

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

Принято на заседании
методического совета

МАОУ «Косулинская СОШ №8»
Протокол № 2 от 12.09. 2024г.



Т.А.Баженова
Приказ № 394 от 12.09. 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Социально - гуманитарной направленности

«Здрайверы»

возраст учащихся: 10-12 лет
срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:
Николаева Алена Николаевна
педагог дополнительного образования

с. Косулино 2024г.

Пояснительная записка

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;

Приказа №785 –Д от 29.06.2023г. об утверждении требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ»

Устава и локальных актов МАОУ «Косулинская СОШ №8»;

Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУ «Косулинская СОШ «8» (приказ №286 от 15.10.2019г.)

Актуальность программы:

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.

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 обучающемуся 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 кружка - 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.

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.

Категории участников: обучающиеся 5-6 классов (10-12 лет).

Срок освоения программы: 1 год.

Объем программы: 68 часов, 34 учебных недели, 2 часа в неделю (1 группа).

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.

Формы аттестации: устные и письменные.

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).

Ожидаемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Познавательные:

- начнут осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

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	2	1	1	сентябрь
2.	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». Правильное питание.	8	4	4	ноябрь
6.	Уроки Айболита. Правила на всю жизнь. Оказание первой медицинской помощи.	8	4	4	декабрь
7.	ТВ, видео, компьютерные игры.	6	3	3	январь
8.	«Курить, выпивать – себя убивать» Что такое – вредные привычки?	8	4	4	февраль
9.	Уроки Знайки. Культура общения и поведения.	8	4	4	март
10.	Правильное и неправильное использование медикаментов.	6	3	3	апрель
11.	«Зеленая аптека». Почему растения лечат? Аромо- и фитотерапия.	4	2	2	май
12.	Итоговое занятие: «Здоровье-богатство на все времена»	2	1	1	май
	Итого	68			

Содержание тем

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» - 8 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 бодем.

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 отморожения», «Первая помощь при укусах насекомых, змей, кошек и собак».

7. 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»

8. «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?

9. 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.

10. 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?»

11. «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»

12. Итоговое занятие – 2 часа.

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.
- 3) определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- 4) определять и проговаривать последовательность действий;
- 5) уметь работать по предложенному плану;
- 6) совместно с педагогом и другими участниками занятий давать эмоциональную оценку деятельности;
- 7) использовать навыки исследовательской деятельности.
- 8) находить новые знания, ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию из различных источников;

Предметные результаты

формирование следующих знаний:

- 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.