

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Косулинская средняя общеобразовательная школа №8»  
(МАОУ «Косулинская СОШ №8»)

Принято на заседании  
методического совета  
МАОУ «Косулинская СОШ №8»  
Протокол № 1 от 30.08.2023г.



Утверждаю

Директор МАОУ «Косулинская СОШ №8»

И.А. Храмцова

Приказ № 371 от 30.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально — гуманитарной направленности

**«Здрайверы»**

возраст учащихся:                    лет

срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:

Стахеева Ирина Александровна

педагог дополнительного образования

с. Косулино 2023г.

## **Пояснительная записка**

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

### **Актуальность и отличительные особенности программы:**

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Задача занятий - помочь ребенку задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

Рабочая программа кружка составлена на основании основных нормативных документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242,

Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленных письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017г.№ВК — 1232/09

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

СП1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;

Уставом и локальными актами МАОУ «Косулинская СОШ №8»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Зрайверы» имеет социально – гуманитарную направленность. Уровень программы – базовый.

Категории участников: обучающиеся 1-3 классов (7-9 лет).

Срок освоения программы: 1 год.

Объем программы: 70 часов, 35 учебных недели, 2 часа в неделю (1 группа).

Режим занятий: два раза в неделю по одному академическому часу.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** обеспечение каждому школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по Здоровому Образу Жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

#### **Задачи:**

1. Организовать учебно-воспитательный процесс на основе здоровьесберегающих технологий.
2. Формировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
3. Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;
4. Обеспечить физическое и психическое саморазвитие.

**Оценочные материалы:** фиксация результатов в таблицах на основе бесед с детьми (усвоили или нет ребята тему занятия) (приложение 1)

На основании полученных данных, отраженных в таблицах, делается вывод о знаниях, умениях, навыках, полученных в ходе прохождения программы каждым ребенком.

### Особенности программы

Данная программа строится на принципах:

- **научности** (в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников);
- **доступности** (содержание курса соответствует возрастным особенностям младших школьников);
- **системности** (взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса).

**Форма обучения:** фронтальная, групповая.

**Виды занятий:** беседы, ролевые игры, конкурсы, тренинг, круглый стол, видео-экскурсия практическая работа.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** анкетирование, конференция-форум, презентация работ, тестирование.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Практика (ч.)	Теория (ч.)	Сроки
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся, Здрайверы!	2	1	1	сентябрь
2.	Здоровье – это здорово Что такое здоровье? Режим дня школьника	2	1	1	сентябрь
3.	Уроки Мойдодыра. Наша кожа. Забота о глазах, уход за ушами, зубами, руками и ногами.	6	3	3	сентябрь
4.	«Если хочешь быть здоров». Закаливание организма.	8	4	4	октябрь
5.	Заповеди здорового питания. Из чего состоит наша пища. Пирамида питания. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если заниматься спортом.	10	5	5	ноябрь

	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.				
6.	Уроки Айболита. Почему мы болеем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Я прививок не боюсь, если надо уколюсь. Ещё раз о лекарствах и прививках.	8	4	4	декабрь
7.	Правильное и неправильное использование медикаментов.	6	3	3	апрель
8.	«Зеленая аптека». Почему растения лечат? Аромом- и фитотерапия.	4	2	2	май
9.	ТВ, видео, компьютерные игры. Как себя вести при работе с компьютером	6	3	3	январь
10.	«Курить, выпивать – себя убивать» Что такое – вредные привычки?	8	4	4	февраль
11.	Уроки Знайки. Культура общения и поведения.	8	4	4	март
12.	Итоговое занятие: «Здоровье-богатство на все времена»	2	1	1	май
	Итого	70			

### Содержание тематического плана

1. Вводное занятие: - 2 часа.

Цели и задачи кружка. Знакомство с планом работы. Составление группы учащихся. Ознакомление с учебной программой предстоящего года.

