

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КОСТРОМЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КОСТРОМЫ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АРС»»**

Принята на заседании
педагогического совета

протокол № 2 от 10.01.2025 г.

Утверждаю
Директор Детско-юношеского центра
города Костромы «АРС»
Зайграев В.В.
приказ № 1-у от 10.01.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-гуманитарной направленности
«Познаю себя»
(социальная адаптация)**

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: ознакомительный(стартовый)
Разработчик программы: Сорокина Т. К.,
педагог дополнительного образования

Кострома, 2025

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА КОСТРОМЫ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АРС»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ
«ПОЗНАЮ СЕБЯ»**



Кострома, 2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Познаю себя» для детей 5-7 лет (далее Программа) *социально-гуманитарной направленности*, направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, способствует удовлетворению индивидуальных потребностей. Предназначена для реализации в детских объединениях для детей дошкольного возраста учреждений дополнительного образования.

Нормативно-правовые основания:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- распоряжение администрации Костромской области от 27 июля 2017 года № 144-ра «Об утверждении регионального приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей в Костромской области»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);
- распоряжение администрации Костромской области от 27 июля 2017 года № 144-ра «Об утверждении регионального приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей в Костромской области»;
- рабочая программа воспитания МБУ ДО города Костромы «Детско-юношеский центр "АРС"», приказ ДЮОЦ "АРС" №101/6 от 09.09.22.
- Устав МБУ ДО города Костромы «Детско-юношеский центр "АРС"», распоряжение Администрации г. Костромы от 09.11.2018 № 829 – РЗ/IV.

При разработке Программы учитывались современные международные тенденции в развитии дошкольного образования, признанные приоритетные направления дошкольного воспитания и образования:

- развитие детской инициативы, самостоятельности;
- активное вовлечение ребёнка в социум;
- соблюдение прав ребенка, в том числе прав на игру, безопасную и комфортную окружающую среду;

- партнерские отношения детей и взрослых;
- интегрированное содержание работы с детьми;
- развитие познавательной мотивации ребенка;
- доступность качественного образования.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – это забота о здоровье, физическом воспитании и развитии детей, так как здоровье является одним из важнейших показателей, определяющих экономический, интеллектуальный и культурный потенциал страны.

Дошкольный возраст – яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период устанавливается связь ребёнка с миром людей, природы, предметным миром. Современный дошкольник, по утверждению исследователей дошкольного детства, ориентирован на познание человека и природы. Данная программа направлена на формирование осознанного отношения ребенка к своему здоровью через ознакомление со своим собственным организмом, профилактику заболеваний и укрепление здоровья дошкольника. В центре внимания педагога дополнительного образования, реализующего данную Программу – ребёнок-дошкольник, его настроение, здоровье, активность в познании окружающего мира.

Цель: создание условий для формирования элементарных понятий о здоровье и здоровом образе жизни, развитие их познавательных способностей через познание собственного организма.

Задачи:

обучающие:

- формировать представления о строении организма человека с учетом возрастных особенностей детей;
- формировать и закреплять знания о функционировании отдельных органов человеческого организма;

воспитательные:

- формировать первоначальные навыки здорового образа жизни;
- познакомить с правилами профилактики заболеваний органов зрения, слуха простудных, инфекционных заболеваний.

развивающие:

- расширять кругозор детей;
- развивать любознательность, наблюдательность и интерес к обучению в целом.

Отличительные особенности. Программа ориентирована на формирование внутренней позиции ребёнка о ценности здоровья для человека. Природный мир рассматривается не как внешняя среда, а вместе с человеком, который является её неотделимой частью.

В основе Программы лежит ознакомление дошкольников со строением своего организма в соответствии с возрастом. Работа с детьми строится на поисковой активности самих дошкольников: дети наблюдают, проводят элементарные опыты и практические действия, ищут ответы на поставленные вопросы. Занятия проводятся в игровой форме с использованием игровых ситуаций.

Программа предусматривает интеграцию с другими образовательными областями: «Познавательное развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Речевое развитие».

