

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Управление образования Администрации муниципального образования
Гусь-Хрустальный район Владимирской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Курловская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 7
от 30 июня 2023 года

Утверждена приказом

№ 231

от 30 июня 2023 года

Директор МБУ «Курловская СОШ»

Гусь-Хрустального района

О.В.Алянчикова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

«Если хочешь быть здоров»

Возраст обучающихся: 8 - 10 лет

Срок реализации: 1 год

Ознакомительный уровень

Автор составитель: Осипова Наталья Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Курлово 2023г

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Управление образования Администрации муниципального образования
Гусь-Хрустальный район Владимирской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Курловская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № _____
от _____ 2023 года

Утверждена приказом
№ _____
от _____ 2023 года
Директор МБУ «Курловская СОШ»
Гусь-Хрустального района
_____ О.В.Алянчикова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

«Если хочешь быть здоров»

Возраст обучающихся: 8 - 10 лет

Срок реализации: 1 год

Ознакомительный уровень

Автор составитель: Осипова Наталья Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Курлово 2023г

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ «Курловская СОШ».
- Устав МБОУ «Курловская СОШ».

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Направленность программы – социально-гуманитарная

1.1.2 Актуальность программы:

Реализация программы по данному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания и его привычек.

В младшем школьном возрасте должны закладываться основные навыки по формированию здорового образа жизни. Только здоровый ребёнок может успешно учиться в школе, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Реализация программы по социально- гуманитарному направлению – это формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Программа «Если хочешь быть здоров» составлена на основе программы «Уроки здоровья» П. Л. Симкиной.

1.1.3. Значимость (обоснование актуальности программы) для конкретного региона, муниципалитета

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Если хочешь быть здоров» отвечает региональным социальным потребностям и проблемам. Программа тесным образом связана с социокультурными потребностями региона, направлена, прежде всего, на ознакомление обучающихся со здоровым образом жизни, народными традициями, культурой, сложившейся в нашей многонациональной стране, а также изучение культурного национального наследия региона. Все это способствует формированию гражданской идентичности, национального самосознания подрастающего человека, гражданина своей страны.

Программа предусматривает участие детей в районных, городских конкурсах, мастер-классах. При активном участии обучающихся организуются праздники, выставки, посвящённые памятным датам.

1.1.4. Отличительные особенности программы прослеживаются во взаимосвязи между содержанием, знаниями, умениями, навыками, видами деятельности и формированием личностных, познавательных и коммуникативных компетенций. Своеобразие программе придаёт комплексный подход к воспитанию и обучению. Характерные свойства, отличающие программу от других, в том, что обучающиеся должны научиться вести здоровый образ жизни, освоить способы сохранения здоровья, формировать физические, интеллектуальные умения, связанные с выбором алгоритма действий.

Особенностью проектирования программы является построение на содержании проектов и мероприятий Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодёжи «Движение первых» (далее – РДДМ), созданной в соответствии с Федеральным законом № 261-ФЗ от 14.07.2022 «О российском движении детей и молодёжи».

1.1.5. Новизна программы заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы

посредством развития социальной активности обучающихся, общей культуры, мировоззрения, ценностно-смысловых установок в логике формирования социально значимых знаний, отношений и опыта в различных видах воспитывающей деятельности.

1.1.6. Адресат программы:

Данная образовательная программа рассчитана на детей в возрасте от 8 до 10 лет. Занятия проводятся в группах до 15 человек.

1.1.7. Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 учебный год, 36 часов.

1.1.8. Уровень программы – ознакомительный.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса:

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, коллективная.

Формы теоретических занятий:

- беседы;
- игры;
- викторины.

Формы практических занятий:

- экскурсии;
- творческие конкурсы;
- оздоровительные минутки;
- спортивные соревнования;
- путешествия;
- тренинги;
- праздники здоровья
- подвижные игры и т.д.

1.1.10 Режим занятий

Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу, всего - 36 часов.

