

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Угранская средняя школа»  
Угранского района Смоленской области

| РАССМОТРЕНО   | ПРИНЯТО  | УТВЕРЖДАЮ   |
|---|--|---|
| Руководитель Центра<br><i>М. В. Луцкая</i><br>1. Луцкая М. В.<br>Протокол № 1<br>от «31» 08 2023 г. | Протокол педагогического совета<br><br>№ 1<br>от «31» 08 2023 г. | Директор школы<br><i>Е. Л. Новикова</i><br>Е. Л. Новикова<br>Приказ № 104<br>от «31» 08 2023 г. |

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«В стране здоровья»

Направленность – гуманитарная  
Уровень программы - ознакомительный

Возраст учащихся: 1-4 класс  
Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:  
Ипáтова Валентина Михайловна,  
учитель физической культуры и ОБЖ



с. Угра  
2023-2024г.

## Пояснительная записка

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В стране здоровья» модифицированная и имеет социально-педагогическую направленность.**

Программа разработана в контексте нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 г. № 1726 – р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Санитарно – эпидемиологических правила и нормативы СанПиН 2.4.4. 3172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 4 июля 2014 года № 41.

- Конвенция ООН о правах ребенка, 1989 г.

- Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ», 1998 г.;

- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», 2010 г.;

- Конституция Российской Федерации от 12 декабря 1993 года;

- Федеральный закон от 19 мая 1995 года № 82-ФЗ «Об общественных объединениях»;

- Положения о деятельности центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста» на базе МБОУ «Угранская СШ» 2020 г.

**Актуальность:** проблема сохранения здоровья актуальна и имеет большую значимость. Потеря здоровья у молодых девушек и юношей становится угрозой для здоровья нации, что не может не сказаться на демографическом потенциале страны.

**Особенность программы:** основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших подростков, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Адресат программы:** программа рассчитана для детей 11-13 лет, проявляющих повышенный интерес к изучению предметов социального цикла, высокомотивированных на получение навыков здорового образа жизни.

Обучение по данной программе доступно для широкого круга детей, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации, т.к. большинство обучающих материалов предоставляется на занятии.

Реализация программы для детей, проживающих в сельской местности, доступна в дистанционной форме при наличии у них интернета.

По данной программе возможно обучение в дистанционной форме с применением электронных образовательных ресурсов (ЭОР). По мере необходимости материалы для самостоятельного изучения будут доступны на официальном сайте учреждения <http://school-ugra.ru/>. А также материалы могут быть направлены через личную почту преподавателя z.m.rusanovo@mail.ru

Для обучающихся, проявивших выдающиеся способности применяется технология индивидуального обучения посредством предложения добавочных либо усложненных заданий.

**Объем программы и срок реализации:** в соответствии с учебным планом дополнительного образования МБОУ «Угранская СШ» курс «В стране здоровья» изучается в объёме 35 часов в двух группах обучающихся (по 1 часу в неделю). Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения** – очная.

**Виды занятий:** занятия предполагают теоретическую и практическую часть.

– на этапе изучения нового материала – лекция, объяснение, рассказ, демонстрация, игра;

– на этапе практической деятельности - беседа, дискуссия, практическая работа;

– на этапе освоения навыков – ситуационная задача;

– на этапе проверки полученных знаний – публичное выступление с демонстрацией результатов работы, дискуссия, рефлексия;

– методика проблемного обучения;

– методика проектной деятельности.

Контроль результатов освоения программы предполагается в форме: решения ситуационных задач, тестирования и практических занятий.

**Режим занятий** – занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу в каждой группе с обязательным 10-минутным перерывом для отдыха детей и проветривания помещений.

**Цель программы:**

формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками безопасного поведения.

**Задачи данного курса:**

Образовательные:

- Формирование представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

Развивающие:

- содействовать воспитанию физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физически и духовных качеств;

- содействовать в профессиональном самоопределении школьников, биологических, медицинских специальностей.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию чувства милосердия, уважения к людям, взаимопомощи, отзывчивости, стремление к физическому, психическому и социальному здоровью.

## **Планируемые результаты реализации программы**

### **Предметные результаты:**

Ученик научится:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.

- Знать основные правила этикета и соблюдать их.

- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта и т.д.

- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.

- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.

- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

**Метапредметные результаты обучения:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

**Личностные результаты обучения:**

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Условия реализации программы;**

Реализация программы «В стране здоровья» возможна при наличии кабинета, учебно-методических и дидактических материалов, научной литературы, компьютера, мультимедийного сопровождения, прочего специального оборудования.

Формы аттестации и контроля: для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль проводится для определения имеющихся знаний и умений обучающихся.

