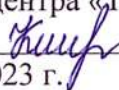


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 6  
356170, Ставропольский край, Труновский район, с. Донское, ул. Пролетарская, 93 а/1  
телефон/факс (86546) 33551; e-mail: trunlic6@yandex.ru

Согласовано  
Руководитель центра «Точка роста»  
Кострова Е.В.   
«30» августа 2023 г.

Утверждаю  
директор школы  
А.М.Синицин  
Приказ от 30.08.2023 г. № 150



Принято  
на заседании педагогического  
совета МКОУ ООШ № 6  
от «30» августа 2023 г.  
Протокол № 1



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

курса

**«Азбука Здоровья»**

*Направленность программы: естественнонаучная*

*Уровень программы: ознакомительный*

**Возраст обучающихся: 9-13 лет**  
**Класс/классы: 3-7 классы**  
**Количество детей в группе: 8-10 человек**  
**Срок реализации: 1 год**  
**Количество часов в год: 72 часа**  
**ID-номер программы в АИС «Навигатор»:**  
24393

**Составитель:**

Писклова Ольга Борисовна – педагог-психолог, педагог дополнительного образования

с. Донское  
2023-2024 уч.г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Азбука Здоровья», разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г.».
3. Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
10. Методические рекомендации к письму ГБУ ДО «КЦЭТК» №639 от 28.09.2021г.
11. Устав учреждения МКОУ ООШ № 6

Самое драгоценное у человека – здоровье и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. В сегодняшних условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием многих молодых семей, ослаблением иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой, алкоголизмом родителей и т.д. Стандарт второго поколения определяет такую составляющую, как здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей

### **Цель программы**

создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

### **Задачи программы**

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;

- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Направленность программы – естественнонаучная

Уровень освоения – ознакомительный

Объем программы: 72 часа.

Наполняемость группы: 10-12 человек.

Адресат программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука Здоровья» рассчитана на детей в возрасте 9-13 лет.

Набор в группу: свободный. Специальной подготовки не требуется.

Форма и режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. При реализации программы предусмотрено проведение различных по форме занятий.

Программа адаптирована для занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Оптимальная численность группы 10-12 человек.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Тема 1. Как сохранить здоровье</b>	<b>18</b>
1.1	Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое)	2
1.2	Здоровый образ жизни. Анкета «Оценка своего здоровья»	2
1.3	Коллективная работа (коллаж) «Я за здоровый образ жизни!»	2
1.4	Что такое режим дня?	2
1.5	Режим работы и отдыха (практическое занятие)	1
1.6	Способы укрепления здоровья (решение ситуативных задач)	1
1.7	Анкета (для выявления отношения детей к своему здоровью)	1
1.8	Фитотерапия.	2
1.9	Фитотерапия (лабораторное мероприятие).	2
1.10	Кибербезопасность.	2
1.11	Викторина «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»	1
<b>2</b>	<b>Тема 2. Движение — это жизнь</b>	<b>18</b>
2.1	Физическая культура.	2
2.2	Спорт в жизни человека.	2
2.3	Спортивные секции.	2

2.4	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	2
2.5	Физкультминутки.	2
2.6	Твоя осанка. Походка.	2
2.7	Что такое закаливание? Закаляй своё тело с пользой для дела. Исследовательская работа «Закаляй своё тело с пользой для дела».	1
2.8	Биоритмы. Практическая работа: Выполнение теста по определению своего хронобиологического	1
2.9	Что такое правильное дыхание?	1
2.10	Исследовательская работа «Учимся правильно дышать»	1
2.11	Физкультура в школе. ГТО.	2
3	<b>Тема 3. Полезная и здоровая еда</b>	<b>16</b>
3.1	Как еда путешествует по нашему организму.	2
3.2	«Стройматериалы» для организма. О продуктах питания.	2
3.3	Секреты здорового питания. Школьный завтрак	2
3.4	Культура питания.	2
3.5	Режим питания. Каждому нужен и обед и ужин.	2
3.6	Практическая работа: Составление индивидуального рациона питания	2
3.7	Зубы и питание.Что делать, чтобы зубы были здоровыми.	2
3.8	Значение воды для нашего организма. Практическая работа: Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.	2
4	<b>Тема 4. Ты и другие люди.</b>	<b>20</b>
4.1	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	2
4.2	Ты помогаешь взрослым.	1
4.3	Правила для всех	2
4.4	Наши друзья и не только.	2
4.5	Человек и общество.	2
4.6	Ещё раз про здоровый образ жизни. Культура гигиены.	1
4.7	Гигиена мальчика и девочки. Уход за телом(решение ситуативных задач	1
4.8	Культура одежды. Как и куда одеваться (решение ситуативных задач)	2
4.9	Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения.	2
4.10	О вредных привычках. О вреде курения (исследовательские мероприятия)	2
4.11	Почему люди употребляют алкоголь?	2
4.12	Человек и наркотики. Как защититься от наркотика?	1

### **Планируемый результат**

Программа формирования здорового образа жизни, предполагает, что, учащиеся должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;
- как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;
- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
- организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.

### **Материально-технические условия реализации программы курса**

#### **Аппаратное и техническое обеспечение:**

Групповое помещение с окнами, имеющее искусственное освещение, соответствующее требованиям СанПиН, охраны труда и пожарной безопасности.

Мебель по количеству;

Технические средства обучения: ноутбук, интерактивная доска, сканер, принтер.

Лабораторное оборудование:

Комплект лабораторного оборудования для проведения экспериментов с водой и воздухом RoverMate 01,

Комплект лабораторного оборудования для проведения исследований природных сообществ RoverMate 03,

Цифровая лаборатория центра «Точка роста»

Природные материалы: семена растений, почва, глина, песок, камни, минералы, нефть, соль, растительное масло, перья водоплавающих и лесных птиц, и т.д.

Измерительные приборы: весы, линейки, мерные стаканы, ложки, градусник.

Увеличительные приборы: микроскоп, лупы.

Материалы и оборудование для экспериментирования: пробирки, чашечки Петри, пипетки, пинцеты, предметные стёкла, одноразовая посуда, марля, вата, пищевые красители, и т.д.

Макеты: глобус, различные карты мира.

Наглядный и дидактический материал

Канцелярские принадлежности: ксероксная бумага, ватман, карандаши, краски, фломастеры, кисти, непроливайки.