

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Масловопристанская средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

«Рассмотрено»
на заседании
методического совета
Протокол № 1
от 14 августа 2024 года

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
Протокол № 11
от 14 августа 2024 года

«Утверждаю»
Директор школы
И.А. Андреева
Приказ № 318
от 14 августа 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Здоровейка»
4 года обучения
6-10 лет

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровейка» имеет социально-педагогическую направленность. Программа направлена на укрепление здоровья школьников, формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды. Разработана на основе авторской программы Л.А.Обухова

Цель рабочей программы: учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия

Задачи программы:

- организовать творческую активность и самостоятельное экспериментирование детей на занятиях;
- формировать двигательный режим школьников, который обеспечит активный отдых и удовлетворит естественную потребность в движениях;
- воспитывать социально адаптированную и гармонически развитую личность в процессе сотворчества и сотрудничества;
- Формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- Подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- Воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- Формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения,
- **Делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Программа рассчитана на 4 года обучения (1 час в неделю).

Рабочая программа 1 года обучения рассчитана на 33 часа (12 часов теории, 21 часа практики).

Рабочая программа 2 года обучения рассчитана на 34 часа (19 часов теории, 15 час практики).

Рабочая программа 3 года обучения рассчитана на 34 часа (15 часов теории, 19 час практики).

Рабочая программа 4 года обучения рассчитана на 34 часа (16 часов теории, 18 час практики).

Основными формами образовательного процесса являются:

- практико-ориентированные учебные занятия;
- тематические конкурсы.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- фронтальная,
- групповая,
- индивидуальная;
- коллективная.

Основные виды деятельности учащихся:

- разгадывание кроссвордов, загадок;
- знакомство с тематическими сказками;
- самостоятельная работа;
- работа в парах, группах;
- беседы;
- игры;
- викторины;
- творческая работа.

№ п/п	Наименование раздела и тема учебного занятия	В том числе			Виды направленности и формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Дружи с водой	1	1	2	Викторина
2	Забота о глазах		1	1	Опрос
3	Уход за ушами		1	1	Тестирование
4	Уход за зубами	1	2	3	Творческая работа
5	Уход за руками и ногами		1	1	Викторина «Что я знаю о себе»
6	Забота о коже	1	2	3	Опрос
7	Как следует питаться	1	1	2	Тестирование
8	Как сделать сон полез- ным?	1		1	Викторина «Что я знаю о пользе сна»
9	Настроение в школе		1	1	Творческая работа
10	Настроение после школы		1	1	Ролевая игра
11	Поведение в школе		2	2	Викторина
12	Вредные привычки	1	1	2	Выпуск буклета
13	Мышцы, кости и суставы	1	1	2	Тестирование
14	Как закаляться. Обтирание и обливание	1		1	Проект «Мы за здоровый образ жизни»
15	Как правильно вести себя на воде	1		1	Ребусы по безопасности
16	Чтобы душа была здо- рова	2	3	5	Творческая работа
17	Народные игры		1	1	Соревнования
18	Подвижные игры		1	1	Соревнования
19	Доктора природы (обобщающие)	1	1	2	Творческая работа

второй год обучения

№ п/п	Наименование раздела и тема учебного занятия	В том числе			Виды направленности и формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Почему мы бодем	1	2	3	Опрос
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	1	1	2	Выпуск буклетов
3	Кто нас лечит		1	1	Творческая работа
4	Прививки от болезней	1	1	2	Опрос
5	Что нужно знать о лекарствах	1	1	2	Тестирование
6	Как избежать отравлений	1	1	2	Викторина

7	Безопасность при любой погоде	1	1	2	Загадки
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	1	1	2	Обсуждение опасных ситуаций
9	Правила поведения на воде	1		1	Загадки
10	Правила обращения с огнём	1		1	Практическое занятие: Сюжетно ролевая игра «Телефон спасения»
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1		1	Выпуск буклета
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1		1	Ребусы по безопасности
13	Как защититься от насекомых	1		1	Викторина
14	Предосторожности при обращении с животными	1		1	Проигрывание проблемной ситуации «Осторожно ,я кусаюсь»
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	1	1	2	Практические занятия: оказание первой медицинской помощи
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	1	1	2	Практические занятия: оказание первой медицинской помощи
17	Первая помощь при травмах	1	2	3	Практические занятия: оказание первой медицинской помощи
18	Первая помощь при падании инородных тел в глаз, ухо, нос	1		1	Ребусы по безопасности
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1		1	Практические занятия: оказание первой медицинской помощи
20	Сегодняшние заботы медицины	1	2	3	Творческая работа

