

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Оценочные материалы
5. Методические материалы

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровей-ка» разработана в соответствии с «Конвенцией о правах ребенка», Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 29 декабря 2022 года, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность, локальными актами по организации дополнительного образования МОУ «Магнитная СОШ».

Современное, быстро развивающееся образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Это обязывает образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребёнка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Очень важно сегодня не только подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

**Актуальность** программы «Здоровей-ка» обусловлена требованиями ФГОС и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников.

Программа по оздоровительному направлению «Здоровей-ка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьника.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по оздоровительному направлению**

Программа по оздоровительному направлению «Здоровей-ка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса в школе.

**Цель программы:** создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

#### **Задачи:**

1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;
2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;

4. формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье – правильном питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

5. развивать навыки конструктивного общения;

6. обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

7. обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;

8. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

### **Межпредметные связи программы**

Программа «Здоровей-ка» связана с такими учебными дисциплинами как биология, основы безопасности жизнедеятельности, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Познавательные**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- формулировать цепочки правил;

- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;

- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи.

##### **Регулятивные**

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;

- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда.

##### **Коммуникативные**

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

### **Предметные результаты**

#### **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;
- и 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;

#### **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

### **Формы и режим занятий:**

Программа предназначена для обучающихся 1-8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 3 часа в неделю, 108 часов в год.

Формы проведения занятия: беседы, игры, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеофильмов, компьютерных презентаций, экскурсии, прогулки на свежем воздухе.

## Учебный план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание	Форма промежуточной, итоговой аттестации
	<b>Введение</b>	<b>6</b>		
1	Вводное занятие.	1	Знакомство с целями и задачами кружка. Инструктаж по технике безопасности.	
2	Здоровье и здоровый образ жизни	1	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.	
3-4	Физическая активность и здоровье.	2	Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.	
5-6	Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.	2	Планирование свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватное оценивание своей деятельности, , умение контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других	Творческая работа
	<b>Питание и здоровье</b>	<b>15</b>		
7-9	Правильное питание – залог здоровья.	3	Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.	
10-12	Секреты здорового питания.	3	Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.	

13-15	Культура питания. Этикет. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».	3	Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.	Творческая работа
16-18	Бабушкины рецепты.	3	Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения.	
19	Просмотр презентации «Полезные и вредные продукты».	1		
20	Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».	1	Умение представить и защитить свою работу	Творческая работа
21	Конкурс фотографий «Готовим сами».	1		Творческая работа
	<b>Мое здоровье в моих руках</b>	<b>47</b>		
22	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	1	Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.	
23	Советы доктора Воды. Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр».	1		
24	Игры на свежем воздухе.	1		Практическое занятие
25-26	Домашняя аптечка.	2	Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.	
27	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми	1	Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог	

	хотим. Составление режима дня подростка.		здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других	
28-30	Профилактика заболеваний зубов.	3	Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта.	
31	Чтение сказки о «Волшебной щетке». Просмотр презентации «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок».	1		
32	Экскурсия в стоматологическую поликлинику.	1		
33	Влияние погоды на здоровье.	1	Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий.	

34-36	Береги зрение смолоду.	3	Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи. Гимнастика для глаз.	
37	Гимнастика для глаз.	1	Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы	
38-39	Знакомимся с профессией окулиста.	2	Знакомство с работой окулиста.	
40	Эстафеты с мячом.	1		
41-42	Чтобы уши слышали.	2		
43	Игры в круге.	1		Практическое занятие
44	«Рабочие инструменты» человека. Пальчиковые игры.	1		
45	Рисование пальчиками.	1		
46	Зачем человеку кожа?	1		
47-48	Если кожа повреждена.	2		
49	Экскурсия. У природы нет плохой погоды.	1		
50	Игры, направленные на развитие сенсорных ощущений.	1		Практическое занятие

51-52	Сон и его значение для здоровья человека.	2	Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.	
53	Сон – лучшее лекарство. В гостях у доктора Айболита	1		
54-55	Как закаляться. Обтирание и обливание.	2		
56	Если хочешь быть здоров. Правила закаливания.	1		
57	Конкурс рисунков «Чтобы быть здоровым».	1		Практическое занятие
58-59	Мышцы, кости и суставы.	2		
60-61	Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина. Конкурс рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»	2		
62-63	Комплекс упражнений для спины.	2	Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	
64-65	Игровые упражнения для формирования правильной осанки.	2		
66	Комплекс упражнений для мышц спины и ног.	1		
67	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1	Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья.	
68	Выставка поделок из природного	1	Умение представить и защитить свою работу	Творческая работа

