

Комитет по образованию Администрации г. Оленегорска  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»



Согласовано  
Директор МОУ СОШ № 13  
П.Н. Вымятина

Принята на заседании  
методического совета  
01.09.2017 г.  
Протокол № 1

Утверждена  
приказом директора ЦВР  
№ 367 от 01.09.2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально-педагогической направленности  
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Возраст учащихся: 9-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Белоусова Ирина Валерьевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Оленегорск

2017 год

## Пояснительная записка

В национальной Доктрине развития образования и в Федеральной программе развития образования в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов–медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему это происходит? Взрослые ошибочно считают: для ребенка самое важное - это хорошо учиться, кроме того, у самих взрослых не сформирована культура здоровья, и они не придают этому серьёзного значения в воспитании детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» (далее – программа) стартового уровня, составлена с целью формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни. Программа ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Занятия проводятся в форме эвристической беседы-диалога, деловой игры, урока-практикума. Обязательным этапом занятий является ресурсный круг (приветствие, дающее эмоциональный заряд).

Программа разработана на основе следующих документов:

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования. Одобрено Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15;

- Основная образовательная программа начального общего образования МОУ СОШ № 13;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008);

- Примерные требования к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерство Образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 года № 06-1844);

- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

- «Концепция развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р) и другими законодательными актами Российской Федерации.

Программа составлена в соответствии с требованиями и нормами

СанПиНа 2.4.4.3172-14, 2.4.2.2821-10, составлена на основе авторской программы В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии». - М.: Вако, 2012г. и примерных программ внеурочной деятельности. (Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2011г.).

Программа модифицированная, имеет социально-педагогическую направленность, носит общеразвивающий, личностно-ориентированный характер, удовлетворяет интересы детей и расширяет представления о здоровом образе жизни, правилах межличностного общения, самодисциплине и безопасном поведении в окружающем мире.

**Цель** программы - создание благоприятных условий для формирования у учащихся позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

#### **Задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого учащегося;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора учащихся в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

Программа предназначена для учащихся в возрасте 9-10 лет и рассчитана на 1 год обучения (72 часа). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

**Вводная диагностика** проводится в начале учебного года в форме собеседования, тестирования с целью знакомства с учащимися, их интересами, первоначальными знаниями. Итоговая диагностика – в конце учебного года.

**Диагностические материалы** (см. Приложение).

#### **Формы и методы обучения**

В учебном процессе используются различные **формы занятий**: традиционные, индивидуальные, комбинированные и практические занятия; работа в парах; лекции, игры, праздники, экскурсии, выпуск стенгазет и бюллетеней, конкурсы, соревнования и другие;

а также различные **методы**:

**методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);

- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.);

**методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

- исследовательский - самостоятельная творческая работа учащихся.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании обучения по программе учащиеся должны **иметь представление:**

- о том, что человек - часть природы и, охраняя природу, он охраняет своё здоровье;

**знать:**

- правила поведения в семье с учётом своих прав и взаимных обязательств всех членов семьи;

- санитарно-гигиенические требования;

- опасные зоны в помещении и на улице, избегать их посещения или сводить его к минимуму;

- общепринятые правила коммуникации;

- элементарные правила режима питания;

- правила обращения за советом и помощью в ситуациях горя, несчастия или страха;

- основы экологической культуры;

- основные моральные нормы;

**уметь:**

- ориентироваться в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- давать определение понятиям;

- устанавливать причинно-следственные связи;

- соблюдать требования техники безопасности, гигиены;

- распознавать признаки утомления, в том числе зрительного;

- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её;

- составлять свой режим дня;

- использовать в своей речи вежливые слова;

- принимать участие в организации подвижных игр;

- выполнять под контролем педагога гимнастику для глаз;

- выполнять правила поведения за столом во время еды;
- сформировать:**
- полезные привычки.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	1	-	собеседование, тестирование
1.	Здоровье. Здоровый образ жизни	17	8	9	беседа, краткий опрос, наблюдение, презентация проекта, творческих работ, самостоятельная работа, тестирование, выставка стенгазет
2.	Самодисциплина	7	4	3	наблюдение, опрос, викторина, самостоятельная работа, защита проекта
3.	Правила межличностного общения	11	8	3	творческая работа, самостоятельная работа, опрос, тестирование, презентация проектов
4.	Правила безопасного поведения в окружающем мире	35	27	8	беседа, опрос, тестирование, творческая работа, самостоятельная работа, выпуск бюллетеней, защита проектов
	Заключительное занятие	1	-	1	защита проектов, итоговое тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>48</b>	<b>24</b>	
	Работа в летний каникулярный период по отдельному плану	13			

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие

**Теория:** Организационные вопросы: списочный состав объединения, план работы на год, расписание, формы занятий.

Техника безопасности при проведении занятий в учебных кабинетах.

Подготовка к следующим занятиям: составление списка необходимых школьных принадлежностей.