Объём и срок освоения Программы

Программа рассчитана на 36 учебных часов.

Формы обучения.

Обучение по программе очное. Программа может быть адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим основаниям. В данном случае организация занятий может проводиться дистанционно или с использованием дистанционных технологий.

Организация образовательного процесса

Обучение ведётся в группах, состав группы постоянный (6-10 чел.) Группы формируются с учетом возраста детей.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность одного занятия 25 - 35 минут.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях. Человек как часть живой природы.	1	1	-	Беседа, наблюдени е
2.	Познаём себя.	21	11	10	Беседа, наблюдени е. Викторина.
2.1	Здоровье человека.	1	1	-	
2.2.	Системы организма человека. Скелет человека.	2	1	1	
2.3.	Мышцы	2	1	1	
2.4.	Пищеварительная система	2	1	1	
2.5.	Наша пища. Витамины	2	1	1	
2.6.	Выделительная система	2	1	1	
2.7.	Органы дыхания.	2	1	1	
2.8.	Органы зрения.	2	1	1	
2.9.	Кровеносная система	2	1	1	
2.10	Нервная система	2	1	1	
2.11	Органы чувств	2	1	1	
3.	Эксперименты	14	4	10	
	Всего	36	16	20	

Содержание

1. Введение

Теория: Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Человек часть живой природы. Живая и неживая природа.

Практика. Игры на знакомство. Задания по карточкам: живая и не живая природа. Отгадывание загадок про природу. Игра закончи предложения: Неживая природа-это...(звёзды, луна, ветер и т.д.); Живая природа-это...(человек, рыбы, звери, насекомые...).

2. Познаём себя.

2.1. Здоровье человека.

Теория. Понятие о здоровье человека. Взаимозависимость здоровья людей от их поведения, образа жизни.

Практика. Толкование пословиц о здоровье.

2.2. Системы организма человека. Скелет человека.

Теория. Ознакомление с костной системой организма. Основные кости скелета, их название. Как кости соединяются между собой. Значение здоровья опорно-двигательной системы для всех живых существ.

Практика. Игра пазлы «Собери скелет человека». Викторина «Кто быстрее, гибче и ловчее»? Дидактическая игра «Я учусь бережно относиться к себе».

2.3. Мышцы.

Теория. Значение мышц для организма человека. Ознакомление с мышечной системой, функциями разных мышц. Бережное отношение к мышцам. Значение мышц для формирования красивого и здорового тела. Соблюдение двигательного режима.

Практика. Выявление влияния физических упражнений на развитие мышц. Дидактические игры «Сгибаем - разгибаем», «Спортсмены», «На приеме у массажиста».

2.4. Пищеварительная система.

Теория. Органы пищеварительной системы. Правила питания. Гигиена питания. Вкус.

Практика. Дидактическая игра «Определи на вкус».

2.5. Наша пища. Витамины.

Теория. Понятие о питании как необходимом условии для жизни всех живых существ. Различные способы питания живых существ. Предпочтения в выборе пищи.

Правила хранения продуктов. Ощущения при голоде. Что ухудшает, а что улучшает аппетит. Вред недоедания и переедания. Витамины и их роль в жизни человека. Польза витаминов, полученных через пищеварение.

Практика. Игра «Перепутанное меню», «Витаминки». Дидактические игры «Правильно - неправильно», «Толстячок и Крепыш». Чтение рассказа «Синичкин запас».

2.6. Выделительная система.

Теория. Ознакомление с выделительными функциями почек, мочевого пузыря, кожи. Ознакомление с выделительными функциями кишечника, легких.

Практика: Проблемная ситуация «Мойдодыр в гостях у ребят». Проблемная ситуация «Путешествие шарика». Дидактическая игра «Сдуй перышко».

2.7. Органы дыхания.

Теория. Ознакомление с дыхательной системой. Воздух. Речь. Зевание. Болезни дыхательной системы и их лечение. Гигиена дыхания и речи.