Формы оценки: диагностическое анкетирование, устный и письменный опрос, творческие задания, собеседование с обучающимися.

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала и для выявления трудностей изучаемого материала.

Формы оценки: текущие тестовые задания, творческие задания, диагностическое анкетирование, собеседование, применение знаний на практике.

Итоговый контроль может принимать различные формы: итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, практические задания, проектно – исследовательские конференции и др.

## Учебный план

| №<br>п/<br>п | тема                            | всего | в том числе |          | формы контроля             |
|--------------|---------------------------------|-------|-------------|----------|----------------------------|
|              |                                 |       | теория      | практика |                            |
| 1            | Введение                        | 1     | 1           |          |                            |
| 2            | Здоровье и здоровый образ жизни | 11    | 8           | 3        | Игры Тест, практика        |
| 3            | Как устроен человек             | 4     | 3           | 1        | Тест, практика             |
| 4            | Личная гигиена                  | 9     | 5           | 4        | Тест, практика             |
| 5            | Первая доврачебная помощь       | 8     | 4           | 4        | практическая работа, тест, |
| 6            | Итоговое занятие                | 2     |             | 2        | Игры                       |

## Содержание учебного плана

**Введение. Теория-** Знакомство с целями и задачами курса. Познакомить с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни».

**Здоровье и здоровый образ жизни. Теория-** Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. Кто такой здоровый человек. Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. **Практическая работа** «Составление режима дня». **Теория -** Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. **Практическая работа** «Мой сон» (рисунок). **Теория-** Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры. **Физическая культура и здоровье. Практика-** Подвижные игры на свежем воздухе. **Теория-** Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними. Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства. Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека. О вреде курения. О вреде курения. Профилактика. О вреде алкоголя. О вреде алкоголя. Профилактика. О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика

**Как устроен человек. Теория-** Строение организма. Строение скелета и его значение для здоровья человека. Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. Части тела и их значение для здоровья человека. Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе. Комплекс физических упражнений для укрепления осанки. Дыхательная гимнастика. **Практика -** Проведение зарядки на спортивной площадке. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.

**Личная гигиена. Теория-** Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены. Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. **Практика -** Основные этапы ухода за кожей лица и шеи. **Теория-** История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии. Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма. Уход за волосами.

Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода. Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. **Практика** - Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта. **Теория**- Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. **Практика** - Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз. Чтобы уши слышали. Как мы слышим. Ухо – приемник информации. Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха. Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. **Практика** - Гимнастика, массаж. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.

**Первая доврачебная помощь. Теория**- Первая помощь при травмах и несчастных случаях. Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения. Виды кровотечений. **Практика**- Первая помощь при кровотечениях. Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах. **Практика**- Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. **Практика**- Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.

### Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения                 | Форма контроля         |
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------|--------------|--|----------------------------------|------------------------|
| 1     |       |       |                          | беседа        | 1            | Введение. Возникновение и развитие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста |                        |
| 2     |       |       |                          | беседа        | 1            | Что такое здоровый образ жизни? Тест «Состояние моего здоровья».               | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | тест                   |
| 3     |       |       |                          | беседа        | 1            | Режим дня школьника.   | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | Составление режима дня |
| 4     |       |       |                          | лекция        | 1            | Сон и его значение для здоровья.   | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | беседа                 |
| 5     |       |       |                          | Лекция        | 1            | Понятие о закаливании организма.   | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | беседа                 |

|    |  |  |  |                  |   |   |                                  |              |
|----|--|--|--|------------------|---|---|----------------------------------|--------------|
|    |  |  |  |                  |   |   | Роста                            |              |
| 6  |  |  |  | беседа           | 1 | Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе. | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | игры         |
| 7  |  |  |  | лекция           | 1 | Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика.                       | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | беседа       |
| 8  |  |  |  | Беседа, практика | 1 | Что нужно знать о лекарствах.                                     | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | Сбор аптечки |
| 9  |  |  |  | лекция           | 1 | Вредные привычки и здоровье.                                      | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика     |
| 10 |  |  |  | практика         | 1 | О вреде курения.  | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика     |
| 11 |  |  |  | Лекция практика  | 1 | О вреде алкоголя.   | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика     |
| 12 |  |  |  | практика         | 1 | О наркотической зависимости.                                      | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика     |
| 13 |  |  |  | практика         | 1 | Строение организма.   | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика     |
| 14 |  |  |  | лекция           | 1 | Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа.                     | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика     |
| 15 |  |  |  | практика         | 1 | Правильная осанка.  | МБОУ «Угранская СШ», Точка       | практика     |

