

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования ставропольского края
Администрация Красногвардейского МО Ставропольского края
МКОУ СОШ № 10
Центр естественно-научного и технологического профилей
«Точка роста»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.24 г.



М.Е.Калугина/

Приказ №
от 30.08.2024 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
общеинтеллектуальной направленности
«Расти здоровым»**

Уровень программы: разноуровневый (базовый)

Вид: модифицированная

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Состав группы: от 8 до 12 человек

Срок реализации: 1 год

ИД- номер программы в навигаторе:

Автор – составитель
Иванова Ольга Александровна
педагог дополнительного образования

Количество часов

На работу кружка отводится по 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 102 ч.

Цель программы: расширение и углубление знаний учащихся в области современных достижений гигиены и санитарии, оказание первой помощи при травмах.

Достижение этих целей планируется через решение следующих **задач:**

- 1) формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- 2) научить применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- 3) использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников.

Методические рекомендации

Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. При организации работы кружка должны:

- учитываться санитарно-гигиенические требования, уровень нагрузок и возрастные особенности обучающихся.
- совершенствоваться двигательная активность детей: это физминутки, подвижные перемены, занятия в спортивном зале, подвижные игры.

Методы работы: лекции, беседы, диспуты, ролевые игры, практические работы, праздники.

Основное содержание программы

Режим дня, учёбы, отдыха

Что такое здоровье. Развивать валеологические навыки детей, учить заботиться о своем здоровье.

Прививать любовь и заботу о собственном здоровье.

Режим дня второклассника. Уточнить представления детей о времени; помочь осознать время, проводимое в школе, его деление на уроки и перемены; формировать умение планировать свое время. Создать условия для формирования понятий: режим дня, сон, утренняя гимнастика.

Субъективные и объективные признаки утомления.

Сон – эффективный отдых. Правила полноценного сна.

Правила выполнения домашнего задания

Природа – источник здоровья.

Сезонные изменения в природе, их влияние на здоровье человека. Подвижные игры на свежем воздухе

Личная гигиена

Мой внешний вид – залог здоровья

Осанка. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Кожа: тип кожи, функция. Гигиена кожи

Практическое занятие «Как правильно мыть руки».
Глаза. Гимнастика для глаз
Зубы. Практическое занятие «Как правильно чистить зубы»

Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

Шалости и травматизм
Правила обращения с режущими, колющими предметами.
Правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами, петардами.
Чем опасны домашние животные. Правила обращения с животными.
Первая помощь при травмах (ушибах, порезах)
Безопасное поведение во время каникул.

Профилактика инфекционных заболеваний

Представление об инфекционных заболеваниях.
Признаки болезни, причины болезней.
Способы защиты от болезней. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.
Представление об активной защите - иммунитете.
Прививки. Встреча с медработником
Горькие и «вкусные» лекарства. Хранить лекарств

Питание и здоровье

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Режим питания.
Овощи и фрукты. Непереносимость отдельных продуктов и блюд.
Газированные напитки. Дать представление о разных видах соков.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В процессе реализации программы формируются также *ключевые и общепредметные компетенции*:

Ценностно-смысловые компетенции, связанные с ценностными ориентирами ученика, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение.

Коммуникативные компетенции, включают знание взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе.

Здоровьесберегающие компетенции: знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные ууд:

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание
-

Коммуникативные ууд:

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
-

Регулятивные ууд:

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные ууд:

- Умение структурировать знания,
- Смысловое чтение,
- Знаково – символическое моделирование,
- Выделение и формулирование учебной цели.

Логические ууд:

- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.
- Доказательство
- Выдвижение гипотез и их обоснование
- Построение логической цепи рассуждений

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Основные умения и навыки

К концу учебного года дети должны узнать:

- значение здорового образа жизни для качества жизни человека;
- факторы риска и факторы, укрепляющие здоровье;
- основные гигиенические требования к условиям учёбы, труда, быта, отдыха;
- причины основных заболеваний и их профилактику;
- основные правила рационального питания;
- правила гигиены;
- правила поведения в природе;
- понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «гигиена»

Уметь:

