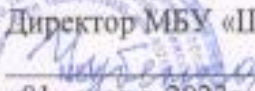


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти
**«Школа № 46 имени первого главного конструктора
Волжского автомобильного завода В.С. Соловьева»**

**Структурное подразделение центр дополнительного образования
и профессиональной подготовки «Мой выбор»**

Рассмотрена на заседании
методического объединения
педагогов дополнительного
образования
Протокол №4
от «29» 05. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Школа №46»
 Л.А. Чубенко
«01» июня 2023г.
Приказ № 113-од от 01.06.2023г.
программа принята к использованию
на основании решения
Педагогического совета
Протокол №12 от 31.05.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности**

«Школа докторов здоровья»

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 7 - 12 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчики:

Иванова Ольга Владимировна

Доронина Галина Алексеевна

Тарасова Ирина Васильевна

педагоги дополнительного образования

г. Тольятти, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
Введение	3
Направленность программы	3
Актуальность.....	3
Педагогическая целесообразность программы и ее новизна.....	4
Цель и задачи.....	4
Планируемые результаты освоения программы... ..	6
Критерии оценивания	7
Формы подведения итогов... ..	7
2. Учебный план.....	7
3. Учебно-тематический план Модуль 1, I год обучения.....	8
4. Содержание программы Модуль 1, I год обучения	9
5. Учебно-тематический план Модуль 2, I год обучения	10
6. Содержание программы Модуль 2, I год обучения	10
7. Учебно-тематический план Модуль 3, I год обучения	10
8. Содержание программы Модуль 3, I год обучения	11
9. Учебно-тематический план Модуль 4, I год обучения	11
10. Содержание программы Модуль 4, I год обучения	11
11. Учебно-тематический план Модуль 5, I год обучения	12
12. Содержание программы Модуль 5, I год обучения	12
13. Учебно-тематический план Модуль 1, II год обучения	13
14. Содержание программы Модуль 1, II год обучения	13
15. Учебно-тематический план Модуль 2, II год обучения	14
16. Содержание программы Модуль 2, II год обучения	15
17. Учебно-тематический план Модуль 3, II год обучения	16
18. Содержание программы Модуль 3, II год обучения	16
19. Учебно-тематический план Модуль 4, II год обучения	16
20. Содержание программы Модуль 4, II год обучения	17
21. Учебно-тематический план Модуль 5, II год обучения	17
22. Содержание программы Модуль 5, II год обучения	18
23. Методическое обеспечение программы.....	18
24. Список литературы	19

Введение

В процессе обучения по данной программе в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Актуальность

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Предлагаемая программа нацелена на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся о гигиенической культуре.

Новизна данной программы состоит в создании целостной практической системы воспитания здорового образа жизни обучающихся.

Программа «Школа докторов здоровья» должна стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно–педагогическую направленность и способствовать воспитанию у младших школьников потребности к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

Цель данной программы: формирование духовно-нравственных качеств личности, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья, создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья.

Задачи:

- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
- воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Данная программа состоит из **10 (десяти)** модулей: **5 (пяти)** модулей на I-ом году обучения, в которых содержание и материалы программы дополнительного образования соответствуют «ознакомительному» уровню сложности и **5 (пять)** модулей на II-ом году обучения, в которых содержание и материалы программы дополнительного образования соответствуют «базовому» уровню сложности.

I год обучения:

Модуль 1 «Мы - Мойдодеры!» Знакомит детей с соблюдением правил личной гигиены; правил мытья рук, ног, тела, смены белья

Модуль 2 «Моё настроение» Знакомит детей с причинами, влияющими на настроение; самовнушение; анализ ситуаций; организация досуга.

Модуль 3 «Мы - анатомы!» Знакомит детей с понятием и определением осанки; значением правильной осанки для нормальной работы сердца, легких, гармоничного развития всего организма.

Модуль 4 «Моя безопасность» Знакомит детей с правилами безопасности

Модуль 5 «Разговор о правильном питании» Знакомит детей с правильным питанием

II год обучения:

Модуль 1 «Секреты здоровья» Знакомит детей с несложными приёмами само оздоровления; первичное представление о лекарственных средствах, о правильном их использовании.

Модуль 2 «Личная безопасность» Знакомит детей с правилами безопасности дома, на улице; правильным обращением с электрическим током; видами травм.