|    |  |  |  |          |   |  |                                  |          |
|----|--|--|--|----------|---|--|----------------------------------|----------|
|    |  |  |  |          |   |  | Роста                            |          |
| 16 |  |  |  | лекция   | 1 | Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке. | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика |
| 17 |  |  |  | практика | 1 | Личная гигиена, что это?   | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика |
| 18 |  |  |  | Лекция.  | 1 | Уход за кожей.   | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика |
| 19 |  |  |  | лекция   | 1 | Уход за ногтями.   | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика |
| 20 |  |  |  | практика | 1 | Уход за волосами.  | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика |
| 21 |  |  |  | лекция   | 1 | Гигиена полости рта.   | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика |
| 22 |  |  |  | практика | 1 | Глаза: правильный уход, гимнастика.                                | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика |
| 23 |  |  |  | лекция   | 1 | Чтобы уши слышали  | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика |
| 24 |  |  |  | лекция   | 1 | Уход за телом  | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика |
| 25 |  |  |  | лекция   | 1 | Значение первой помощи и правила её оказания.                      | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | беседа   |

|    |  |  |  |                  |   |  |                                  |          |
|----|--|--|--|------------------|---|--|----------------------------------|----------|
|    |  |  |  |                  |   | Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения..   |                                  |          |
| 26 |  |  |  | Лекция практика  | 1 | Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях   | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика |
| 27 |  |  |  | Лекция практика  | 1 | Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях   | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика |
| 28 |  |  |  | лекция           | 1 | Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах.   | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика |
| 29 |  |  |  | лекция           | 1 | Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах.   | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика |
| 30 |  |  |  | практика         | 1 | Первая помощь при ожогах   | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика |
| 31 |  |  |  | Лекция, практика | 1 | Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми. | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика |
| 32 |  |  |  | Лекция практика  | 1 | Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми                      | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | практика |

|         |  |  |  |                      |   |  |                                  |      |
|---------|--|--|--|----------------------|---|--|----------------------------------|------|
|         |  |  |  |                      |   | змеями и насекомыми.   |                                  |      |
| 33      |  |  |  | Игровая деятельность | 1 | Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе. | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | игры |
| 34 - 35 |  |  |  | Игровая деятельность | 2 | Итоговое занятие   | МБОУ «Угранская СШ», Точка Роста | игры |

### Методическое обеспечение программы

#### Используемые современные образовательные технологии:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).
2. Технология развития критического мышления (ТРКМ).
3. Проектная деятельность.
4. Теория решения изобретательских задач (ТРИЗ).
5. Коллективные творческие дела (КТД).
6. Технология проблемного обучения.
7. Обучение в сотрудничестве.
8. Технология уровневой дифференциации.
9. Групповые технологии.

**Дидактические и лекционные материалы:** карточки – задания по темам, карточки с вопросами для самостоятельного изучения, конкурсные задания, загадки и др.

#### Методы обучения:

- словесный, наглядный, практический;
- объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, частично- поисковый, исследовательский, проблемный;
- игровой, дискуссионный, проектный и др.

#### Методы воспитания:

- убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

#### Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная, индивидуально- групповая, групповая.

Занятия в объединении проводятся в форме:

- проектная деятельность;
- учебно-исследовательская деятельность;
- агитационно-просветительская деятельность;
- мероприятия (семинары, форумы, защита проектов, круглые столы и др.)

#### Формы организации учебного занятия:

- акция, беседа, встреча с интересными людьми, диспут, защита проектов, игра, КВН, конкурс, конференция, круглый стол, лекция, мастер – класс, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, практическое занятие, презентация, семинар и др.

### Список литературы

1. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2007г.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.

3. Завуч начальной школы. 2004 год, №1. Лецких А.А. “Подвижный способ обучения и его влияние на развитие учащихся”
4. Зверев А.Т. Экологические игры.
5. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми.
6. Пасечкина В.П. Как сохранить здоровье. Рекомендации детям с ослабленным здоровьем и их родителям. Артюхов И.С. Настольная книга классного руководителя. – Москва, Эксмо, 2008.
7. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,
8. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей, родителей. - М., 1996.
9. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
10. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. -2001-№1.
11. Дубягин Ю.П. Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления. - М.: «Пихта», 1997.
12. Дик Н.Ф. Увлекательная внеклассная работа в начальных классах. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
13. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.

**Интернет - ресурсы.**

[WWW.IT-N.RU](http://WWW.IT-N.RU) – Сеть творческих учителей

[www.intergu.ru](http://www.intergu.ru) – Интернет – сообщество учителей

[www.fcior.edu.ru/wps/portal/main](http://www.fcior.edu.ru/wps/portal/main) - Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов

[www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) – Википедия, свободная энциклопедия.