Практика: Наблюдение за дыханием при разных физических нагрузках. Игры на дыхание: «Снежинки», «Кораблики». Дыхательная гимнастика.

2.8. Органы зрения.

Теория. Роль зрения в жизни природных объектов. Строения органов зрения животных и человека. Нарушения работы глаз.

Практика. Стихи о зрении. Составление правил бережного отношения к глазам. Гимнастика для глаз.

2.9. Кровеносная система.

Теория. Значение крови в жизни человека. Почему кровь называют «живой» водой организма. Ознакомление с функцией сердца, сосудов, движением крови по организму. Что такое пульс. Занимательные факты о пульсе и группах крови.

Практика. Наблюдение за работой сердца при различных физических нагрузках. Упражнения для интенсификации кровообращения.

2.10. Нервная система.

Теория. Ознакомление с функциями мозга, нервов.

Практика. Наблюдение за функциями мозга: координация движения, условные и безусловные рефлексы. Просмотр видео фильма про нервную систему человека

2.11. Органы чувств.

Теория. Понятие об органах чувств животных и человека, их значение для жизни.

Практика. Рассказ Стоунхауза «Страусы и зебры». Практические задания: «Узнай на ощупь», «Определи вкус», «Отгадай, кто позвал», «Найди отличия», «Узнай запах». Игра «испорченный телефон».

3. Эксперименты.

Теория. Знакомство с отдельными свойствами человеческого организма; обоняние, осязание, слух, зрение и органами, отвечающими за эти свойства.

Практика. Проведение простейших опытов(экспериментов) на вкусовую чувствительность языка, способность носа улавливать различные запахи, уха-слышать различные звуки, глаз – видеть и др.

«Эксперимент - нос», «Эксперимент - уши», «Эксперимент - глаза», «Эксперимент - осязание».

Календарный учебный график (см. приложение)

Планируемые результаты

В результате освоения программы у детей будут:

- сформированы элементарные представления о строении организма человека и функциях отдельных его;
- сформированы первоначальные навыки здорового образа жизни;

- сформируется желание к ведению здорового образа жизни;
- расширится кругозор и словарный запас учащихся;
- разовьются познавательные процессы (ощущение, восприятие, мышление, воображение и память)

Условия реализации Программы

Методическое обеспечение программы.

Информационное обеспечение

Каталог образовательных ресурсов сети Интернет <http://katalog.iot.ru/index.php>

Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru/default.asp>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>

Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru/>

Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>

Архив учебных программ и презентаций <http://www.rusedu.ru/>

Инфо-учитель (информационные технологии в работе учителя) <http://www.e-teaching.ru/Pages/Default.aspx>

Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы оборудован кабинет с мебелью для обучающихся в соответствии с САНПиН, имеется кабинет для педагогов, имеются шкафы для хранения рабочего материала и инструментов.

- учебный кабинет;
- учебная мебель;
- наглядные и дидактические материалы;
- технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук.
- информационные носители (CD – диски, флэш – накопители);
- фотоаппарат и видеокамера для фиксации результатов деятельности.

Методическое обеспечение

Формы занятий.

Основная форма проведения занятий – групповая.

Виды занятий: практическое занятие, комбинированное занятие, занятие-игра, занятие-эксперимент.

Методы

Словесный (устное изложение, беседа)

Наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ педагогом, работа по образцу и др.)

Экспериментальный: проведение элементарных опытных действий, направленных на выявление или подтверждение реально существующих фактов.

Дидактические материалы

- таблицы, схемы, плакаты;
- фотографии;
- дидактические карточки;
- раздаточный материал;
- видеозаписи.

Содержание раздела «Эксперименты»

«Эксперимент - язык».

Описание:

Разные участки языка отвечают за разные вкусы.

Дальняя часть середина - горькое

Дальние боковые части - кислое

Ближние боковые части - солёное

Кончик языка - сладкое

Материал для эксперимента: горчица, лимон, соль, сахар

«Эксперимент - нос»

Описание:

Нос улавливает пахучие частички в воздухе, а мозг определяет приятный запах или нет. *Материал для эксперимента:* спички, огурец, лимон, специи, вода, цветы.