2. Что такое здоровье? – 2 часа

Здоровье человека. От чего оно зависит. Режим дня школьника. Что такое режим дня? Зачем его нужно выполнять? Составление режима дня для школьника. Анкета: «Мой день».

3. Уроки Мойдодыра – 6 часов

Наша кожа. Забота о коже. Строение кожи. Знакомство с правилами ухода за кожей. От чего защищает кожа. Травмы и заболевания кожи: ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, клещи.

Первая помощь при ранах, ожогах, травмах. Правила ухода за кожей.

Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Изучается строение глаза (радужка, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка). Как беречь глаза.

Выполнение оздоровительной минутки.

«Гимнастика для глаз».

«Уход за ушами». Как устроено ухо человека (ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка, среднее ухо). Как беречь уши.

«Беречь глаз, как алмаз».

Наши зубы.

Зуб – это живой орган. Строение зуба (коронка, корень, шейка).

Беседа о молочных зубах, о зубной пасте.

Как правильно чистить зубы. «чтобы зубы не болели».

«Наши руки и ноги».

Устройство человеческой ладони. Чем отличается рука человека от руки обезьяны. Большой палец и его роль. Где чаще всего скапливается грязь на ногах, и руках. Заусенцы. Занозы, и их извлечение. Плоскостопие.

Как уберечь свои руки и ноги от порезов, ссадин, ожогов, переохлаждений, мозолей, травм.

4. «Если хочешь быть здоров». – 8 часов.

Закаливание организма. Способы закаливания. Обтирания и обливания, полоскание холодной водой носоглотки. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека.

Дискуссии на темы: «Чтобы меньше болеть», «Почему мы простужаемся», «Закаляться может каждый».

Конкурс рисунков на тему: «Мы дружим с физкультурой и спортом».

Подвижные игры: («Перетягивание каната», «Эстафета», «Хвост дракона», «Два кольца», «бревно» и др.).

5. «Заповеди здорового питания» - 10 часов.

Питание - необходимое условие для жизни человека. Устройство системы пищеварения человека. Какие продукты наиболее полезны растущему организму. От чего зависит количество потребляемой пищи. Витамины.

Дискуссии на темы: «Почему нужно правильно питаться», «Здоровье пища для всей семьи», «Правильное питание», «Культура питания».

6. Уроки Айболита. – 8 часов

Правила на всю жизнь. Почему мы болеем.

Признаки болезни: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины болезней.

Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм защищает себя сам. Здоровый образ жизни.

Кто нас лечит. Какие есть лечебные заведения. Какие есть врачи, и какие болезни они лечат. Прививки от болезней. Детские болезни. Опасные инфекционные заболевания. Переносчики инфекции. Вакцины и их введение в организм. Реакция организма на прививки. Что нужно знать о лекарствах. Где хранить лекарства. Аллергия и лекарства.

Как избежать отравлений. Признаки отравлений. Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов.

Дискуссии на темы: «Как избежать простуды», «Как вести себя на улице в гололед», «Правила безопасного поведения на воде», «Правила общения с огнем», «Как уберечься от ударов электрического тока, от порезов, ушибов, переломов», «Как защититься от насекомых», «Первая помощь при отравлениях», «Первая помощь при травмах», «Первая помощь при перегреваниях, тепловых ударов, при ожогах и отморожениях», «Первая помощь при укусах насекомых, змей, кошек и собак».

7. Правильное и неправильное использование медикаментов – 6 часов.  
Правила приема лекарственных препаратов, свойства лекарств. Из чего делаются медикаменты. Правильное употребление лекарств. Путь лекарства: завод – склад – аптека – потребитель.

Упражнение: «Ты в доме один и очень разболелся живот – твои действия?»

8. «Зеленая аптека» - 4 часов  
Лекарственные растения. Целебные свойства растений. Комнатные растения – лекари.

Напитки бодрости и здоровья. Аромо- и фитотерапия.

Проведение викторины: «Здоровье в саду, и на грядке».

Беседа на тему: «Лекарственные растения нашего края».

