

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чушевицкая средняя школа»

Принято  
на заседании педагогического  
совета МБОУ «Чушевицкая средняя  
школа»  
Протокол № 18 от 28 августа 2023г.

«Утверждаю»  
И.о. директора МБОУ «Чушевицкая  
средняя школа»  
А.А. Подгорних  
Приказ № 58/18 от 28 августа 2023 г.



«Согласовано»:  
Зам. директора по ВР:  
Кондакова Г.Ю. Кондакова  
«01» сентября 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Направленность: спортивно-оздоровительное**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся –7-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год- 34.

Автор: Миронова С.В., социальный педагог  
МБОУ «Чушевицкая средняя

общеобразовательная школа»

сентябрь  
2023г.

## **1. Комплекс основных характеристик**

### **I. Пояснительная записка**

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» реализует **спортивно-оздоровительную направленность** и формирует у ребенка понимания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

#### **Нормативно-правовая база:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Департамента образования области от 22.09.2021 № 20-0009/21
- Уставом МБУ ДО «Центр дополнительного образования детей».

#### **Отличительные особенности Программы:**

Ценность программы заключается в наличии системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, которая позволяет сохранить здоровье учащихся в дальнейшем. В процессе обучения ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время деятельностный и личностно-ориентированный подходы к обучению.

#### **Педагогическая целесообразность**

Содержание курса «Азбука здоровья» даёт возможность не дублировать, а более широко раскрыть темы, которые пересекаются в данных курсах, и применить полученные знания на практике.

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным

-

считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но 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. 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.

#### **Актуальность программы:**

данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны.

Программа «Азбука здоровья» способствует формированию у младших школьников необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, учит использовать полученные знания в повседневной жизни, способствует формированию у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре через сотрудничество семьи и школы, общения в семье и в школе.

#### **Новизна программы:**

осуществление внеурочной работы через систему клубной деятельности, проектной деятельности, в модульной и сюжетно-игровой реализации программы, в попытке интегрировать внеклассную и внеурочную деятельность. Программа позволяет индивидуализировать образовательный процесс, учитывая особенности и интересы детей и стратегию развития образовательного учреждения.

Календарное планирование связано со значимыми для учащихся и социума знаменательными событиями. Программа не исключает возможности корректировки в зависимости от меняющихся условий реализации.

Данная программа может быть реализована в школе I степени как с целым классом, так и с группой ребят, а также стать основой для планирования внеурочной деятельности в 5-6 классах основной школы.

**Объем программы:** 34 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Язык обучения** – русский.

**Срок освоения программы:** 34 недели, 9 месяцев, 1 год.

**Режим занятий** – 1 час в неделю, продолжительность занятия – 45 минут.

**Цель и задачи программы « Азбука здоровья»:**

-  
Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни, формирование у детей желания быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

### **Образовательные:**

- организовать деятельность учащихся;
- изучить сложившуюся систему пропаганды в области здорового образа жизни;
- развивать у обучающихся умение ориентироваться в сложившихся ситуациях;

### **Личностные:**

- умение выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами; умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах *уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания*;
- умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- ответственное отношение к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью;
- мотивация к дальнейшему изучению своего организма.

### **Метапредметные результаты**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- работать по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - оценивать определённые объекты, сравнивать их с эталонными образцами.

### **Развитие значимых для данной деятельности личностных качеств:**

- добывать дополнительную информацию в книге, словаре;
- самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- приобретать навыки перерабатывать полученную информацию, составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

- преобразовывать текстовую информацию в знаково-символические модели (схемы, таблицы и т.д.)
  - извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.),
  - находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков); предполагать, какая информация необходима;
- сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу.

### 1.3. Содержание программного материала УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема раздела	Аудиторных часов	Внеаудиторных часов	Всего часов
1.	<b>Мир вокруг меня и я в нём</b>	8	3	11
2.	<b>Правильно питание - залог здоровья</b>	6	1	7
3.	<b>Уроки Мойдодыра</b>	5	0	5
4.	<b>Охрана жизни человека</b>	6	3	9
5.	<b>Подводя итоги</b>	1	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>34</b>

#### 1. Мир вокруг меня и я в нём (11 часов)

Знакомство с режимом работы кружка, правилами техники безопасности занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий. Что такое здоровье? Валеология. Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Как происходит общение людей для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем. Режим дня. Составление режима дня. Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз и физкультурных пауз. От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Правильная осанка и ее значение для здоровья. Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку.