- выбирать и отдавать предпочтение здоровой пище
- соблюдать режим дня;
- придерживаться правил поведения в природе;
- применять на практике полученные знания и навыки;
- пропагандировать здоровый образ жизни







| № п/п | Кол- | содержание | примечание |
|-------|------|------------|------------|
|-------|------|------------|------------|

| | во часов | | |
|-------|----------|--|---------------------------------------|
| 1-3 | 3 | Режим дня, учёбы, отдыха Что такое здоровье. | Презентация «Здоровый образ жизни» |
| 4-6 | 3 | Режим дня второклассника. Комплекс утренней гимнастики | Беседа, рассказ |
| 7-9 | 3 | Признаки утомления | Беседа, рассказ |
| 10-12 | 3 | Сон – эффективный отдых. Правила полноценного сна. | Беседа, рассказ |
| 13-15 | 3 | Правила выполнения домашнего задания | Беседа, рассказ |
| 16-18 | 3 | Природа – источник здоровья Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. | Беседа, рассказ |
| 19-21 | 3 | Экскурсия. Сезонные изменения в природе осенью, их влияние на здоровье | Экскурсия |
| 22-24 | 3 | Инструктаж по ТБ во время осенних каникул | Беседа, рассказ |
| 25-27 | 3 | Экскурсия. Сезонные изменения в природе зимой, их влияние на здоровье | Экскурсия |
| 28-30 | 3 | Экскурсия. Сезонные изменения в природе весной, их влияние на здоровье | Экскурсия |
| 31-33 | 3 | Подвижные игры на свежем воздухе | Подвижные игры |
| 34-36 | 3 | Личная гигиена Мой внешний вид – залог здоровья | Беседа, рассказ |
| 37-39 | 3 | Моя осанка. Упражнения для осанки | Беседа, рассказ |
| 40-42 | 3 | Моя кожа: тип кожи, функция. Гигиена кожи Практическое занятие «Как правильно мыть руки». | Беседа, рассказ |
| 43-45 | 3 | Мои глаза. Гимнастика для глаз | Беседа, рассказ |
| 46-48 | 3 | Инструктаж по ТБ во время зимних каникул | Беседа, рассказ |
| 49-51 | 3 | Подвижные игры на свежем воздухе | Подвижные игры |
| 52-54 | 3 | Мои зубы. Практическое занятие «Как правильно чистить зубы» | Беседа, рассказ |
| 55-57 | 3 | Основы личной безопасности и профилактика травматизма Шалости и травматизм | Беседа, рассказ |
| 58-60 | 3 | Правила обращения с режущими, колющими предметами. | Просмотр видеофильма |
| 61-63 | 3 | Правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами, петардами. | Беседа, рассказ |
| 64-66 | 3 | Чем опасны домашние животные. Правила обращения с животными. | Беседа, рассказ |
| 67-69 | 3 | Первая помощь при травмах (ушибах, порезах) | Беседа, рассказ |
| 70-72 | 3 | Инструктаж по ТБ во время весенних каникул | Беседа, рассказ |
| 73-75 | 3 | Подвижные игры на свежем воздухе | Подвижные игры |
| 76-78 | 3 | Профилактика инфекционных заболеваний Почему мы боеем. Признаки болезни, причины болезней. | Беседа, рассказ |
| 79-81 | 3 | Способы защиты от болезней. | Беседа, рассказ |
| 82-84 | 3 | Прививки. Встреча с медработником | Беседа, рассказ |

| | | | |
|---------|---|--|-----------------------------------|
| 85-87 | 3 | Горькие и «вкусные» лекарства. Хранение лекарств | Беседа, рассказ |
| 88-90 | 3 | Питание и здоровье Значение питания. Как правильно питаться. | Презентация «Здоровое питание» |
| 91-93 | 3 | Овощи и фрукты. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. | Беседа, рассказ |
| 94-96 | 3 | Газированные напитки. Соки | Презентация «Coca-Cola» |
| 97-99 | 3 | Викторина «Расти здоровым» | |
| 100-102 | 3 | Инструктаж по ТБ во время летних каникул | Беседа, рассказ |

Литература и средства обучения

Книгопечатная продукция

-  «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
-  Инсценированные классные часы в начальной школе: как быть здоровым/ авт.-сост. О.В. Белоножкина. – Волгоград: Учитель, 2007
-  Бибик Н. М. Основы здоровья. 2010
-  Видеофильмы: Сам себе МЧС
-  Журнал «Начальная школа»
-  Газета «1 сентября. Начальная школа»

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства

Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету

Технические средства обучения (ТСО)

Персональный компьютер.

Оборудование класса

Ученические столы 1–2-местные с комплектом стульев.

Стол учительский

Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.

Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала.

Интернет-материалы

<http://school-collection.edu.ru/>