### Раздел 1. Здоровье. Здоровый образ жизни

**Теория:** Способы сохранения и укрепления собственного здоровья. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Отличия здорового человека от больного. Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья, пищевые источники. Потребность в движении; важность двигательного режима как фактора здорового образа жизни. Гигиенические правила. Профилактика инфекционных заболеваний. Представление об органах и частях тела, их функциональных предназначениях.

**Практика:** Составление режима дня школьника, комплекса утренней зарядки, рациона здорового питания. Распознавание лекарственных растений. Применение основных способов закаливания. Гигиенические правила. Подбор удобной обуви, ученического ранца. Причины заболеваний и способы борьбы с простудными и вирусными болезнями.

### Раздел 2. Самодисциплина

**Теория:** Основные понятия потребности развития самодисциплины. Понятие «самодисциплина», «эмоциональная разгрузка». Понятие об элементарных навыках эмоциональной разгрузки. Типы эмоций. Эмоции и настроение человека.

**Практика:** Регуляция собственного поведения и выражения переживаний.

### Раздел 3. Правила межличностного общения

**Теория:** Понятие «Дружба». Правила межличностного общения. Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Поведение в школе, в общественных местах. Взаимоотношения со взрослыми. Ролевые позиции в группе.

**Практика:** Применение правил межличностного общения со взрослыми и сверстниками. Поведение в общественных местах, в школе и дома. Способы выхода из конфликтных ситуаций.

### Раздел 4. Правила безопасного поведения в окружающем мире

**Теория:** Ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах, в быту. Прогнозирование развития ситуаций на дорогах. Правила поведения в различных экстремальных ситуациях; первая помощь при травмах. Несчастные случаи, профилактика несчастных случаев на железных дорогах.

Номера телефонов экстренной помощи. Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Понятие «экология»; правила нравственного поведения в мире природы. Свойства воды и её значение в жизни человека. Алгоритм операций по уходу за комнатными растениями. Обязанности членов семьи. Права ребенка в семье.

**Практика:** Оказание первой помощи в экстремальных ситуациях. Соблюдение техники безопасности на улице и дома. Выпуск бюллетеней на противопожарную тему, памяток с номерами телефонов экстренных служб. Соблюдение правил безопасности при общении с домашними животными.

Роль воды и воздуха в жизни человека. Проведение ряда мероприятий по уходу за растениями, охране природы. Забота и внимание членам семьи. Права и обязанности взрослых и детей в семье. Соблюдение моральных и этических норм поведения членов семьи.

### **Заключительное занятие**

Подведение итогов года. Диагностика уровня знаний: тестирование. Защита проектов.

### **Методическое обеспечение:**

- методическая литература;
- справочная литература;
- наглядные пособия.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Инструменты и принадлежности общего пользования	Технические средства обучения, учебное оборудование	Материалы
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ножницы;</li> <li>-карандаши;</li> <li>-фломастеры;</li> <li>-линейка;</li> <li>-треугольник;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-мультимедийный проектор;</li> <li>- компьютер;</li> <li>- фотоаппарат;</li> <li>- стенды и макеты;</li> <li>-классная магнитная доска;</li> <li>-мобильный класс;</li> <li>-цифровая видеокамера;</li> <li>-диктофон;</li> <li>- планшет;</li> <li>-многофункциональное устройство (сканер, принтер)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- альбом;</li> <li>- картон;</li> <li>-цветная бумага;</li> <li>-краски;</li> <li>-клей;</li> </ul>

### Список литературы для педагога

1. Академия младшего школьника. Программно-методический комплекс. – М.: ЗАО «Новый диск», 2009.
2. Алфёрова В.П. Как вырастить здорового ребёнка. - Л., 1991.
3. Андреев В.И. Тест - анкета для изучения ориентации на здоровый образ жизни. Пакет диагностических методик на оценку резервных возможностей качества образования, здоровьесберегающего обучения. – Казань, 2000.
4. Верхлина Г., Верхлин В. Работа над осанкой//Здоровье детей. - 2006 - № 8.
5. Верхлина Г., Верхлин В. Работа над осанкой//Здоровье детей. 2006. - № 9.
6. Иванушкина Л. Авторская программа Культура здоровья//Здоровье детей. 2006. - № 1.
7. Кокаева И.Ю. Растить ученика здоровым//Начальная школа. 2003. - № 7.
8. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя/Под ред. В. Н. Кардашенко. – М.: Просвещение, 1986.
9. Латохина Л.И. Творим здоровье для души и тела. – СПб., 1997.
10. Мониторинг здоровья и здорового образа жизни детей. Методические разработки ОЦДЮТ, 2000-2001.
11. Новолодская Е.Г. Уроки здоровья//Начальная школа. - 2001. - № 5.
12. Программа «Азбука здоровья», авторы В.И.Ковалько «Здоровьесберегающие технологии». - М.: Вако, 2012.
13. Сетко Н.П., Абзалилова Н.Н. Влияние факторов антропогенного загрязнения окружающей среды на детский организм/Международный медицинский конгресс «Экология и здоровье населения». – Сочи, 1998.
14. Соловьев А.Л. Навыки жизни. - М., 2000.
15. Феофанов В.Н. Мотивация детей на здоровый образ жизни/Медико-педагогические аспекты сохранения и укрепления здоровья школьников. - Оренбург, 2001.