Модуль 3 «Первая медицинская помощь!» Знакомит детей с оказанием первой медицинской помощи при отравлении ядовитыми веществами, угарным газом; оказание помощи при тепловом ударе, переломах и ушибах.

Модуль 4 «Погодные условия» Знакомит детей с правилами сохранения здоровья и безопасности в любую погоду; оказания первой помощи при перегревании, тепловом ударе, укусе змеи; правилами поведения при грозе.

Модуль 5 «Формула правильного питания» Знакомит детей основам правильного питания.

Работа по данной программе строится на принципах гуманистической педагогики и психологии, выраженных правилом трех П: понимание, принятие, признание.

Учет индивидуальных особенностей, уважение к ребенку, к процессу и результатам его деятельности, комплексный подход, систематичность и последовательность, интеграция, наглядность – важные принципы реализации программы.

Содержание разделов строится на **основных принципах дидактики:**

научность: предлагаемый материал соответствует представлению современной науки об особенностях здорового образа жизни;

доступность: содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

наглядность – познание осуществляется с использованием современных дидактических средств;

занимательность – материал излагается в занимательной, игровой форме;

актуальность – отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями;

целостность содержания образования – выделение основных этапов и блоков, логическая преемственность с уроками разной целевой направленности в процессе его осуществления. При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации:

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игры;
- праздники;
- конкурсы;
- рисунки.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа докторов здоровья» модифицированная, составлена на основе программы авторского коллектива:

Л.А. Обухова, Н.А. Лемескина, О.Е. Жиренко «Школа докторов природы»,

Учебно-методического пособия «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы». А.Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко – Москва: Вако, 2014.

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа докторов здоровья» модифицирована по часам. Часы программы расширены за счет практических занятий, предполагающих подвижные игры, русские народные игры.

Педагогическая целесообразность. Работа по данной программе интересна и полезна для детей, так как учит младших школьников решать проблемы и принимать решения, сопротивляться

давлению сверстников, контролировать своё поведение, преодолевать стресс и тревогу.

Установлению положительной психологической атмосферы способствует отсутствие оценок на занятиях. В самом деле, нужно ли оценивать открытость и честность в дискуссии или степень включения ученика в общую работу? Важным элементом подобного обучения является оценка занятий учениками. Она отражает, вовлечены ли эмоционально ученики в происходящее на занятиях, а также то, что они усвоили.

Содержание занятий, их направленность обусловлены общими задачами формирования личности ребёнка, познавательным содержанием игровых задач и игровых действий. Разработки занятий по конкретным темам содержат нравственные требования и взаимоотношения между детьми, к следованию нормам поведения.

Использование возможностей здоровьесберегающих педагогических технологий в конечном итоге приведёт к повышению интереса к знаниям, обеспечит ребёнку получение знаний о целостности и гармонии мира, пробудит в нём осознание ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

Актуализация знаний проводится в виде опросов, предложенных учителем, конкурсов, сказок, рисунков, выполненных детьми дома.

Занятия «Школы докторов здоровья», и в том числе физкультминутки, содержат два основных структурных компонента:

а) мотивационный компонент – т.е. выработка внутренней мотивации учения, являющейся основой формирования познавательного интереса;

б) операционный компонент – научить учащихся организовывать свою совместную здоровьесберегающую деятельность в соответствии с учебной задачей.

Практические занятия включают решение кроссвордов по теме занятия, задач по ОБЖ, деловые контрольные с применением игровых технологий.

Физкультминутки проводятся тут же, в классе, и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Они органически сочетаются с усвоением нового материала, но при этом не только не отвлекают от учения, а наоборот, способствуют интенсификации умственной работы.

Эффективность занятий по данной программе в значительной степени зависит от разнообразия средств и методов, которые педагог использует в своей работе. «Школа докторов здоровья» предусматривает следующие **методы** работы с детьми:

- занимательная беседа,
- рассказ,
- чтение и обсуждение детских книг по теме занятия,
- инсценирование ситуаций,
- просмотр видеофильмов.

Формы организации учебного процесса могут быть разнообразными: занятия в учебном кабинете и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины и др.

Возраст детей: Программа рассчитана на детей 7-12 лет.

1 год обучения – 7-9 лет.

