

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 17 июля 2025г.

Утверждено:
Директор
МАОУ «Косулинская СОШ №8»
Т.А. Баженова
Приказ № 484 от 17 июля 2025г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Социально - гуманитарной направленности

«Здрайверы»

возраст учащихся: 7-10 лет
срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:
Баженова Наталья Викторовна
педагог дополнительного образования

с. Косулино 2025г.

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;

Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 295-ФЗ от 14.07.2022 года;

Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24.07.1998 года;

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

Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» № 474 от 21.07.2020 года;

Указа Президента Российской Федерации «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» № 809 от 09.11.2022 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН) №28 от 28.09.2020 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм» №28.01.2021 года;

Постановления Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» №1678 от 11.10.2023 года;

Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» №298 от 05.05.2018 года;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» №629 от 27.07.2022 года;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» №467 от 03.09.2019 года;

Приказа Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. №882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Письма Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 года «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»)

Письма Минобрнауки России от 28.08.2015 года №АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 №АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 года №ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной

деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

Уставом и локальными актами 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.).

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.

Направленность (профиль) общеразвивающей программы: социально – гуманитарная, уровень – базовый.

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 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 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.

Категории участников: обучающиеся 1-4 классов (7-10 лет).

Срок освоения программы: 1 год.

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

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

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса зависит от целей, содержания, методов и средств обучения, материальных условий, состава участников образовательного процесса и других его элементов: индивидуальная, групповая.

Перечень форм проведения занятий: беседа, лекция.

Перечень форм проведения итогов реализации общеразвивающей программы: тестирование.

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).

Цель и задачи общеразвивающей 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 здоровье сберегающих технологий.
2. Формировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
3. Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровье сбережения 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.

Планируемые 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 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;

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Практик а (ч.)	Теория (ч.)	Сроки
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся, Здрайверы!	2	1	1	сентябрь
2.	Здоровье. Что такое здоровье? Режим дня школьника.	2	1	1	сентябрь
3.	«Если хочешь быть здоров» Что нужно делать, чтобы быть здоровым?	4	2	2	октябрь
4.	Уроки Майдодыра. Наша кожа. Забота о глазах, уход за ушами, зубами, руками и ногами.	6	3	3	октябрь
5.	Здоровое питание. Какие продукты самые полезные? Пирамида питания. Что нужно кушать в разное время года. Спорт-залог здоровья. Какую пищу нужно употреблять, чтобы быть сильным?	6	3	3	ноябрь
6.	Телевизоры, компьютерные игры. Как нужно себя вести при работе с компьютером.	8	4	4	декабрь
7.	Уроки Айболита. Почему мы болеем. Как защитить себя от сезонных заболеваний. Разговор о лекарствах и прививках.	8	4	4	январь
8.	Правильное и неправильное использование медикаментов. «Зеленая аптека». Почему и как растения лечат?	8	4	4	февраль
9.	Полезные и вредные напитки. Какие напитки нельзя употреблять? Вредные привычки, что это такое и в чем их опасность?	8	4	4	март

10.	«Как помочь природе». Береги природу от мусора. Раздельный сбор мусора – это твоя помощь природе!	8	4	4	апрель
11.	Уроки Знайки. Быть воспитанным хочу. Культура общения и поведения. Как нужно себя вести в общественных местах?	6	3	3	май
12.	Итоговое занятие: «Здоровье – это жизнь».	2	1	1	май
	Итого	68	34	34	

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. «Если хочешь быть здоров» Что нужно делать, чтобы быть здоровым? – 6 часов.

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

4. Уроки Майдодыра – 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.

5. Здоровое питание – 8 часов.

Какие продукты самые полезные? Пирамида питания. Что нужно кушать в разное время года. Спорт-залог здоровья. Какую пищу нужно употреблять, чтобы быть сильным?

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

6. Телевизоры, компьютерные игры – 8 часов.

Как нужно себя везти при работе с компьютером. Роль компьютера, телевидения, видео в жизни людей. Вред, который приносят здоровью человека компьютерные игры. Польза и вред компьютера.

7. Уроки Айболита – 8 часов.

Почему мы болеем. Как защитить себя от сезонных заболеваний. Разговор о лекарствах и прививках.

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

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.

8. Правильное и неправильное использование медикаментов. «Зеленая аптека». Почему и как растения лечат? – 6 часов.

Правила приема лекарственных препаратов, свойства лекарств. Из чего делаются медикаменты. Правильное употребление лекарств.

Лекарственные растения. Целебные свойства растений. Комнатные растения – лекари.

9. Полезные и вредные напитки – 8 часов.

Какие напитки нельзя употреблять? Вредные привычки, что это такое и в чем их опасность?

10. «Как помочь природе» - 8 часов.

Береги природу от мусора. Раздельный сбор мусора – это твоя помощь природе! Работа в рабочей тетради.

11. Уроки Знайки. – 6 часов.

Быть воспитанным хочу. Культура общения и поведения. Как нужно себя вести в общественных местах?

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: «Добрый 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 торт. Как

вести себя в общественных местах. Как научиться контролировать свое поведение. «Нехорошие слова (жаргонные словечки). Слова – паразиты.

12. Итоговое занятие: «Здоровье- это жизнь» - 2 часа.

Подведение итогов. Что нового ты узнал о здоровье? Проверка знаний - тест.

Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	144
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	68
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	18
7	Начало занятий	18 сентября
8	Каникулы	25 октября – 4 ноября 21 марта – 29 марта
9	Выходные дни	31 декабря – 11 января
10	Окончание учебного года	25 мая

Материально- техническая база:

Помещение для проведения занятий, должно отвечать требованиям санитарии и противопожарной безопасности. В соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями площадь помещения, обеспечивающая нормальные условия работы, не менее 2,5 м² на человека. Температура воздуха в кабинете в пределах от +17 до +20С при влажности 40-60 %. В помещение должно быть оборудование: Компьютер, проектор, парты, стулья.

Список использованной литературы

- 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. Нахodka с загадкой. / Галлиев Ш. Огурцы в тюбетейках. - 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.