- #### 2. Правильно питание - залог здоровья (7 часов)
- Правильное питание – залог здоровья». Зачем человек ест? Питание - необходимое условие для жизни человека. Как и чем мы питаемся. Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп, макаронных изделий). Какая пища полезней? Свежие – несвежие продукты. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное». Моя любимая еда. Игра «Можно - нельзя». Практическое задание «Составить меню на день». Витамины – наши лучшие друзья! Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Навыки культурного поведения за столом. Пейте дети молоко, будете здоровы. Молочные

и кисломолочные продукты. Заочное путешествие в молочный магазин. Город сладкоежек.

### **3. Уроки Мойдодыра (5 ч)**

В гостях у Мойдодыра. Для чего нужно быть опрятным? Что такое гигиена? Предметы личной гигиены. Изготовление книжки-малышки с загадками о предметах личной гигиены с картинками. Грязные руки – причина болезней. Как правильно мыть руки. Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками. Как правильно чистить зубы.

### **4. Охрана жизни человека (9 ч)**

Почему мы болеем? Беседа с педиатром «О профилактике гриппа и простудных заболеваний». Признаки простудных заболеваний: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины ОРЗ. Безопасность при любой погоде. Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед? Чем опасен электрический ток? Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам. Невидимка-газ. Ребятам о пожарной безопасности. Беседа «Огонь – друг, огонь – враг». Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горящей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Соблюдай правила пользования газовой плитой. Спички – это не игрушка. Пожар в квартире. Действия при пожаре. Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка. Беседа о том, что должно находиться в аптечке для оказания первой медицинской помощи. Мы на улицах города. ПДД. Мы идем в поход. Беседа о правилах безопасности на природе. Осторожно, тонкий лед! Беседа о правилах безопасного поведения у водоемов весной, со способами и средствами спасения утопающих. Безопасность на воде. Беседа: не купайся один (в реке, озере, море). Не ныряй вниз головой в незнакомом месте. Не купайся в грозу. Купайся только в отведенных для этого местах. Никогда не соглашайся на спор прыгнуть в воду с большой высоты или преодолеть вплавь большое расстояние. Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные номера. Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет».

### **5. Подводя итоги (2 ч)**

Мини - проект «Чаша здоровья» (работа творческих педагогических мастерских).  
Образовательное событие «Учитесь быть здоровыми!» Посвящение в «здоровячки».

#### **1.4.Планируемые результаты**

##### **Образовательные:**

- Развитие и совершенствование навыков по здоровому образу жизни

##### **Личностные:**

- Формирование интереса к регулярным занятиям по ЗОЖ

##### **Метапредметные:**

- Формирование у детей желания вести работу по профилактике ЗОЖ и навыков пропагандистской работы.

**По окончании реализации программы обучающиеся должны:**

**Знать:** правила здорового питания ;

**уметь:** - работать с правилами по ЗОЖ, выделять нужную информацию;

- работать по билетам, предложенным газетой «Все в твоих руках»;

**иметь навыки:**

- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;

- участия в конкурсах, соревнованиях.

### 1.5. КУГ (календарный учебный график)

№	Месяцы	09	10	11	12	02	03	04	05	Всего по теме	Форма контроля
1.	<b>Мир вокруг меня и я в нём</b>	3	4	2						9	<b>Текущий, промежуточный</b>
2.	<b>Правильно питание - залог здоровья</b>			3	4	3				10	<b>Текущий, промежуточный</b>
3.	<b>Уроки Мойдодыра</b>					1	4			5	<b>Текущий, промежуточный</b>
4.	<b>Охрана жизни человека</b>						2	4	3	9	
5.	<b>Подводя итоги</b>								1	1	<b>Итоговый</b>
	<b>Итого:</b>									<b>34</b>	

#### **Формы контроля:**

В процессе реализации программы проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения материала:

– **входное** тестирование: проверка теоретических знаний и практических навыков;

- **текущий** контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося;

– **промежуточный контроль:** проверка практических навыков, полученных в ходе освоения Программы .

Для более глубокого усвоения знаний и эмоционального их восприятия занятия включают в себя теоретическую часть и практическую деятельность

обучающихся. Учитывая возрастные особенности детей, материал подаётся в форме: занятий в классе и на природе, игр с ролевым акцентом, экскурсий, викторин, командных соревнований, занимательных бесед, рассказов, реализации проектов, инсценирования ситуаций, театрализованных представлений с использованием загадок, стихов, песен, просмотра презентаций, мультфильмов, видеофильмов и др.

### **Ожидаемые результаты:**

**По окончании реализации программы обучающиеся должны знать**

**Ученики должны знать:**

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

**Ученики должны уметь:**

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты.

### **1.6. Условия реализации программы**

Для достижения цели и задач данной Программы предусматривается проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, творческие занятия, зачёты, выступления учащихся, участие в различных конкурсах (конкурсы рисунков, плакатов, стихов, газет).