«Эксперимент - уши»

Описание:

Звук - это невидимые волны. Ухо улавливает их, и мы слышим разные звуки. Звуки также есть приятные и неприятные, тихие и громкие.

Материал для эксперимента: аудиозаписи: вода; пение птиц; шум ветра; шелест листьев; дождя и т.д.

«Эксперимент - глаза»

Описание:

Глаза позволяют видеть окружающий мир. Рассматривание на картинках предметов разного размера невооружённым глазом и с помощью приборов. *Материал для эксперимента:* бинокль, лупа, микроскоп.

«Эксперимент - осязание»

Описание:

Благодаря осязанию мы, прикоснувшись к предмету, можем определить какой он на ощупь.

Материал для эксперимента: предметы с разной поверхностью: бумага гладкая, бархатная и гофрированная. Массажный шарик су-джок. Ткань меховая и ситец. Вода холодная и теплая.

Оценочные материалы

Тест-опрос.

1. Какого размера сердце человека? Размер сердца человека с его кулак.
2. Почему человек зевает? Человеку не хватает кислорода.
3. Почему человек чихает? Человек избавляется от пыли в носу.
4. Какой участок языка отвечает за горький вкус? Дальний участок посередине языка отвечает за горький вкус.
5. Какой участок языка отвечает за сладкий вкус? Кончик языка отвечает за сладкий вкус.
6. Благодаря какому органу чувств люди слышат? Орган, которым люди слышат называется уши.
7. Благодаря какому органу чувств человек видит? Человек видит глазами.
8. У каких животных необычные носы? Верблюд, сайгак.
9. В каких продуктах много белка? Мясо, рыба, сыр, творог, бобы, орехи.
10. Какие органы окружают глазное яблоко? Веки, ресницы.
11. Как движется кровь? По сосудам.

Литература

1. Баль Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни. М.:Просвещение, 2005. 190с.
2. Биологический энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия, Калинов а Г. С., Мягкова А. Н. Здоровье. – М., 2003.
3. Дорохов А.А. Про тебя самого. – Коми книжное издательство. 1990
4. Кулагина И. Ю. Возрастная психология. – М.: Сфера, 2003.
5. Мухина В. С. Возрастная психология. – М.: Академия, 2002.
6. Самусев, Р.П., Липченко, В.Я. Атлас анатомии человека./ Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. – М.: ООО «Изд. Дом «Оникс 21 век»: 2010.
7. Швырев, А.А. Малый анатомический атлас./ А.А. Швырев. – Ростов н/ Д.: Феникс, 2010.

Календарный учебный график

Элементы учебного графика	Характеристика элемента		
	Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Начало учебного года	15 сентября	1 сентября
	Окончание учебного года	31 мая	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп	1-10 сентября	-
	Каникулы осенние	1 неделя: конец октября-начало ноября	1 неделя: конец октября-начало ноября
	Каникулы зимние	2 недели: конец декабря-начало января	2 недели: конец декабря-начало января
	Каникулы летние	1 июня-31 августа	1 июня-31 августа
	Учебная неделя	Продолжительность – 6 дней. 1-й год обучения не более 4 часов в неделю 2-й и последующие годы обучения не более 6 часов в неделю	
Режим и содержание работы в каникулярный период	<ul style="list-style-type: none"> -расписание не меняется; -допускается смена форм организации образовательного процесса, форм проведения учебного занятия; -допускается смешанный состав учебных групп, деление на подгруппы; -проводятся родительские собрания и индивидуальные беседы; -выезды на экскурсии, практические занятия и др.; -участие в массовых мероприятиях ДЮЦ "АРС" и города. 		
Режим и содержание работы в летний период	<ul style="list-style-type: none"> -расписание меняется; -созданные группы и отряды обучающихся работают по отдельному плану и временному графику; -реализуются летние проекты и программы; -реализуются краткосрочные дополнительные общеразвивающие программы на базе профильных смен и отрядов. 		