1.2. Цель и задачи программы:

- формирование установок на ведение здорового образа жизни, как одного из главных путей в достижении успеха, через развитие коммуникативных навыков, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

Задачи программы:

Предметные:

- обучать способам сохранения здоровья;
- вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам;
- познакомить с основными составляющими здорового образа жизни;
- ознакомить с правилами личной гигиены и общественной гигиены, безопасности жизнедеятельности;

Личностные:

- формировать коммуникативные качества через коллективную творческую деятельность, реализацию коллективных проектов;
- формировать адекватную самооценку через проявление себя в выставках, конкурсах, мероприятиях, подведении итогов деятельности;
- формировать устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;

Метапредметные:

- содействовать интеллектуальному и физическому развитию личности учащихся;
- развивать культуру двигательной активности;
- воспитывать нравственную культуру учащихся;
- развивать активность и самостоятельность;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	Тема занятия	Количество часов		Всего часов	Формы контроля
		теория	практика		
1.	Здоровый образ жизни.	14	3	17	Викторина, игры, тест
2.	Правила безопасного поведения.	6	2	8	Практические и творческие задания, педагогическое наблюдение.
3.	Доврачебная помощь	1	1	2	Практические и творческие задания, педагогическое наблюдение, анализ выполненной работы
4.	Подвижные игры.	1	6	7	Игры, эстафеты, соревнования, педагогическое наблюдение, анализ.
5.	Скоро лето	1	1	2	Творческие задания, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, анализ.
	Всего часов	23	13	36	

1.3.2. Содержание программы

Раздел 1. Здоровый образ жизни – 17 часов

1. Понятие о здоровье.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым..

2. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Охлаждение и перегревание, закаливание воздухом, водные процедуры. Игры на свежем воздухе.

3.Здоровье в порядке –спасибо зарядке.

Приобретают первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня. Играют на свежем воздухе, учатся распределять роли.

4. Друзья: Вода и Мыло

Сказка о микробах: что такое хорошо и что такое плохо. Как микробы проникают в организм. Как с ними бороться. Чтение и обсуждение сказки «Мойдодыр» К.Чуковского.

5. Глаза – главные помощники человека.

Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Правила бережного отношения к зрению.

6. Чтобы уши слышали.

Проведение опытов. Разыгрывание ситуаций. Правила сохранения слуха.

7. Почему болят зубы. Как сохранить улыбку красивой?

Знакомство с доктором Здоровые Зубы и Здоровая Пища. Зачем человеку зубная щётка? Памятка «Как сохранить здоровые зубы».

8. Зачем человеку кожа.

Встреча с доктором Здоровая Кожа. Строение кожи. Проведение опытов. Правила ухода за кожей.

9. Осанка по заказу.

Что такое правильная осанка. Способы определения правильной осанки. Физические упражнения на формирование осанки.

10. Здоровая пища для всей семьи.

Советы доктора Здоровая Пища. Проведение опыта. Что разрушает здоровье, что укрепляет? Золотые правила питания.

11. Витамины, витамины...

Для чего нужны витамины? Продукты, богатые витаминами. Как лучше всего сохранить витамины в продуктах питания.

12.Викторина «Продукты на моем столе»

13. Сон – лучшее лекарство.

Повторение правил здоровья. Игры по гигиене сна. Анализ ситуаций.

14. Пять дел перед сном.

Что необходимо сделать перед сном. Как правильно просыпаться.

15. Режим дня.

Режим дня первоклассника. Можно ли всегда быть бодрым и работоспособным.

16. «Я сажусь за уроки».

Что такое утомление и переутомление. Как с этим бороться. Режим дня.

17. Беседа о вредных привычках

Учатся работать в парах. Определяют свои пробелы, восполняют их. В ходе игры

закрепляют полученную информацию.

Раздел 2. Правила безопасного поведения – 8 часов

18. Правила безопасного поведения дома.

Порядок в доме. Газ. Чем это грозит. Что необходимо знать. Разыгрывание и анализ ситуаций.

19. Правила пожарной безопасности..

Пожар. Чем это грозит. Что нужно делать при пожаре. Средства тушения. Чем грозит разведение костров.

20. Правила безопасного поведения на улице.

Незнакомые люди. Опасные ситуации. Как выйти из них, к кому можно обратиться за помощью. Составление памятки.

21. Правила безопасного поведения в общественном транспорте.

Разыгрывание и анализ ситуаций. Правила поведения на остановке.

22. Правила безопасного поведения на дорогах.

Как переходить улицу. Дорожные знаки для пешеходов. Игра – соревнование «Красный, желтый, зеленый...»

23. Правила безопасного поведения в природе.

Как вести себя в лесу, на реке. Составление памяток. Осторожно, клещи! Разыгрывание ситуаций, их анализ.

24-25. Правила безопасного поведения при общении с животными.

Чем опасны домашние питомцы. Правила поведения с животными на улице, в природе. Профилактика бешенства.

Раздел 3. Доврачебная помощь – 2 часа

26. Один дома.

27. Принципы предупреждения инфекций.

Прививки. Нужно ли делать прививки от гриппа?

