-ти ценностей их ранги, отражающие значимость ценности для испытуемого, можно использовать в эмпирических исследованиях для выявления различий в группах или для анализа взаимосвязей ценностных ориентаций с другими психологическими феноменами.

Пример анализа результатов опросника Рокича

На рис. 3 приведены средние значения терминальных ценностей подростков экспериментальной (спортсмены) и контрольной (не спортсмены) групп.

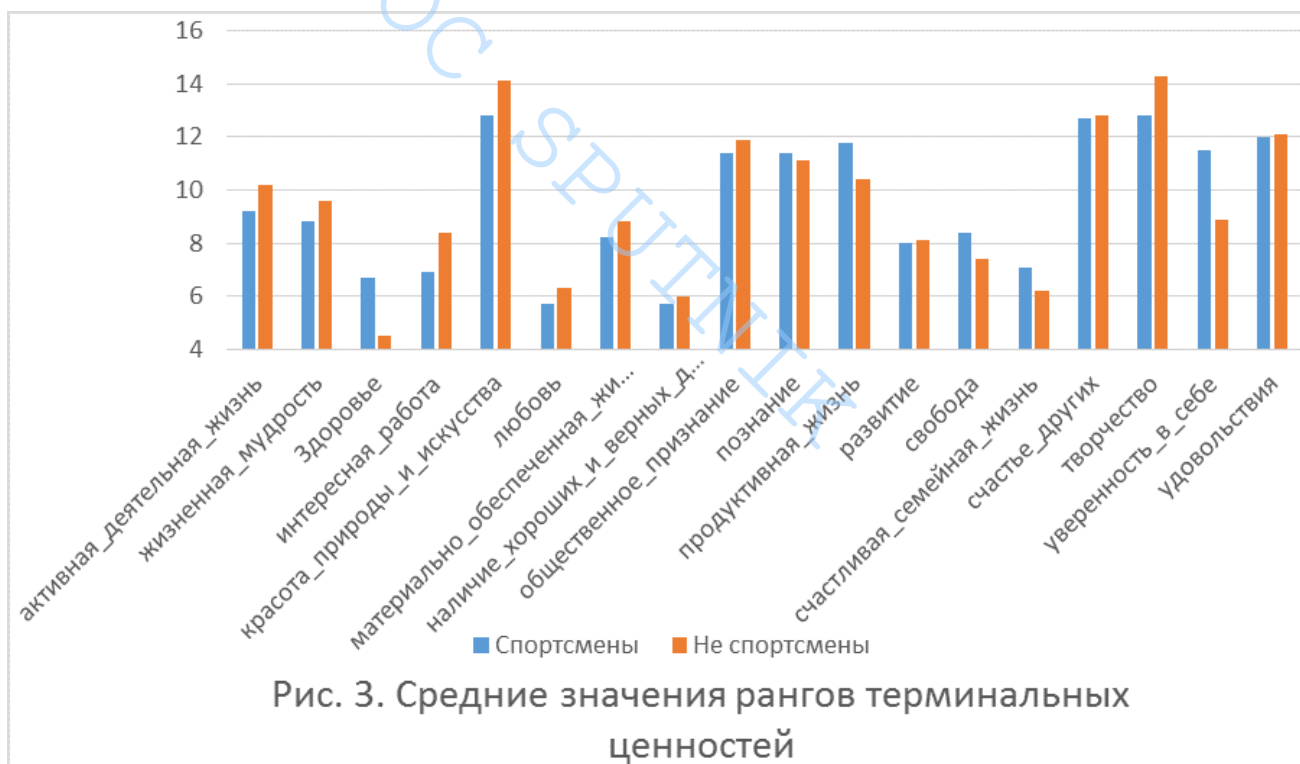


Рис. 3. Средние значения рангов терминальных ценностей

Структура терминальных ценностей подростков обеих групп носит сходный характер: наиболее значимы ценности здоровье, любовь, друзья и семья; наименее значимы – красота, творчество, счастье других.