2 год обучения – 10-12 лет.

Сроки реализации программа реализуется в течение 2-х лет.

Формы обучения - очная

Формы организации деятельности. Занятия групповые.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно расписанию учебных занятий (3 часа в неделю) в соответствии с нормами СанПиН. Длительность учебного занятия – **40** минут. Перерыв между

занятиями 10 минут.

Учебный план распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков занимающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

Личностными результатами изучения программы является формирование следующих умений:

- *оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- *объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие;
- самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- *определять* и *формулировать* цель деятельности с помощью педагога;
- *проговаривать* последовательность действий;
- *учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы;
- *учиться работать* по предложенному педагогом плану.
- *учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку* деятельности группы.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью педагога;
- *делать* предварительный отбор источников информации;
- *добывать* новые знания: *находить ответы* на вопросы;
- *перерабатывать* полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.

Коммуникативные УУД:

- *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи;
- *слушать* и *понимать* речь других;
- *совместно договариваться* о правилах общения и поведения в центре и следовать им;
- *учиться выполнять различные роли* в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- различать полезные и вредные для здоровья поступки; привычки, укрепляющие здоровье;
- познавать самого себя и свои возможности; черты характера людей; причины неуверенности в себе; интересные и безопасные способы времяпрепровождения; качества, достойные уважения; качества важные для дружбы;
- рассуждать о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и последствия их употребления.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- принимать решения в опасных ситуациях;
- избегать неприятных чувств;

- оценивать себя;
- неагрессивно отстаивать свои позиции;
- проявлять дружбу;
- говорить «нет» в опасных ситуациях;
- критически относиться к употреблению табака, алкоголя.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

В основу изучения программы положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты деятельности оцениваются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими педагогами как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне творческого объединения, центра, то есть в защищенной, дружественной про-социальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды творческого объединения, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Формы подведения итогов

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие **формы контроля**:

Входная диагностика: анкетирование и тестирование в начале учебного года.

Оценка в процессе: тесты, викторины и т.п. на проверку усвоения программы; активность учащихся на занятиях; оценка эмоционального фона по окончании занятия; повышение интереса учащихся к поиску информации по тематике курса; проявление интереса родителей к занятиям; применение полученных на уроках навыков в жизни.

Оценка по окончании программы: анкетирование и тестирование; практические занятия.

Учебный план

Модули	Количество часов			Формы аттестации,
	Всего	Теория	Практика	
I год обучения				
1. Мы - Мойдодыры!	32	14	18	Педагогические наблюдения Защита проектов

2. Моё настроение	16	4	12	Педагогические наблюдения Защита проектов
3. Мы - анатомы!	12	4	8	Педагогические наблюдения Защита проектов
4. Моя безопасность	10	2	8	Педагогические наблюдения Защита проектов Тестирование
5. Разговор о правильном питании	38	10	28	Педагогические наблюдения Защита проектов Тестирование
Всего	108	34	74	

II год обучения				
<i>Модули</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы аттестации</i>
	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1. Секреты здоровья	27	15	12	Педагогические наблюдения Защита проектов
2. Личная безопасность	27	18	9	Педагогические наблюдения Устные опросы Защита проектов
3. Первая медицинская помощь!	14	9	5	Занятия-игры. Защита проектов
4. Погодные условия	10	5	5	Педагогические наблюдения Защита проектов. Тестирование
5. Формула правильного питания	30	15	15	Педагогические наблюдения Защита проектов. Тестирование
Всего	108	62	46	
ИТОГО	216	96	120	

I год обучения
Модуль 1 «Мы- Мойдодыры»
Учебно-тематический план

№ Учеб ной недел и	Номер темы в учебном плане	Колич ество часов	Название темы	Формы контроля
Модуль 1 «Мы - Мойдодыры!»				
1.	1.	2	Введение в предмет, Инструктаж по ТБ и ПП	Педагогическое наблюдение
2.	1	2	Советы доктора Воды.	Педагогическое наблюдение
3.	1	2	Друзья Вода и Мыло.	Устный опрос
4.	1	2	Чтобы уши слышали.	Педагогическое наблюдение
5.	1	2	Почему болят зубы.	Педагогическое наблюдение
6.	1	2	Чтобы зубы были здоровыми.	Педагогическое наблюдение
7.	1	2	Как сохранить улыбку	Игра-зачет