Раздел 4. Подвижные игры – 7 часов

28. Знакомство с доктором Свежий Воздух.

«Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три – беги!»

29. Игры на свежем воздухе.

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

30. Игры – эстафеты.

«Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета».

31. Игры с мячом на свежем воздухе.

«Передал садись», «Перестрелка», «Мяч – соседу».

32. Игры на свежем воздухе.

«Золотое зёрнышко», «Не зевай», «Западня».

33. Спортивные соревнования.

Весёлые старты..

34. Игры с элементами лёгкой атлетики.

«Чай-чай выручай», «День и ночь».

Раздел 5. Скоро лето – 2 часа

35. Правила поведения в каникулы.

36. Итоговое занятие. Здоровым быть модно!

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек это...» Повторение правил здоровья.

Памятка Здоровичков.

1.3.4. Ожидаемые результаты:

Личностные:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметные

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; • – проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно – оздоровительных знаний для укрепления здоровья, для успешной учебы и социализации в обществе;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и др.)

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1 неделя сентября	Беседа в форме круглого стола	1	Понятия о здоровье. Что такое здоровье и от чего оно зависит?	Класс	Игра «Шаги к успеху»
2	2 неделя сентября	Экскурсия в природу	1	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	Школьный двор	Устный опрос
3	3 неделя сентября	Беседа + упражнения	1	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Класс	Консультация
4	4 неделя сентября	Просмотр мультфильма	1	Друзья: Вода и Мыло.	Класс	Анкетирование
5	1 неделя октября	Лекция	1	Глаза – главные помощники человека.	Класс	Наблюдение
6	2 неделя октября	Лекция	1	Чтобы уши слышали.	Класс	Наблюдение
7	3 неделя октября	Беседа	1	Почему болят зубы. Как сохранить улыбку красивой?	Класс	Блицтурнир
8	4 неделя октября	Лекция	1	Зачем человеку кожа.	Класс	Наблюдение
9	1 неделя ноября	Лекция с просмотром фильма	1	Осанка по заказу.	Класс	Наблюдение
10	2 неделя	Беседа	1	Здоровая пища для всей	Класс	Викторина

	ноября			семьи.		
11	3 неделя ноября	Конкурс	1	Витамины, витамины...	Класс	Выставка
12	4 неделя ноября	Викторина	1	Викторина «Продукты на моем столе»	Класс	Письменный опрос
13	1 неделя декабря	Конференци я	1	Сон – лучшее лекарство.	Класс	Консультаци я
14	2 неделя декабря	Беседа	1	Пять дел перед сном.	Класс	Кроссворд
15	3 неделя декабря	Практическ ое занятие - упражнения	1	Режим дня.	Класс	Анкетирован ие
16	4 неделя декабря	Игра - имитация	1	«Я сажусь за уроки».	Класс	Игра
17	2 неделя января	Беседа	1	Беседа о вредных привычках	Класс	Блицтурнир
18	3 неделя января	Беседа	1	Правила безопасного поведения дома.	Класс	Устный опрос
19	4 неделя января	Беседа	1	Правила пожарной безопасности.	Класс	Конкурс рисунков
20	1 неделя февраля	Беседа	1	Правила безопасного поведения на улице.	Класс	Устный опрос
21	2 неделя февраля	Игра - имитация	1	Правила безопасного поведения в транспорте.	Класс	Игра
22	3 неделя февраля	Беседа с элементами игры	1	Правила безопасного поведения на дорогах.	Класс	Игра
23	4 неделя февраля	Коллективн о- творчесная ское дело : Создание книжки- малышки «	1	Правила безопасного поведения в природе.	Класс	Выставка

		Безопасность на природе»				
24	1 неделя марта	Беседа	1	Правила безопасного поведения при общении с животными:.	Класс	Устный опрос
25	2 неделя марта	Беседа	1	Правила безопасного поведения при общении с животными. Профилактика бешенства.	Класс	Устный опрос
26	3 неделя марта	Дискуссия	1	Один дома.	Класс	Зачёт
27	4 неделя марта	Лекция	1	Принципы предупреждения инфекции	Класс	Устный опрос
28	1 неделя апреля	Беседа с игровыми элементами	1	Знакомство с доктором Свежий Воздух.	Класс	Игра
29	2 неделя апреля	Сюжетно-ролевые игры	1	Игры на свежем воздухе.	Школьный двор	Игра
30	3 неделя апреля	Эстафеты	1	Игры – эстафеты.	Спортивная площадка	Игра
31	4 неделя апреля	Сюжетно-ролевые игры	1	Игры с мячом на свежем воздухе.	Школьный двор	Игра
32	1 неделя мая	Эстафеты	1	Игры на свежем воздухе.	Школьный двор	Игра
33	2 неделя мая	Соревнование	1	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Соревнование
34	3 неделя мая	Состязание	1	Игры с элементами легкой атлетики.	Спортивная площадка	Соревнование
35	4 неделя мая	Беседа	1	Правила поведения в каникулы.	Класс	Мозговой штурм