Подростки из обеих подгрупп в большей степени ориентируются на здоровье, любовь, семью и друзей. Не столь важным является ориентация на красоту природы и искусства, творчество и счастье других.

**Анкета для родителей
«Здоровый образ жизни»**

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?
 - а) хорошее
 - б) нормальное
 - в) плохое
2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?
 - а) раз в месяц
 - б) раз в полгода
 - в) раз в год
 - г) в этом нет необходимости
3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
 - а) постоянно
 - б) часто
 - в) очень редко
 - г) не занимаюсь
4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
 - а) постоянно
 - б) часто
 - в) очень редко
 - г) не занимается
5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?
 - а) считаю недопустимым
 - б) возможно умеренное употребление во время праздников
 - в) это недопустимо в присутствии ребёнка
 - г) не считаю это проблемой
6. Как Вы относитесь к курению?
 - а) это вредная привычка
 - б) это недопустимо в присутствии ребёнка
 - в) не считаю это проблемой
7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?
 - а) да
 - б) отчасти
 - в) нет
 - г) затрудняюсь ответить
8. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?
 - а) да
 - б) отчасти
 - в) нет
 - г) затрудняюсь ответить

Консультации для родителей

"Здоровый образ жизни ваших детей"

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно

начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это во - первых: соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

. Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выskalзьывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живёт.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.

Постой- ка, у тебя горячий лоб.

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом,

вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

В - четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Помни истину простую,

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.

Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! «Движение - основа здоровья»

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается

впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим

бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д. Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенести руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.

Повторять упражнения стоит от двух до четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

«Всем – здравствуйте! Здравствуйтесь все!»

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казачьи-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойнее игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю

жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

DOOC SPUTNIK

Воспитательная работа

Деятельность спортивно-интеллектуального клуба «Знатоки» осуществляется в рамках социально-педагогического направления работы МБУДО ДООЦ «Спутник».

Это направление включает в себя создание у молодежи мотивации и выработку навыков духовного, социального и физического развития; создание условий для актуализации у подростков потребности в здоровом образе жизни и реализации ключевой компетенции «быть здоровым».

Оно имеет прикладной характер; способствует улучшению качества жизни местного сообщества; предполагает вовлечение участников в круглогодичную систему конкурсно-спортивно-интеллектуальных мероприятий по здоровью, в которых они могут пережить ситуацию успеха и приобрести внутреннюю мотивацию на формирование, сохранение и укрепление здоровья.

Работа по данному направлению осуществляется МБУДО ДООЦ «Спутник» совместно с образовательными учреждениями района, учреждениями культуры г. Новосибирска (музеями, библиотеками, клубами и т.п.) и органами местного самоуправления.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой личности, направленной на сохранение и укрепление физического, интеллектуального, социального и духовного здоровья.

Задачи воспитательной работы:

1. Сформировать отношение молодежи к своему здоровью, как главной жизненной ценности, и создать условия для актуализации у подростков потребности в здоровом образе жизни, реализации ключевой компетенции «быть здоровым».
2. Способствовать развитию познавательной компетенции и интеллектуального потенциала у детей и подростков.
3. Сформировать личность подростка как представителя региона, хранителя, пользователя и создателя его социокультурных ценностей и традиций.
4. Способствовать воспитанию у детей и подростков интереса к спорту, стремление к победе и самосовершенствованию.

Воспитательная работа в спортивно-интеллектуальном клубе «Путь к Олимпу» осуществляется по следующим направлениям:

1. оздоровительно-спортивное;
2. гражданско-патриотическое;
3. интеллектуальное;
4. краеведческое.