**Основные методы, используемые для реализации Программы:**

- Методы активного обучения: проблемный вопрос, проблемная ситуация, дискуссии, мозговой штурм.
- Словесные: объяснение, рассуждение, беседа, рассказ, анализ выполненных работ.
- Стимулирования и мотивации: игры, создание эмоционально-нравственной ситуации, поощрение, убеждение.
- Наблюдения: зарисовки, записи, экскурсии.
- Практический: творческие и индивидуальные работы учащихся.
- Частично-поисковый: участие в коллективном поиске решения нестандартной задачи;
- Наглядности: показ видео, мультимедийных материалов, иллюстраций.
- Оценивание процесса выполнения заданий: формирующее оценивание, подведение итогов работы над проектом.

***Дидактические и лекционные материалы:***

- методические рекомендации по курсу ЗОЖ для учебных;
- буклеты ПДД, плакаты, видеофильмы;

Для проведения учебных занятий используются журналы, подборки литературы, периодические издания по тематике, интернет-ресурсы

#### **1. Материально-техническое обеспечение**

*Основное оборудование:*

№ п/п	Оборудование	Количество
1.	Автоматизированное рабочее место педагога	1
2.	Индивидуальное рабочее место ученика	10
3.	Мультимедийное оборудование	1
4.	Ноутбук	1

### **Материально-техническое оснащение:**

- компьютер;
- проектор.

#### **1.7. Формы аттестации**

**Подведение итогов реализации программы осуществляется в следующей форме:**

- контрольные занятия;
- тесты, в ходе решения которых для которых обучающиеся показывают качество знаний;
- выпуск стенгазеты «Мы за здоровье», памяток, листовок;
- участие в различных соревнованиях;
- открытые мероприятия для родителей;
- **итоговая аттестация:** участие в агитбригадах, а также итоговая игра «Здоровье в наших руках».

#### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Критерии оценки результатов обучения по программе рассматриваются по двум направлениям:

- «внешний результат» - проявляется в качестве участия детей в проведении профилактической работы, выступлениях агитбригад, участия в конкурсах, акциях, фестивалях;

«внутренний результат» - отражается в положительной динамике личностного роста обучающихся: развитии самостоятельности и ответственности, умении применять полученные знания в практической деятельности, формировании гражданского самосознания

#### **Принципы отбора содержания:**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
  - принцип систематичности и последовательности;
  - принцип доступности;
  - принцип наглядности;
  - принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного

### **Основные формы и методы**

#### *Формы занятий*

Программа предусматривает систематическую работу в трех направлениях: знакомство с историей ЗОЖ, развитие практических навыков и применение их в реальной жизни. Практическая часть составляет от 65% до 75% учебного времени,

в основном это групповые занятия, но есть и индивидуальные. Для ее реализации используются такие формы занятий как: словесные, наглядные, работа под руководством педагога,

практические, тематическая, игровая, метод поощрения. Обучение предусматривает применение проблемного раздаточного материала, использование компьютерных обучающих программ в классе информационных технологий.

Изучаемый материал предусматривает теоретическую и практическую часть.

*В теоретическую программу входит:* изучение правил ЗОЖ.

*Практическая часть состоит:* выступление агитбригад

Данная Программа способствует: умственному развитию – обучающиеся получают и закрепляют знания по ЗОЖ, учатся логически мыслить, обобщать, грамотно излагать свои мысли, отвечать на вопросы. На занятиях у обучающихся формируется культура поведения в кругу сверстников и в семье, закрепляются навыки соблюдения ЗОЖ, желание оказывать помощь людям по мере необходимости. На занятиях проводятся подвижные игры и различные двигательные игровые задания по темам. Обучающиеся изготавливают необходимые пособия, макеты, декорации и костюмы к выступлениям.

## **1.8. Воспитательный компонент**

Участие в мероприятиях модуля «Профилактика и здоровье» в соответствии с календарным планом школы.

## **1.9. Информационные ресурсы и литература для педагога и обучающихся**

### **Список используемой литературы**

Литература для учителя

Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако», 2004 г.

Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. - Москва, Олма - Пресс, 2004г.

Азбука здоровья. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром. М. ООО

### **Литература для обучающихся и родителей**

«Маленький Гений – Пресс», 2010. – 33 с.

Дик Н.Ф «Классные часы в 3-4 классах», Ростов – на Дону, «Феникс», 2007 г.

Гречаная Т.Б. Полезные привычки. Методическое пособие для учителя. – Москва, Полимед, 2000.

Зайцев Г.К. «Школьная валеология».С.- Петербург. «Акцидент», 1998г.

Обухова Л.А. 135 уроков здоровья. Пособие для учителя. – Москва, Вако, 2004.

Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. – Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2006.

Ж. «Начальная школа», № 11, 2005 г.