№ п/п	Наименование раздела и тема учебного занятия	В том числе			Виды направленности и формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Чего не надо бояться	1		1	Викторина
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	1	2	Игра «Хорошо или плохо»
3	Почему мы говорим неправду	1	1	2	Тестирование
4	Почему мы не слушаемся родителей		1	2	Ролевая игра
5	Надо уметь сдерживать себя	1	1	2	Игра
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	1	1	2	Опрос
7	Как относиться к подаркам	1	1	2	Тестирование
8	Как следует относиться к наказаниям	1		1	Игра «Хорошо или плохо»
9	Как нужно одеваться			1	Загадки
10	Как вести себя с незнакомыми людьми		1	1	Рисунок на тему «Фото робот опасного человека»
11	Как вести себя, когда что-то болит		1	1	Тестирование
12	Как вести себя за столом	1	1	2	Выпуск буклетов
13	Как вести себя в гостях		1	1	Тестирование
14	Как вести себя в общественных местах	1	1	2	Игра
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	1	1	2	Творческая работа
16	Что делать, если не хочется в школу		1	1	Игра
17	Чем заняться после школы		1	1	Тестирование
18	Как выбрать друзей	1	1	2	Опрос
19	Как помочь родителям		1	1	Игра
20	Как помочь больным и беспомощным	1	1	2	Викторина
21	Повторение	1	2	3	Творческая работа

№ п/п	Наименование раздела и тема учебного занятия	В том числе			Виды направленности и формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Наше здоровье	1	3	4	Загадки
2	Как помочь сохранить здоровье	1	2	3	Викторина
3	Что зависит от моего решения	1	1	2	Тестирование
4	Злой волшебник - табак	1		1	Выпуск буклетов
5	Почему некоторые привычки называются вредными	2	3	5	Опрос
6	Помоги себе сам		1	1	Тестирование
7	Злой волшебник - алкоголь	3		3	Опрос
8	Злой волшебник - наркотик	2		2	Обсуждение опасных ситуаций
9	Мы – одна семья	1	1	2	Творческая работа
10	Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники	4	7	11	Творческая работа

III. Содержание курса

Первый год обучения

1. Дружи с водой

Теория Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

2. Забота о глазах.

Теория Глаза – главные помощники человека

3. Уход за ушами

Теория Чтобы уши слышали

4. Уход за зубами

Теория Почему болят зубы.

Практика Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

5. Забота о коже

Теория **Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма.**

Практика Если кожа повреждена

6. Как следует питаться

Теория Питание – необходимое условие для жизни человека

Практика Здоровая пища для всей семьи

7. Как сделать сон полезным

Теория Сон – лучшее лекарство

8. Настроение в школе

Теория Как настроение.

9. Настроение после школы

Теория Я пришёл из школы.

Тема 10. Поведение в школе

Практика Я – ученик.

11. Вредные привычки

Практика Вредные привычки.

12. Мышцы, кости и суставы

Теория Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

13. Как закаляться. Обтирание и обливание

Практика Если хочешь быть здоров.

14. Как правильно вести себя на воде

Практика Правила безопасности на воде.

15. Игры и упражнения на воде

Практика Обучение плаванию.

16. Народные игры

Практика Русская игра «Городки»

17. Подвижные игры

Теория Доктора природы.

Практика Подвижные игры.

Второй год обучения

1. Почему мы болеем

Теория Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

2. Кто и как предохраняет нас от болезней

Теория Здоровый образ жизни .

Практика Как организм помогает себе сам.

3. Кто нас лечит

Теория Какие врачи нас лечат.

4. Прививки от болезней

Теория Инфекционные болезни. Прививки от болезней.

5. Что нужно знать о лекарствах

Теория Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.

6. Как избежать отравлений

Теория Отравление лекарствами.

Практика Пищевые отравления.

7. Безопасность при любой погоде

Теория Если солнечно и жарко.

Практика Если на улице дождь и гроза.

8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте

Практика Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

9. Правила поведения на воде

Практика Вода – наш друг.

10. Правила обращения с огнём

Практика Чтобы огонь не причинил вреда.