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Место проведения
1	Осенний поход в лес: <ul style="list-style-type: none"> • конкурс осенних букетов • футбольный матч • соревнования по бадминтону 	сентябрь	Кудряшовский бор
2	Дружеская встреча по волейболу между участниками клуба	октябрь	Спортивная площадка МБОУ СОШ №191
3	Спортивные соревнования членов клуба «Я и моя семья»	декабрь	Спортивная площадка МБОУ СОШ №191
4	Программа, посвященная Дню Защитника Отечества (Игры молодецкие) «Взятие снежного городка»	февраль	Бугринская роща
5	Круглый стол «Нет вредным привычкам!» Конкурс плакатов и презентаций. Фестиваль презентаций о городе Новосибирске	март	МБОУ СОШ №191
6	Встреча с членами организации «Эхо»	апрель	МБОУ СОШ №191
7	Митинг-реквием у Вечного огня на Монументе Славы. Участие в акции «Бессмертный полк»	май	Монумент Славы

УЧАСТИЕ В МЕРОПРИЯТИЯХ

(конкурсы, соревнования, выставки и пр.)

Дата проведения	Название мероприятия	Организаторы	Место проведения	Количество участников
Внутренний уровень				

Сентябрь, 2020 г.	Соревнование на тему «Древние Олимпийские игры»	Рагимова В. В.	МБОУ СОШ № 191	15
Сентябрь, 2020 г.	Соревнование на тему «Возрождение Олимпийских игр»	Рагимова В. В.	МБОУ СОШ № 191	15
Октябрь, 2020 г.	Соревнование на тему «Олимпийская символика»	Рагимова В. В.	МБОУ СОШ № 191	15
Ноябрь, 2020 г.	Соревнование на тему «Олимпийские игры в Москве»	Рагимова В. В.	МБОУ СОШ № 191	15
Декабрь, 2020 г.	Соревнование на тему «Зимние Олимпийские игры»	Рагимова В. В.	МБОУ СОШ № 191	15
Январь, 2021 г.	Соревнование на тему «Летние Олимпийские игры»	Рагимова В. В.	МБОУ СОШ № 191	15
Март, 2021 г.	Соревнование на тему «Игровые виды спорта на Олимпийских играх»	Рагимова В. В.	МБОУ СОШ № 191	15
Апрель, 2021 г.	Соревнование на тему «Новосибирцы - олимпийцы»	Рагимова В. В.	МБОУ СОШ № 191	15
Городской уровень				
Октябрь, 2020 г.	Городской интеллектуальный турнир «Хрустальная сова» (9 – 11 классы) 1 тур	Бодня Т. В.	ДТДиУМ «Юниор»	6

Декабрь, 2020 г.	Городской интеллектуальный турнир «Хрустальная сова» (9 – 11 классы) 2 тур	Бодня Т. В.	ДТДиУМ «Юниор»	6
Февраль, 2021 г.	Городской интеллектуальный турнир «Хрустальная сова» (9 – 11 классы) 3 тур	Бодня Т. В.	ДТДиУМ «Юниор»	6
Апрель, 2021 г.	Городской интеллектуальный турнир «Хрустальная сова» (9 – 11 классы) 4 тур	Бодня Т. В.	ДТДиУМ «Юниор»	6
Международный уровень				
Январь – февраль, 2022 г.	Конкурс «Золотое Руно»	Рагимова В. В.	МБОУ СОШ № 191	10

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема	Дата проведе- ния	Место проведения
1.	Родительские собрания	Адаптация подростков в условиях дополнительного образования	Сентябрь 2021	МБОУ СОШ № 191
2.	Совместные мероприятия	Спортивные соревнования членов клуба «Я и моя семья»	Декабрь, 2021	Спортивная площадка МБОУ СОШ №191
3.	Анкетирование родителей	«Здоровый образ жизни» Приложение 2	Январь. 2022	МБОУ СОШ № 191

4.	Тематические консультации	"Здоровый образ жизни ваших детей"	Март 2022	МБОУ СОШ № 191
----	---------------------------	------------------------------------	-----------	----------------

DOOC SPUTNIK