	материала.			
	<b>Я в школе и дома</b>	<b>10</b>		
69	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.	
70	Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».	1	Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление.	
71	Понятия «внимание», «работоспособность».	1	Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе.	Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».
72	Шалости и травмы в школе и дома.	1	Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.	
73	Я – ученик. Мои обязанности в школе.	1		
74-75	Личная безопасность школьника	2	Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.	
76	Компьютер — друг или враг?	1	Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером	
77	Игра–викторина «Мода и школьные будни»	1	Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг.	Игра–викторина
78	Игра «Зов Джунглей».	1		
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>14</b>		
79	Посеешь характер – пожнешь судьбу.	1	Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие.	Тест «Какой у меня характер».

			Тест «Какой у меня характер»	
80	В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить.	1	Психогимнастика «Я желаю тебе...» Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто...) Формирование правил, законов дружбы.	
81	Создание правил крепкой дружбы.	1	Умение представить и защитить свою работу	Творческая работа
82- 84	Вредные привычки.Как бороться с вредными привычками?	3	Беседа о вреде алкоголя, наркотиков, курения и тд.	
85	Просмотр презентации «Береги платье с нову, а здоровье с молоду».Конкур с рисунков «Мы за здоровый образ жизни!».	1		Творческая работа
86	Игры на свежем воздухе.	1		
87- 89	Правила безопасности на воде.	3	Правила поведения на водоёмах. Схема спасания пострадавшего.	
90	Просмотр презентации «Соблюдай правила поведения на воде».	1		
91- 92	Подготовка выставки. Выставка рисунков	2		Творческая работа
	<b>Первая доврачебная помощь</b>	<b>7</b>		
93- 94	Первая помощь при отравлениях.	2	Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.	
95- 97	Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.	3	Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему	

	Создание памяток: «Осторожно клещи!».		от укусов насекомых, клещей, змей.	
98-99	Лекарственные растения на службе человека.	2	Лекарственные растения Республики Мордовия. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?	
	<b>Заключение</b>	<b>9</b>		
100-105	Создание проекта «Дерево здоровья».	6	В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни), занятия являются заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год. Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю».	
106-108	Итоговая аттестация. Защита проекта «Дерево здоровья».	3	Умение представить и защитить свою работу	Итоговая аттестация Защита проекта
Итого: 108 часов				

## Календарный учебный график

Начало учебных занятий 01.09.2024 г.

Окончание учебных занятий: 31.05.2025 г.

Продолжительность образовательного процесса – 36 недель

Каникулы:

зимние 01.01.2025 г. – 09.01.2025 г.

летние 01.06.2025 г. – 31.08.2025 г.

Объем программы – 108 ч.

Срок освоения программы: 1 год

Продолжительность и периодичность занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Промежуточные аттестации:

Занятия № 5-6, 13-15, 20, 21, 68, 81, 85, 91-92 Творческая работа

Занятия № 24,43,50,57 Практическое занятие

Занятия № 71 Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».

Занятия № 77 Игра–викторина

Занятия № 79 Тест «Какой у меня характер».

Итоговая аттестация:

Защита проекта

## Оценочные материалы

Программа «Здоровей-ка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов изучаемого раздела, темы в творческой, практикоориентированной форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио». Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела, в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, игровые занятия. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в практических занятиях.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

## Методические материалы

### Учебные пособия:

1. Зайцев А.К., Зайцев Г.К. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб, 2006г.  
Зайцев А.К., Зайцев Г.К. Твое здоровье. Регуляция психики. СПб, 2001г.
2. Зайцев Г.К., Насонкина С. А. Уроки Знайки. Воспитай себя. СПб, 2006г.

Учебные материалы иллюстративного характера (опорные конспекты, схемы, таблицы, диаграммы, модели и др.);

Учебные материалы инструктивного характера (инструкции по организации самостоятельной работы обучающихся)

### Средства обучения:

- муляжи грибов, фруктов, овощей;
- гербарии растений;
- мультимедийные презентации, комплект мультимедийного оборудования;

### Мультимедиа-поддержка курса:

1. Библиотека электронных наглядных пособий. – «Кирилл и Мефодий», 2003 г.
2. Мультимедийное учебное пособие нового образца. Биология. Анатомия и физиология человека. – «Просвещение», 2002 г.