Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Никольская основная общеобразовательная школа»

Центр образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

Утверждаю:

Принята:

На заседании педагогического совета Директор МБОУ «Никольская ООШ»

Протокол №10 от « » 2021 г. Графкина С.Н./\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от « » 2021 года

Дополнительная общеобразовательная программа

«Азбука здоровья»

Направленность: социальная

Возраст учащихся 7-10 лет

Срок реализации: 1 год 40(часов)

Автор-составитель:

Рыбьякова Людмила Леонидовна

педагог дополнительного образования

с. Никольск- 2021 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности основана в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе следующих документов:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373;

- Закона РФ «Об образовании» (в ред. Федеральных законов от 13.01.1996 №12-фз, от 16.11.1997 №144 –фз от 13.02.2002 №20-фз и т.д.) статья 12 п.1 статья 26 п.1,2;

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается  **АКТУАЛЬНОСТЬ** программы «Азбука здоровья».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая 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 ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

**Возраст обучающихся:** 7– 10 лет.

**Срок освоения программы**: программа является долгосрочной и рассчитана на 40 часов.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Набор детей в объединение – свободный.

**При реализации программы предусмотрены разные формы организации занятий:**

групповая работа;

* работа в парах;
* индивидуальная работа;
* практическая игра;
* решение ситуационных задач;
* дидактические игры и задания, тренирующие упражнения;
* теоретические занятия;
* участие в викторинах.

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.

**Цель** данной программы: обучение учащихся знаниям и умениям, необходимым для оказания необходимой первой помощи пострадавшим на месте происшествия, а также навыкам самопомощи.

**Задачи** программы:

         -научить оказывать первую помощь безопасно для себя и пострадавшего;

         -определять состояние пострадавшего (травму, заболевание) и распределять порядок действий в зависимости от характера повреждений или состояния;

         -взаимодействовать со специалистами скорой помощи и службами, действующим по специальным правилам;

         -воспитать готовность к безопасному оказанию первой помощи нуждающимся людям

         -выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных ситуаций.

Программа построена с учетом уровня подготовки и общего развития учащихся начальной школы и включает в себя основные, наиболее часто встречающиеся опасные ситуации, в которых ребенок может оказаться дома, на улице, в школе, в природных условиях и сможет помочь себе, своим близким и незнакомым людям.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты:**

• развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

• формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

• воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

**Метапредметные результаты:**

• овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

• овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

• формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

• приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области оказания первой помощи с использованием различных источников и новых информационных технологий;

• развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

• освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

• формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при оказании первой помощи.

**Предметные результаты:**

В познавательной сфере:

• знания об опасных и чрезвычайных ситуациях;

об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

В ценностно-ориентационной сфере:

• умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

В коммуникативной сфере:

• умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

**Планируемые результаты**

Ожидаемый результат обучения по данной программе в общем виде может быть сформулирован как способность обучающихся правильно действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1. | Дружи с водой. | 1 |
| 2. | Забота об органах чувств. | 1 |
| 3. | Уход за зубами. | 1 |
| 4. | Уход за руками и ногами. | 1 | |
| 5. | Забота о коже. | 1 |
| 6. | Как следует питаться. | 1 |
| 7. | Как сделать сон полезным. | 1 |
| 8. | Настроение в школе. Настроение после школы | 1 |
| 9. | Поведение в школе | 1 |
| 10. | Вредные привычки. | 1 |
| 11 | Мышцы, кости и суставы. | 1 |
| 12 | Как закаляться.  Как правильно вести себя на воде. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13 | Почему мы болеем. | 1 |
| 14 | Кто и как предохраняет нас от болезней.  Кто нас лечит. Прививки от болезней. | 1 |
| 15 | Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений. | 1 |
| 16 | Безопасность при любой погоде. | 1 |
| 17 | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. | 1 |
| 18 | Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнём. | 1 |
| 19. | Как уберечься от поражения электрическим током. | 1 |
| 20. | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. | 1 |
| 21. | Как защититься от насекомых. Аллергическая реакция | 1 |
| 22. | Предосторожности при обращении с животными. | 1 |
| 23. | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. | 1 |
| 24. | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Решение ситуационных задач. | 2 |
| 25. | Первая помощь при травмах. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи. Переломы, вывихи и растяжения.  Кровотечение, первая доврачебная помощь. Ушибы, порезы, укусы животных. Решение ситуационных задач. | 2  2 |
| 26 | Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути. Первая помощь при обмороке | 2 |
| 27 | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Решение ситуационных задач. | 2 |
| 28. | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Решение ситуационных задач. | 1 |
| 29. | Сегодняшние заботы медицины. | 1 |
| 30 | Как вести себя с незнакомыми людьми. | 1 |
| 31 | Как вести себя, когда что – то болит.  Как помочь сохранить здоровье | 1 |
| 32 | Мы – одна семья | 1 |
| 33. | Повторение. Решение ситуационных задач. Зачет. | 2 |

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Дружи с водой .**Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

**Забота об органах чувств.** Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

**Уход за зубами** Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

**Уход за руками и ногами**  «Рабочие инструменты» человека.

**Как следует питаться**  Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

**Как сделать сон полезным.** Сон – лучшее лекарство.

**Настроение в школе.**  Как настроение?

**Настроение после школы** Я пришёл из школы.

**Поведение в школе .** Я – ученик.

**Вредные привычки**

**Мышцы, кости и суставы.**  Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

**Как закаляться.**  Если хочешь быть здоров.

**Как правильно вести себя на воде .**Правила безопасности на воде

**Почему мы болеем.** Причины болезни.  Признаки болезни.  Как здоровье?

**Кто и как предохраняет нас от болезней.** Как организм помогает себе сам.   Здоровый образ жизни

**Кто нас лечит.** Какие врачи нас лечат

**Прививки от болезней.** Инфекционные болезни. Прививки от болезней

**Что нужно знать о лекарствах.** Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

**Как избежать отравлений.** Отравление лекарствам Пищевые отравления

**Безопасность при любой погоде.** Если солнечно и жарко  Если на улице дождь и гроза

**Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.** Опасность в нашем доме Как вести себя на улице

**Правила безопасного поведения на воде.** Вода – наш друг

**Правила общения с огнём.**Чтобы огонь не причинил вреда

**Как уберечься от поражения электрическим током.** Чем опасен электрический ток

**Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.** Травмы

**Как защититься от насекомых.** Укусы насекомых

**Предосторожности при обращении с животными.** Что мы знаем про кошек и собак

**Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом**

Отравление ядовитыми веществами

Отравление угарным газом

**Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях**

Как помочь себе при тепловом ударе

Как уберечься от мороза

**Первая помощь при травмах**

Растяжение связок и вывих костей

Переломы

Если ты ушибся и порезался

**Кровотечение**, первая доврачебная помощь. Ушибы, порезы, укусы животных.

**Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос**

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

**Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек**

Укусы змей

**Как вести себя с незнакомыми людьми.** Ответственное поведение

**Как вести себя, когда что – то болит.** Боль

**Мы – одна семья.** Мальчишки и девчонки. Моя семья.

**Повторение.** Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

**Средства контроля**

Контрольные задания, устный опрос, педагогическое наблюдение, создание проблемных, затруднительных заданий (шаблоны-головоломки и т.п.). викторины. проекты, творческие задания, конкурсы, выставки, акции.

**Литература**

1. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
2. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
3. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
5. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
6. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
9. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
10. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
11. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
12. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
13. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989.
14. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
15. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
16. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
17. Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.
18. Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М., 1998.
19. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.