

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

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
от 27.08.2021г.

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 30.08.2021г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Уроки здоровья»  
возраст учащихся 6-10  
срок реализации 4 года

Авторы составители:

Луханина Е.Н.

Цыганкова Е.Н.

2021г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Растем здоровыми и сильными» 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 «Уроки здоровья» 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

*Третий год обучения*

№ 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 бодем**

*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](http://www.collection.edu.ru) - банк данных электронных материалов;

[www.za-partion.ru](http://www.za-partion.ru) – сайт журнала «Здоровье школьника»;

[www.znopr.ru](http://www.znopr.ru) – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России»;

[www.openclass.ru](http://www.openclass.ru) – «Открытый класс» (сетевые образовательные сообщества);

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

[www.it-n.ru](http://www.it-n.ru) – сеть творческих учителей (сообщество «Здоровьесберегающие технологии в школе»).