

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6 села Архангельского  
Буденновского района»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МОУ СОШ №6 с. Архангельского  
СОШ №6 /Н.П.Иванова/  
Приказ от «30» августа 2021г.  
№365-од



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально-педагогического направления  
(основы безопасности жизнедеятельности)

«Здоровей-ка»

Срок обучения 3 года  
Возраст – 7-9 лет

**Программу составила:**  
Красницкая Марина Ивановна,  
педагог дополнительного образования  
ЦОЦиГП  
«Точка роста»,  
высшая квалификационная категория

с. Архангельское  
2021-2022 уч. год

## Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровейка» направлена на решение этих задач.

**Цель:** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровейка» рассчитана на 3 года обучения для учащихся 2-4 классов.

### **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

*Личностными* результатами дополнительной общеобразовательной программы по социально-педагогическому направлению «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.

*Метапредметными* результатами дополнительной общеобразовательной программы по социально-педагогическому направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД:**

- **определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- **проговаривать** последовательность действий.
- учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности группы на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. Познавательные УУД:**

➤ Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в предложенных интернет-ресурсах, каталогах и т.д.

➤ Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

➤ Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

➤ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

## **3. Коммуникативные УУД:**

➤ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

➤ **Слушать и понимать** речь других.

➤ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

➤ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

➤ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

➤ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах .

## **Оздоровительные результаты программы дополнительной программы:**

➤ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и травм;

➤ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации дополнительной общеобразовательной программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной программе обучающиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;

- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;

- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечениях из носа;

- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;

- правильному обращению с животными;

- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;

- составлять расписание рабочего дня.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной программе обучающиеся познакомятся:

- с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;

- с правилами здоровыми образа жизни;

- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;

- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;

- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной программе обучающиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;

- работы с научной литературой;

- публичных выступлений;
- работы в паре, в группе;

## *Содержание программы*

### *1 год обучения*

#### **«Первые шаги к здоровью .Если хочешь быть здоров»**

**«Введение. Вот мы и в школе» (5ч):** адаптационные занятия, знакомство с правилами школьной жизни, режимом, умения работать дружно, в команде, в парах, знакомство с правилами поведения на переменах, разучивание весёлых физминуток.

**«Питание и здоровье» (6ч)** основы правильного питания, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

**«Моё здоровье в моих руках» (7ч)** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

**«Я в школе и дома» ( 6 ч ):** формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона.

**«Чтоб забыть про докторов»(5ч)** закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.

**«Я и моё окружение» ( 3 ч ):** развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, настроение в школе и дома, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

**«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч)** опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, итоговое занятие - чему научились за год.

#### **Презентация проектов, исследовательских, поисковых работ учащихся.**

Подготовка творческого отчета работы направления

### *2 год*

#### **«По дорожкам здоровья»**

**«Я в школе и дома» (6ч):** формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона.

**«Питание и здоровье» (7ч):** основы правильного питания, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, морские продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

**«Моё здоровье в моих руках» (6ч):** влияние окружающей среды на здоровье человека, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата, формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью.

**«Я и моё окружение» (7ч):** развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, настроение в школе и дома, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

**«Чтоб забыть про докторов» (6ч):** болезни и их признаки, какие врачи нас лечат, закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.

**«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч):** опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, наши успехи и достижения, диагностика.

**Презентация проектов, исследовательских, поисковых работ учащихся.**  
Подготовка творческого отчета работы направления

### 3 год обучения

**«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»**

**«Я в школе и дома» (6ч):** Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона. Настроение в школе и дома. Умение строить диалог со сверстниками. Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Умение распределять время между трудом и отдыхом.

**«Питание и здоровье» ( 6 ч ):** секреты здоровой пищи, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи

**«Моё здоровье в моих руках» (6ч ):** Вещества- опасные для жизни человека. Почему люди их употребляют. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью, формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Гигиена органов зрения, опорно-двигательного аппарата, факторы, приводящие к утомлению. Действие лекарств на организм.

**«Я и моё окружение» (7 ч ):** развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

**«Чтоб забыть про докторов» ( 4 ч ):** закаливание организма, призыв к занятиям различных видов спорта, пропаганда здорового образа жизни.

**«Вот и стали мы на год взрослей» ( 7 ч):** правила для пешеходов, дорожные знаки, особенности перекрёстков, островков безопасности, правила для велосипедистов, наши успехи и достижения, диагностика. Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.

**Презентация проектов, исследовательских, поисковых работ учащихся.**  
Подготовка творческого отчета работы направления

### Календарно-тематическое планирование 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Дата	Содержание темы	Кол-во часов
		<b>« Вот мы и в школе»</b>	5ч
1		Дорога к доброму здоровью	1
2		Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1
3		В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1
4		Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
5		Умники и умницы	1
		<b>«Питание и здоровье»</b>	6ч
6		Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков	1

		«Витамины наши друзья и помощники»	
7		Культура питания. Приглашаем к чаю	1
8		Овощи и их польза. Урок-игра «Лесное лукошко»	1
9		Как и чем мы питаемся	1
10		Красный, жёлтый, зелёный. Светофор здорового питания.	1
11		Что дает нам море.	1
		<b>«Моё здоровье в моих руках»</b>	7Ч
12		Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1
13		Полезные и вредные продукты.	1
14		Исследование – в каких продуктах есть вредные добавки. Практическая работа	1
15		Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды	1
16		Спорт и правильное питание	1
17		«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1
18		В здоровом теле здоровый дух	1
		<b>«Я в школе и дома»</b>	6Ч
19		Мой внешний вид –залог здоровья	1
20		Зрение – это сила	1
21		Осанка – это красиво	1
22		Весёлые переменки	1
23		Здоровье и домашние задания	1
24		Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1
		<b>«Чтоб забыть про докторов»</b>	5Ч
25		“Хочу остаться здоровым”.	1
26		Вкусные и полезные вкусоности	1
27		<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1
28		«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
29		Сказка «Репка» на новый лад.	1
		<b>«Я и моё окружение»</b>	3Ч
30		Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
31		Вредные и полезные привычки	1
32		“Я б в спасатели пошел”	1
		<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	4Ч
33		Опасности летом (просмотр видео фильма)	1
34		Первая доврачебная помощь	1
35		А.Колобов. Красивые грибы.	1
36		Чему мы научились за год. Наши успехи и достижения	1
		Итого	36Ч