8.	1	2	«Рабочие инструменты» человека	Педагогическое наблюдение
9.	1	4	Зачем человеку кожа	Устный опрос
10.	1	2	Надёжная защита организма	Педагогическое наблюдение
11.	1	2	Если кожа повреждена	Устный опрос
12.	1	2	Питание – необходимое условие для жизни человека	Устный опрос
13.	1	2	Здоровая пища для всей семьи	Педагогическое наблюдение
14.	1	2	Сон – лучшее лекарство	Устный опрос
15.	1	2	Контрольное занятие в форме защиты проектов	Защита проекта
Итого:		32		

Модуль 1. «Мы- Мойдодеры» Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Практическая работа в парах.

Тема 2. Советы доктора Воды. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов.

Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды.

Практическая работа. Игра «Доскажи словечко».

Тема 3 Друзья Вода и Мыло. Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом.

Гимнастика для глаз. Составление правил бережного отношения к зрению

Практическая работа. Игра «Полезно – вредно».

Тема 4. Чтобы уши слышали. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха

Тема 5. Почему болят зубы. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка.

Практическая работа. Правил сохранения слуха.

Тема 6. Чтобы зубы были здоровыми. Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворения.

Практическая работа. Тест.

Тема 7. Как сохранить улыбку. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы».

Практическая работа. Творческая работа.

Тема 8. «Рабочие инструменты» человека. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка»,

Практическая работа. «Не пропусти мяч».

Тема 9. Зачем человеку кожа. Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 10. Надёжная защита организма.

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование

Тема 11. Если кожа повреждена. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души».

Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 12. Питание – необходимое условие для жизни человека. Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения».

Практическая работа. Игра «Продолжи сказку».

Тема 13. Здоровая пища для всей семьи. Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».

Практическая работа. Золотые правила питания

Тема 14. Сон – лучшее лекарство. Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам»,

Практическая работа. Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 15. Контрольное занятие в форме защиты проектов

Модуль 2 « Мое настроение»

Учебно-тематический план

Модуль 2 « Мое настроение»				
1.	2	2	Введение в предмет, Инструктаж по ТБ и ПП	Педагогическое наблюдение
2.	2	2	Какое настроение?	Устный опрос
3.	2	2	Я пришёл из школы	Устный опрос
4.	2	4	Я – ученик	Педагогическое наблюдение
5.	2	4	Вредные привычки	Устный опрос
6.	2	2	Контрольное занятие в форме защиты проектов	Защита проекта
Итого:		16		

Модуль 2. « Мое настроение»

Содержание программы модуля

Тема 1. Введение в предмет, Инструктаж по ТБ и ПП. Практическая работа в парах.

Тема 2 . Какое настроение? Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка.

Практическая работа. «Азбука волшебных слов». Тест.

Тема 3. Я пришёл из школы. Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами.

Практическая работа. Игра «Закончи рассказ».

Тема 4. Я - ученик. Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 5. Вредные привычки. Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить!

Практическая работа в парах.

Тема 6. Контрольное занятие в форме защиты проектов.

Модуль 3 «Мы-анатомы!»

Учебно-тематический план

Модуль 3 «Мы-анатомы!»				
1	3	2	Введение в предмет, Инструктаж по ТБ и ПП	Педагогическое наблюдение
2	3	2	Скелет – наша опора	Педагогическое наблюдение
3	3	2	Осанка – стройная спина	Устный опрос

4	3	2	Если хочешь быть здоров	Беседа.Практическая работа
5	3	2	Подвижные игры	Педагогическое наблюдение
6	3	2	Контрольное занятие в форме зачета	Зачет
Итого:		12		

Модуль 3. «Мы-анатомы!»

Содержание программы модуля

Тема 1. Введение в предмет, Инструктаж по ТБ и ПП.

Практическая работа в парах.

Тема 2 Скелет – наша опора. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка Это интересно. Правила первой помощи.

Практическая работа «Самомассаж ушей».

Тема 3. Осанка – стройная спина. Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки.

Практические упражнения

Тема 4. Если хочешь быть здоров. Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно!

Практическая работа Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 5. Подвижные игры. Весёлые старты.