36	Итоговое занятие	Тестирование	1	Итоговое занятие. Здоровым быть модно!	Класс	Тест
----	------------------	--------------	---	---	-------	------

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Кадровое обеспечение

Программу реализует учитель начальных классов Осипова Н.В.

2.2.2. Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе «Если хочешь быть здоров» предполагается проводить в классной комнате, школьном дворе.

Ноутбук или компьютер.

Мультимедийный проектор

Интерактивная доска или проекционный экран.

Принтер

Информационное обеспечение:

Аудио- и видеоматериалы, мультфильмы, компьютерные презентации.

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации: зачет, контрольная работа, творческая работа, выставка, конкурс, фестивали, отчетные выставки, отчетные концерты, открытые уроки, вернисажи и другие.

Текущий контроль включает следующие формы: творческие работы, самостоятельные работы, выставки, тестирование, конкурс, защита творческих работ, проектов, конференция, фестиваль, соревнование, турнир, зачетные занятия.

2.3.1. Оценочные результаты

Примерная диагностика результатов изучения программы «Если хочешь быть здоров».

Диагностика: «Что мы знаем о здоровье».

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

а) инфекция

б) эпидемия

в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

а) по воздуху

б) с пищей

в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

а) игры на свежем воздухе

б) малоподвижный образ жизни

в) плавание, катание на лыжах

4. Что не вредит здоровью?

а) курение

б) закаливание

в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

а) по воздуху

б) с пищей

в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

а) грипп

б) дизентерия

в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

а) никотин

б) алкоголь

в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

а) занятие спортом

б) закаливание

в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

а) регулярное

б) без спешки

в) однообразное

10. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

а) перед чтением книги,

б) перед едой,

в) перед тем как идешь гулять

11. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4 и подчеркни

Регулярные занятия спортом, деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать, хороший отдых, знания о том, как заботиться о здоровье, хорошие природные условия, возможность лечиться у хорошего врача, выполнение правил ЗОЖ.

Интерпретация (1 балл - 1 правильный ответ)

11-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

8-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 баллов – твоё здоровье в опасности.

2.4. Методические материалы

– особенности организации образовательного процесса – очно;

– методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, мотивация и др.);

– формы организации образовательного процесса: групповая;

– формы организации учебного занятия - беседа, встреча с интересными людьми, выставка, диспут, защита проектов, игра, конкурс, круглый стол,

лекция, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, праздник, практическое занятие, представление, презентация, соревнование, эстафета.

– педагогические технологии - технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

– алгоритм учебного занятия:

- Обозначение темы, целей и задач занятия
- Слушание объяснений учителя.
- Слушание и анализ выступлений своих одноклассников.
- Работа с научно-популярной литературой.
- Подготовка сообщений.
- Объяснение наблюдаемых явлений, событий. Игра. Соревнование.
- Анализ проблемных ситуаций.
- Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных.
- Подтверждение гипотез. Выводы.
- Рефлексия.

– дидактические материалы:

Натуральные пособия: овощи, фрукты, вода, аптечка, строение глаза, предметы личной гигиены и др.

Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы);

плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Как правильно мыть руки», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Первая помощь при переломе», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры», «Правила безопасного поведения».

2.5 Список использованной литературы

1. "Школа докторов природы или 135 уроков здоровья",

Л.А.Обухова, Н.А.Лемякина, М., 2005 год.

2. "50 уроков здоровья", Н.Коростелев, М., 1991 год.

3. Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника?/ Начальная школа, 2007. - № 2.

4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 - 4 классы. М.: «ВАКО», 2014.

5.Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – Москва, Ключ-С, 1997.

6. Интернет ссылка:

[http://berschol.ucoz.ru/123/impuls/progamma to eli khochesh byt zdorov.pdf](http://berschol.ucoz.ru/123/impuls/progamma%20to%20eli%20khochesh%20byt%20zdorov.pdf)

Плакаты.

Для учащихся: «Разговор о правильном питании».