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Дата	Содержание темы	Кол-во часов
		<b>«Введение. Вот мы и в школе»</b>	5ч
1		«Здоровый образ жизни, что это?»	1
2		Личная гигиена	1
3		В гостях у Мойдодыра	1
4		«Остров здоровья»	1

5		Спектакль С. Преображенский «Капризка»	1
		<b>«Питание и здоровье»</b>	<b>6Ч</b>
6		Игра «Смак»	1
7		Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной? Проектная работа «Каша – еда наша»	1
8		Вредные микробы	1
9		Что такое здоровая пища и как её приготовить	1
10		«Чудесный сундучок». Как составить меню недели	1
11		Ты идёшь в гости. Правила этикета и поведения за столом.	1
		<b>«Моё здоровье в моих руках»</b>	<b>7Ч</b>
12		Труд и здоровье	1
13		Наш мозг и его волшебные действия	1
14		<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1
15		Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
16		«Бесценный дар- зрение».	1
17		Гигиена правильной осанки	1
18		«С добрым утром!» Доброе утро начинается с гимнастики.	1
		<b>«Я в школе и дома»</b>	<b>6Ч</b>
19		«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1
20		«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1
21		Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1
22		Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
23		Мода и школьные будни	1
24		Делу время , потехе час.	1
		<b>«Чтоб забыть про докторов»</b>	<b>5Ч</b>
25		Движение - это жизнь	1
26		Шарль Перро «Красная шапочка»	1
27		Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Правила закаливания.	1
28		«Спасатели, вперёд!»	1
29		«Разговор о правильном питании» Практическая работа «Рецептура полезных фруктовых напитков»	1
		<b>«Я и моё окружение»</b>	<b>3Ч</b>
30		Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1
31		Какие люди меня окружают. Мой классный коллектив	1
32		В мире интересного. Дружба верностью сильна	1
		<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4Ч</b>
33		Я и опасность. Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
34		Игра «Мой горизонт»	1
35		Гордо реет флаг здоровья	1
36		Чему мы научились за год. Наши успехи и достижения	1
		<b>Итого</b>	<b>36Ч</b>

### 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Дата	Содержание темы	Кол-во часов
		<b>«Введение. Вот мы и в школе»</b>	<b>5ч</b>

1		«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
2		Правила личной гигиены	1
3		Физическая активность и здоровье	1
4		Как познать себя	1
5		Класс – не улица, ребята, и запомнить это надо. Безопасность в школе.	1
		<b>«Питание и здоровье»</b>	<b>6Ч</b>
6		Питание необходимое условие для жизни человека	1
7		Здоровая пища для всей семьи	1
8		Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
9		Секреты здорового питания. Рацион питания	1
10		Плох обед, если хлеба нет	1
11		«Богатырская силушка»	1
		<b>«Моё здоровье в моих руках»</b>	<b>7Ч</b>
12		Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
13		Отдых для здоровья	1
14		Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1
15		Как избежать искривления позвоночника	1
16		Компьютерная и телефонная мания.	1
17		Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка.	1
18		Ослепительная улыбка.	1
		<b>«Я в школе и дома»</b>	<b>6Ч</b>
19		Как могут стать опасными обычные домашние вещи.	1
20		Огонь – враг и друг. Спектакль « Кошкин дом»	1
21		Самый здоровый класс. Урок здоровья	1
22		Как защитить себя и свой дом. Составление правил защиты своего жилища	1
23		Перемена, перемена, перемена 5 минут. Веселые и безопасные перемены в школе	1
24		«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1
		<b>«Чтоб забыть про докторов»</b>	<b>5Ч</b>
25		Час здоровья. «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!»	1
26		Мы за Здоровый Образ Жизни!	1
27		Лесная аптека	1
28		Кукольный спектакль. Преображенский «Огородники»	1
29		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1
		<b>«Я и моё окружение»</b>	<b>3Ч</b>
30		Учусь находить новых друзей и интересные занятия. Я и мой характер	1
31		Размышление о жизненном опыте. Учусь взаимодействовать. Правила общения	1
32		Спешу делать добро. Сказка «Волшебная страна Пушистая».	1
		<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4Ч</b>
33		Дорожные знаки. Пешеходная азбука. Перекрёсток.	1
34		Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1
35		День Здоровья «Будем крепкими, здоровыми, счастливыми!»	1
36		Чему мы научились за год. Наши успехи и достижения	1
		<b>Итого</b>	<b>36Ч</b>



## Материально-техническое обеспечение программы:

- персональные компьютеры с программным обеспечением, оснащенные выходом в Интернет;
- мультимедийная установка (компьютер, проектор, колонки);
- подручный материал для создания прототипов пространств;
- тренажёр-манекен для отработки сердечно-лёгочной реанимации;
- тренажёр-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей;
- набор имитаторов травм и поражений;
- шина лестничная;
- воротник шейный;
- табельные средства для оказания первой медицинской помощи;
- коврик для проведения сердечно-лёгочной реанимации.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Центра образования  
цифрового и гуманитарного профилей  
«Точка роста» МОУ СОШ №6 с.Архангельского

*Першина* Ж.А. Першина

«27» августа 2021г.