Тема 6. Контрольное занятие в форме защиты проектов

Модуль 4 «Моя безопасность»

Учебно-тематический план

Модуль 4 «Моя безопасность»				
1	4	2	Правила безопасности на воде	Устный опрос
2	4	4	Как вести себя на улице?	Педагогическое наблюдение
3	4	2	Вода - наш друг	Устный опрос
4	4	2	Контрольное занятие в форме тестирования	Тестирование
Итого:		10		

Модуль 4. «Моя безопасность»

Содержание программы модуля

Тема 1 Правила безопасности на воде. Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде.

Практическая работа Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца

Тема 2. Как вести себя на улице? Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов.

Практическая работа Правила безопасности поведения в транспорте.

Тема 3. Вода - наш друг Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Практическая работа Когда опасность рядом.

Тема 4. Контрольное занятие в форме защиты проектов

Модуль 5
«Разговор о правильном питании»
Учебно-тематический план

Модуль 5. «Разговор о правильном питании»				
1	5	2	Введение в предмет, Инструктаж по ТБ и ПП	Педагогическое наблюдение
2	5	2	Из чего состоит наша пища	Устный опрос
3	5	2	Что нужно есть в разное время года	Устный опрос
4	5	2	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Устный опрос
5	5	2	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Устный опрос
6	5	2	Самые полезные продукты	Устный опрос
7	5	2	Что надо есть, если хочешь стать сильным.	Устный опрос
8	5	2	Как правильно есть	Устный опрос
9	5	2	Где и как готовят пищу	Устный опрос
10	5	2	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Устный опрос
11	5	2	Молоко и молочные продукты	Устный опрос
12	5	2	Дары моря. Что и как приготовить из рыбы	Устный опрос
13	5	2	Плох обед, если хлеба нет.	Устный опрос
14	5	2	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Устный опрос
15	5	2	Кулинарное путешествие по России	Защита проектов
16	5	2	Как правильно накрыть стол	Защита проектов
17	5	2	Как правильно вести себя за столом	Защита проектов
18	5	2	Контрольное занятие в форме защиты проекта	Защита проектов
19	5	2	Подвижные игры	Педагогическое наблюдение
Итого:		38		
Всего:		108		

Модуль 5
«Разговор о правильном питании»
Содержание программы модуля

Тема: 1	Введение в предмет, Инструктаж по ТБ и ПП -	Педагогическое наблюдение
Тема: 2	Из чего состоит наша пища -	Устный опрос
Тема: 3	Что нужно есть в разное время года -	Устный опрос
Тема: 4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом -	Устный опрос
Тема: 5	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. -	Устный опрос
Тема: 6	Самые полезные продукты -	Устный опрос
Тема: 7	Что надо есть, если хочешь стать сильным. -	Устный опрос
Тема: 8	Как правильно есть -	Устный опрос
Тема: 9	Где и как готовят пищу -	Устный опрос
Тема: 10	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? -	Устный опрос
Тема: 11	Молоко и молочные продукты -	Устный опрос
Тема: 12	Дары моря. Что и как приготовить из рыбы -	Устный опрос
Тема: 13	Плох обед, если хлеба нет. -	Устный опрос

- Тема: 14 Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты - Устный опрос
Тема: 15 Кулинарное путешествие по России - Защита проектов
Тема: 16 Как правильно накрыть стол - Защита проектов
Тема: 17 Как правильно вести себя за столом - Защита проектов
Тема: 18 Контрольное занятие в форме защиты проекта - Защита проектов
Тема: 19 Подвижные игры - Педагогическое наблюдение

II год обучения
Модуль 1. «Секреты здоровья»
Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Причина болезни	3	2	1	Педагогическое наблюдение
2.	Признаки болезни	3	2	1	Педагогическое наблюдение
3.	Как организм помогает себе сам	2	1	1	Устный опрос
4.	Здоровый образ жизни	2	1	1	Педагогическое наблюдение
5.	Какие врачи нас лечат	2	1	1	Педагогическое наблюдение
6.	Инфекционные болезни	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.	Прививки от болезней	3	1	2	Игра-зачет
8.	Какие лекарства мы выбираем	1	1		Педагогическое наблюдение
9.	Домашняя аптека	2	1	1	Устный опрос
10.	Отравление лекарствами	2	1	1	Педагогическое наблюдение
11.	Пищевые отравления	3	1	2	Устный опрос
12.	Воспитай себя. Итоговый контроль	2	1	1	Защита проектов
	Всего	27	14	13	

Модуль 1. «Секреты здоровья»
Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Причина болезни. Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

Практическая работа «Повторение мудрых слов»

Тема 2. Признаки болезни. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп».