11. Как уберечься от поражения электрическим током

Практика Чем опасен электрический ток.

12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов

Практика Травмы.

13. Как защититься от насекомых

Практика Укусы насекомых.

14. Предосторожности при обращении с животными

Теория Что мы знаем про кошек и собак.

15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом

Практика Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.

16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении

Практика Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

17. Первая помощь при травмах

Практика Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.

18. Первая помощь при падении инородных тел в глаз, ухо, нос

Практика Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.

19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек

Практика Укусы змей.

20. Сегодняшние заботы медицины

Теория Расти здоровым. Воспитавай себя. Я выбираю движение.

Третий год обучения

1. Чего не надо бояться

Теория Как воспитывать уверенность и бесстрашие.

2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным

Практика Учимся думать. Спешим делать добро.

3. Почему мы говорим неправду

Теория Неправда, ложь в пословицах и поговорках.

Практика Поможет ли нам обман.

4. Почему мы не слушаемся родителей

Теория Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

5. Надо уметь сдерживать себя

Теория Все желания выполнимы.

Практика Как воспитывать в себе сдержанность.

6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу

Практика Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек.

7. Как относиться к подаркам

Практика Я принимаю подарок. Я дарю подарки.

8. Как следует относиться к наказаниям

Теория Наказание

9. Как нужно одеваться

Теория Одежда.

10. Как вести себя с незнакомыми людьми

Практика Ответственное поведение.

11. Как вести себя, когда что-то болит

Теория Боль.

12. Как вести себя за столом

Практика Сервировка стола. Правила поведения за столом.

13. Как вести себя в гостях

Практика Ты идёшь в гости.

14. Как вести себя в общественных местах

Практика Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре.

15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки

Практика Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

16. Что делать, если не хочется в школу

Практика Помоги себе сам.

17. Чем заняться после школы

Теория Умей организовать свой досуг.

18. Как выбрать друзей

Теория Что такое дружба.

Практика Кто может считаться настоящим другом.

19. Как помочь родителям

Теория Как доставить родителям радость.

20. Как помочь больным и беспомощным

Теория Если кому-нибудь нужна твоя помощь.

Практика «Спешите делать добро».

21. Повторение

Теория Огонёк здоровья.

Практика Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

Четвертый год обучения

1. Наше здоровье

Теория Что такое здоровье. Что такое эмоции. Стресс.

Практика Чувства и поступки.

2. Как помочь сохранить здоровье

Практика Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия. Умей выбирать.

3. Что зависит от моего решения

Практика Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

4. Злой волшебник – табак

Теория Что мы знаем о курении.

5. Почему некоторые привычки называются вредными

Теория Зависимость.

Практика Умей сказать «нет». Как сказать «нет». Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

6. Помоги себе сам

Теория Волевое поведение.

7. Злой волшебник – алкоголь

Теория Алкоголь. Алкоголь – ошибка.

Практика Алкоголь – сделай выбор.

8. Злой волшебник – наркотик

Теория Наркотик.

Практика Наркотик – тренинг безопасного поведения.

9. Мы – одна семья

Теория Мальчишки и девчонки. Моя семья.

10. Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники

Теория Дружба. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Чистота и порядок. Будьте здоровы!

Практика День здоровья. Откуда берутся грязнули. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу.

1. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность/П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов.- М. : Просвещение,2011.
2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В. Григорьев, П. В. Степанов.-М.:Просвещение,2011.
3. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 2 ч. Ч.1/ [М. Ю. Демидова, С. В. Иванов, О. А. Карabanова и др.; под ред. Г. С. Ковалевой, О. Б. Логиновой. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
4. Методическое пособие «135 уроков здоровья, или школа докторов природы»Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко, 2014

Материально-техническое обеспечение

1. Экран
2. Ноутбук
3. Колонки
4. Мультимедийный проектор
5. Учебные презентации по темам.

Интернет-ресурсы:

www.collection.edu.ru - банк данных электронных материалов;

www.za-partion.ru – сайт журнала «Здоровье школьника»;

www.znopr.ru – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России»;

www.openclass.ru – «Открытый класс» (сетевые образовательные сообщества);

www.obsheedelo.com – информационный портал «Здоровый человек успешен» (материалы по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании);

www.it-n.ru – сеть творческих учителей (сообщество «Здоровьесберегающие технологии в школе»).