Викторина: «Целебное лукошко»

Итоговое занятие – 2 часа.

9. ТВ, видео, компьютерные игры – 8 часов.  
Роль компьютера, телевидения, видео в жизни людей. Вред, который приносят здоровью человека компьютерные игры. Польза и вред компьютера.

Ролевая игра: «Судить или не судить»

## Конкурс рисунков: «Дети предупреждают»

10. «Курить, выпивать – себя убивать». – 8 часов.  
Что такое вредные привычки?

Курение опасно для жизни.

Алкоголь - наша беда. Наркомания - смерть нации. Какие бывают еще вредные привычки. В чем их опасность?

11. Уроки Знайки – 8 часов.  
Культура общения и поведения.

Чего не надо бояться. Предметы и явления, которых часто боятся дети. Почему не надо их бояться. Как воспитать в себе уверенность и бесстрашие. Злые, завистливые и жадные люди, что с ними случается. Какие чувства испытывает добрый человек. Почему мы говорим не правду, обманываем родителей. К чему может привести хвастовство.

Беседы на тему: «Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным», «Почему мы не слушаем родителей», «Надо уметь сдерживать себя». «Как нужно относиться к подаркам», «Как выбирать друзей».

Как нужно одеваться. Что значит «одеваться со вкусом». Как нужно вести себя с незнакомыми людьми. Друзья и знакомые. Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Что такое такт. Как вести себя в общественных местах. Как научиться контролировать свое поведение.

«Нехорошие слова (жаргонные словечки). Слова – паразиты.

Формы аттестации: устные и письменные.

### **Ожидаемые результаты**

#### Личностные результаты

- 1) определять и соблюдать правила поведения и коммуникативного общения при сотрудничестве (этические нормы);
- 2) в различных ситуациях общения и сотрудничества делать выбор, который направлен на сохранение и укрепление своего здоровья и окружающих людей.

#### Предметные результаты

- 1) способы сохранения и укрепления здоровья;
- 2) знание основ гигиены;



- 3) основы рационального питания, знания о продуктах “полезных” и “вредных”;
- 4) соблюдение режима дня и питания;
- 5) особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- 6) влияние здоровья на успешную учебную деятельность.

Метапредметные результаты:

- 1) заботиться о своем здоровье;
- 2) составлять режим дня и соблюдать его;
- 3) различать “полезные” и “вредные” продукты;
- 4) использовать средства профилактики простудных заболеваний;
- 5) определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- 6) находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- 7) принимать разумные решения по поводу своего здоровья, а также для сохранения и улучшения среды обитания;

**Литература**

Р.Г.Чуракова. Программы по учебным предметам. Программы внеурочной деятельности: 1-4 кл.: 2 часть. - М.: Академкнига/ Учебник, 2011.

Н.А.Извекова. Учителю о правилах дорожного движения: рекомендации по организации внеклассной работы с детьми по правилам дорожного движения. - М.: Просвещение, 1982.

И.Товпинец. Уроки здоровья.

Ш.Галлиев Витаминные буквы. Находка с загадкой./ Галлиев Ш. Огурцы в тубетейках.- М.: Детская литература, 1995.  
Л.Татарникова Валеология- основы безопасности жизни ребёнка.- М: Сфера, 1999.

Оценочная таблица  
(заполняется в течение года, по мере прохождения тем)

Что такое здоровье?	
Назовите правилами ухода за кожей	
Основные упражнения гимнастики для глаз	
Как правильно чистить зубы. «чтобы зубы не болели»	
Почему мы простужаемся?	
В каких продуктах много витаминов?	
Как выбирать друзей?	
Назови лекарственные растения нашего края	

Примечание: Во второй столбик заносятся ответы детей, оценивается содержательность каждого ответа.

Синий кружок – ответ полностью верный;

Оранжевый кружок – ответ нужно дополнить;

Красный кружок – ответ не соответствует содержанию вопросы, подумай еще.