Оздоровительная минутка.

Игра – соревнование «Кто больше знает?».

Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

Тема 3. Как организм помогает себе сам. Беседа по теме.

Игра-соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твое здоровье».

Оздоровительная минутка.

Практическая работа «Помоги себе сам».

Тема 4. Здоровый образ жизни. Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора. Свежий Воздух.

Практическая работа «Мудрые слова доктора».

Тема 5. Какие врачи нас лечат. Игра–соревнование «Каких докторов ты знаешь». Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

Тема 6. Инфекционные болезни. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

Практическая работа, проекты «Инфекционные болезни»

Тема 7. Прививки от болезней. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

Практическая работа «Прививки от болезней»

Тема 8. Какие лекарства мы выбираем. Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

Практическая работа «Какие лекарства мы выбираем»

Тема 9. Домашняя аптека. Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

Практическая работа по составлению списка домашней аптеки.

Тема 10. Отравление лекарствами. Беседа по теме, игра-соревнование «Кто лучше знает», оздоровительная минутка.

Практическая работа «Помощь при отравлении лекарствами»

Тема 11. Пищевые отравления. Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

Практическая работа «Пищевые отравления»

Тема 12. Воспитай себя.

Итоговый контроль. Защита творческих проектов. Темы проектов: «Здоровье», «Прививки». «Лекарства». «Отравления».

Модуль 2 «Личная безопасность»

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Во что бы поиграть?	3	1	2	Педагогическое наблюдение
2.	Опасность в нашем доме	3	1	2	Педагогическое наблюдение
3.	Как вести себя на улице	3	1	2	Устный опрос
4.	Вода - наш друг	3	1	2	Беседа. Практическая работа
5.	Чтобы огонь не причинил вреда	3	1	2	Педагогическое наблюдение
6.	Чем опасен электрический ток	3	1	2	Беседа. Практическая работа
7.	Травмы	3	1	2	Устный опрос
8.	Укусы насекомых	3	1	2	Педагогическое наблюдение
9	Что мы знаем про собак и кошек. Контроль и учет знаний и умений	3	1	2	Защита проектов

	Всего	27	9	18	
--	--------------	-----------	----------	-----------	--

Модуль 2 «Личная безопасность»

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

«Во что бы поиграть?»

Инсценировка стих. С Михалкова. «Путешествие в прошлое».

Мини-соревнования.

Практическая работа «Выбираем подвижные игры».

Тема 2. Опасность в нашем доме.

Анализ ситуации в стихотворении Э.Успенского «Мама приходит с работы...»

Правила безопасного поведения в доме. Первая помощь пострадавшему

Оздоровительная минутка.

Игра «Светофор здоровья».

Практическая работа «Опасность в нашем доме»

Тема 3. Как вести себя на улице.

Правило перехода улицы в местах, где нет светофора.

Игра «Светофор здоровья».

Оздоровительная минутка.

Анализ ситуации. Заучивание слов.

Правила безопасности поведения в транспорте.

Практическая работа: «Правила поведения на улице».

Тема 4. Вода - наш друг.

Встреча с доктором Вода.

Правила поведения на воде. Первая помощь пострадавшему

Обсуждения стихотворения И. Емельянова.

Оздоровительная минутка.

Игра «Светофор здоровья».

Когда опасность рядом.

Практическая работа «Вода - наш друг»

Тема 5. Чтобы огонь не причинил вреда.

Повторение правил поведения на воде.

Беседа «Чем опасен огонь?»

Игра «Светофор здоровья».

Обсуждение ситуаций. Первая помощь пострадавшему

Оздоровительная минутка.

Правила поведения при пожаре в доме.

Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

Практическая работа: «Правила поведения с огнём».

Тема 6. Чем опасен электрический ток.

Повторение правил поведения при пожаре в доме.

Словарная работа.

Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка.

Игра «Светофор здоровья».

Практическая работа: «Об избежание пожара».

Тема 7. Травмы. Виды травм.

Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах).

Оздоровительная минутка.

Заучивание слов.

Практическая работа: «Травмы»

Тема 8. Укусы насекомых.

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный

зверь...»

Признаки аллергии.

Помоги себе сам.

Оздоровительная минутка.

Словарная работа. Заучивание слов.

Практическая работа: «В чем опасность укусов насекомых».

Тема 9. Что мы знаем про собак и кошек. Контроль и учет знаний и умений.

Беседа о домашних животных.

Обсуждение стихотворения.

Правила обращения с животными.

Оздоровительная минутка.

Составление правил. Это интересно!

Итоговый контроль.

Защита творческих проектов.

Темы проектов: «Правила поведения дома, на улице, воде». «Травмы». «Правила обращения с животными».

Модуль 3 «Первая медицинская помощь!»

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Отравление ядовитыми веществами	1	1		Педагогическое наблюдение
2.	Отравление угарным газом	2	1	1	Устный опрос
3.	Как помочь себе при тепловом ударе	4	2	2	Педагогическое наблюдение Устный опрос
4.	Растяжение связок и вывих костей	2	1	1	Педагогическое наблюдение
5.	Переломы	2	1	1	Педагогическое наблюдение
6.	Если ты ушибся или порезался	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело Контроль и учет знаний и умений	1	1		Защита проектов
	Всего	14	8	6	

Модуль 3 «Первая медицинская помощь!»

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Отравление ядовитыми веществами.

Виды отравлений.

Игра – соревнование «Кто больше знает?»

Оздоровительная минутка.

Игра «Светофор здоровья»
 Признаки отравления ядовитыми веществами.
 Словарная работа.
Практическая работа «Первая помощь при отравлениях».
 Тема 2. Отравление угарным газом.
 Беседа по теме.
 Заучивание слов.
 Оздоровительная минутка.
 Признаки отравления угарным газом.
 Игра «Вставь пропущенные слова».
Практическая работа: « Помоги себе сам (составление правил)». .
 Тема 3. Как помочь себе при тепловом ударе.
 Признаки теплового удара.
 Оздоровительная минутка.
 Помоги себе сам!
 Игра «Светофор здоровья».
Практическая работа: «Составление правил поведения при тепловом ударе».
 Тема 4. Растяжение связок и вывих костей.
 Повторение «Какие бывают травмы».
 Признаки растяжения связок и вывиха костей.
 Оздоровительная минутка.
 Практическая работа в группах.
Практическая работа «Растяжение связок и вывих костей»
 Тема 5. Переломы.
 Виды переломов.
 Знакомство с правилами.
 Оздоровительная минутка.
Практическая работа: «Правила поведения при переломах - работа в парах».
 Тема 6. Если ты ушибся или порезался.
 Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...»
 Оздоровительная минутка.
 Помоги себе сам!
 Словарная работа.
 Практическая работа в парах.
Практическая работа: «Оказание первой помощи при ушибах и порезах»
 Тема 7. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.
 Беседа по теме.
 Если соринка попала в глаз.
 Оздоровительная минутка.
 Когда крошка попала в горло.
 Если что-то попало в ухо.
 Отгадывание кроссворда
 «Органы».
 Итоговый контроль. Защита творческих проектов. Темы проектов: «Оказание первой медицинской помощи».

Модуль 4 «Погодные условия»

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Укус змеи	1	1		Педагогическое наблюдение
2.	Укус змеи	2	1	1	Устный опрос
3.	Если солнечно и жарко	2	1	1	Педагогическое наблюдение
4.	Если на улице дождь и гроза.	4	2	2	Педагогическое наблюдение Устный опрос
5.	Я выбираю движение Контроль и учет знаний и умений	1		1	Защита проектов
	Всего	10	5	5	

Модуль 4 «Погодные условия»

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа о здоровье.

Тема 2. Укус змеи.

Это интересно!

Признаки укуса змеи.

Оздоровительная минутка.

Первая помощь при укусе змеи.

Практическая работа Отгадывание кроссворда «Укус змеи»

Тема 3. Если солнечно и жарко. Анализ ситуации «Забыла Таня про обед...».

Оздоровительная минутка.

Правила поведения в жаркую погоду..

Практическая работа: Игра-соревнование: «О вреде солнца».