### Список литературы для учащихся

1. Абдрахимова А. Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим//Прил. к газ. Перв. Сент., Начальная школа. – 2003. - № 20.
2. Беринич И., Белоусова О.Е. «Вредным привычкам – нет!» – Биология в школе. – 2004. - № 7.
3. Братусь Б.С. Аномалии личности. - М., 1988.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма.- СПб., 1998.
5. Зяблова Е.В. Курить или не курить? – Химия в школе. - 2002. - № 7.
6. Иванушкина Л. Авторская программа Культура здоровья//Здоровье детей. 2006. - № 1.



7. Латохина Л.И. Творим здоровье для души и тела. – СПб., 1997.
8. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – Москва, Ключ-С, 1997.
9. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде курения, алкоголя. - М., 1986.

Программу составила  
педагог дополнительного образования  
Центра внешкольной работы

И.В. Белоусова

## ТЕСТ ДЛЯ ВВОДНОЙ И ИТОГОВОЙ ДИАГНОСТИКИ

**1. Здоровый образ жизни направлен на:**

- А) сохранение и улучшение здоровья;
- Б) развитие физических качеств;
- В) поддержание высокой работоспособности.

**2. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

- А) малая двигательная активность, психологические стрессы;
- Б) переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- В) все перечисленное.

**3. Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:**

- А) зарядка;
- Б) уроки физической культуры;
- В) прием пищи;
- Г) чтение книг;
- Д) работа за компьютером;
- Е) просмотр спортивных телепередач;
- Ж) прогулка.

**4. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:**

- А) переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;
- Б) развитию выносливости;
- В) повышению артериального давления;
- Г) все перечисленное.

**5. Физическая работоспособность – это:**

- А) способность человека быстро выполнять работу;
- Б) способность выполнять разные виды работ;
- В) способность к быстрому восстановлению после работы;
- Г) способность выполнять большой объем работы.

**6. Основу двигательного режима составляют:**

- А) физические упражнения и занятия спортом;
- Б) развитие физических способностей;
- В) способы поддержания физической работоспособности;
- Г) развитие двигательных умений и навыков.

**7. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

- А) отслеживания изменений в развитии своего организма;

- Б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры;
- В) консультации с родителями о проделанной работе.

**8. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:**

- А) питье холодной воды;
- Б) прогулка под дождем;
- В) обливание водой;
- Г) прохладный душ;
- Д) солнечные ванны;
- Е) держание ног в тазу с горячей водой;
- Ж) выполнение физических упражнений.

**9. С чего следует начинать закаливающие процедуры:**

- А) с обливания водой, имеющей температуру тела;
- Б) с обливания прохладной водой;
- В) с обливания холодной водой;
- Г) с растирания тела полотенцем.

**10. Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:**

- А) чистка зубов;
- Б) чистка ковров;
- В) смена постельного белья;
- Г) мытье рук и тела;
- Д) расчесывание волос.

**11. Для того чтобы сохранить зубы нельзя:**

- А) есть много твердой пищи;
- Б) есть много сладкого;
- В) есть поздно вечером.

**12. Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:**

- А) два раза в день утром и вечером;
- Б) три раза в день утром, днем и вечером;
- В) каждый раз после еды в течение дня;
- Г) все перечисленное.

**13. Назовите основные причины лишнего веса:**

- А) пропуск уроков физической культуры;
- Б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность;
- В) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы.

**14. Избыточный вес:**

- А) укрепляет опорно-двигательный аппарат;

- Б) тренирует сердечно-сосудистую систему;
- В) активизирует обмен веществ;
- Г) оказывает отрицательное воздействие на системы организма.

**15. В каких продуктах больше всего содержится углеводов:**

- А) в меде, хлебопродуктах, крупах;
- Б) в мясопродуктах, рыбопродуктах;
- В) в овощах и фруктах.

**16. В каких продуктах больше всего содержится жиров:**

- А) в сыре, какао;
- Б) в масле, свинине;
- В) в печенье, твороге.

**17. Руки необходимо мыть с мылом:**

- А) перед приемом пищи;
- Б) после посещения туалета;
- В) после прогулки;
- Г) все перечисленное.

**18. Гиподинамия – это:**

- А) пониженная двигательная активность человека;
- Б) повышенная двигательная активность человека;
- В) нехватка витаминов в организме;
- Г) чрезмерное питание.

**19. Выберите правильные ответы. К показателям физического развития относятся:**

- А) вес тела;
- Б) походка;
- В) продолжительность смеха;
- Г) рост;
- Д) настроения;
- Е) окружность грудной клетки.

**20. Всемирный день здоровья считается:**

- А) 23 июня;
- Б) 21 ноября;
- В) 7 апреля;
- Г) 1 августа.

**Ответы к тесту**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	в	а,б,ж	б	г	а	а	в,г,д	а	а,в,г	б	а	б	г	а	б	г	а	а,г,е	в