Тема 4. Если на улице дождь и гроза.

Повторение правил.

Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы».

Правила поведения при грозе.

Оздоровительная минутка.

Помоги себе сам!

Практическая работа: «Правила поведения при грозе».

Тема 5. Я выбираю движение.

Контроль и учет знаний и умений.

Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

Итоговый контроль. Защита творческих проектов. Темы проектов: «Правила поведения дома, на улице, воде», «Правила поведения в различную погоду».

Модуль 5 «Формула правильного питания»

Учебно-тематический план

Модуль 5 «Формула правильного питания»			
1.	1	Вводное занятие. Здоровье — это здорово.	Педагогическое наблюдение
2.	2	Я и моё здоровье.	Устный опрос
3.	2	Мой образ жизни.	Педагогическое наблюдение
4.	2	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	Устный опрос
5.	2	О витаминах и минеральных веществах.	Педагогическое наблюдение
6.	2	Анализ рациона питания.	Защита проектов

7.	1	Режим питания	Педагогическое наблюдение
8.	2	Мой режим питания.	Устный опрос
9.	2	Энергия пищи.	Педагогическое наблюдение
10.	2	Где и как мы едим.	Устный опрос
11.	2	Путешествие и поход.	Педагогическое наблюдение
12.	2	Где можно сделать покупку.	Защита проектов
13.	2	Кулинарные секреты.	Педагогическое наблюдение
14.	2	Конкурс кулинаров.	Устный опрос
15.	2	Творческий мини-проект «Помощники на кухне».	Педагогическое наблюдение
16.	3	Кулинарное путешествие.	Устный опрос
Итого:	30		

Модуль 5 «Формула правильного питания» **Содержание программы модуля**

1. Вводное занятие. Здоровье — это здорово. - Педагогическое наблюдение
2. Я и моё здоровье.- Устный опрос
3. Мой образ жизни. - Педагогическое наблюдение
4. Продукты разные нужны, блюда разные важны. - Устный опрос
5. О витаминах и минеральных веществах. - Педагогическое наблюдение
6. Анализ рациона питания. - Защита проектов
7. Режим питания - Педагогическое наблюдение
8. Мой режим питания. - Устный опрос
9. Энергия пищи. - Педагогическое наблюдение
10. Где и как мы едим. - Устный опрос
11. Путешествие и поход. - Педагогическое наблюдение
12. Где можно сделать покупку. - Защита проектов
13. Кулинарные секреты. - Педагогическое наблюдение
14. Конкурс кулинаров. - Устный опрос
15. Творческий мини-проект «Помощники на кухне». - Педагогическое наблюдение
16. Кулинарное путешествие. - Устный опрос

Методическое обеспечение программы

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

1. *словесный* (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.)
2. *наглядный* (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
3. *практический* (тренинг, упражнения, лабораторные работы и др.)

Методы в основе которых лежит уровень деятельности детей:

1. *объяснительно-иллюстративный* - дети воспринимают и усваивают готовую информацию
2. *репродуктивный* - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
3. *частично-поисковый* - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом
4. *исследовательский* - самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:

1. *фронтальный* - одновременная работа со всеми учащимися
2. *коллективный* - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми
3. *индивидуально-фронтальный* - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
4. *групповой* - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)
5. *коллективно-групповой* - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение
6. *в парах* - организация работы по парам
7. *индивидуальный* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Изучение программного материала преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игры;
- праздники;
- конкурсы;
- рисунки.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Список литературы

Нормативно-правовые основы разработки программы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);
5. «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ);
6. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (приложение к письму МОиН РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
7. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)
8. Локальный акт ОО.

Литература для педагога

1. Методическое пособие «135 уроков здоровья или школа докторов природы». Спб., 2015.
2. Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е.Жиренко – Москва: Вако, 2014.

3. 3. П.Л.Симкина. Уроки здоровья. Конспекты уроков. Москва. Амрита-русь. 2009
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – Москва:Вако 2017.
4. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей /под редакцией Н.В.Сократова – Москва: ТЦ Сфера 2015.
5. Валеология: учебное пособие/под редакцией. В.П.Соломина, М.Ю.Варламова. -Спб, 2005.

Литература для обучающихся

1. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Спб., 2007
2. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Спб., 2008
3. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. Спб., 2010.

