



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ МОЛЧАНОВСКОГО РАЙОНА»

Принята на заседании
методического совета
от «13» 03 2025 г.
Протокол № 2



Утверждаю:

Директор ОГКУ

«ЦСПСиД Молчановского района»

Г.Н. Колосова

Приказ № 15 от 14.03.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Азбука здоровья»**

Возраст обучающихся: 6-9 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Курмышова Ольга Сергеевна,
старший инструктор-методист

с. Молчаново, 2025

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Азбука здоровья» (далее – программа) представляет собой дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Занятия по данной программе способствуют улучшению состояния здоровья подрастающего поколения, физическому развитию и укреплению организма, это: коррекция осанки и плоскостопия, развитие силы, выносливости. Увеличивается подвижность в суставах, улучшается координация движений, чувство равновесия и прыгучесть. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности.

Новизна. В программе предусмотрено изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Отличительная особенность данной программы заключается в разработке и использовании в учебно-тренировочном и воспитательном процессе комплекса эффективных и сбалансированных методик с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся. Кроме этого, содержание программы адаптировано для занятий общей физической подготовкой в социальных учреждениях и ориентировано не только на создание условий для укрепления психического и физического здоровья занимающихся, но и на профилактику асоциального поведения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что применение в комплексе различных педагогических технологий (здоровьесберегающие, соревновательные) эффективно сказывается на развитии обучающихся. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья обучающихся; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься спортом; развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам гимнастических, легкоатлетических упражнений. Ориентируя каждого ребенка на достижение индивидуально-личностных успехов происходит целенаправленное развитие личности. Применение таких форм, как работа в коллективе и соревновательная деятельность, содействуют формированию чувства сплоченности и ответственности за результат.

Адресат. Программа рассчитана на широкий возрастной диапазон от 6 до 9 лет. В этом возрасте дети совершенствуют свои двигательные способности и становятся более независимыми. Поэтому они нуждаются в организации условий для применения этой активности. Они с готовностью и интересом овладевают новыми знаниями, умениями и навыками. Появляется стремление к самостоятельности в умственной деятельности. В то же время они склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ.

Форма обучения – очная, по утверждённому расписанию.

Язык обучения – русский.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Срок реализации программы – 1 год. Максимальный годовой объём программы 48 часов в год. Программой предусмотрен следующий режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу (48 учебных дней). Продолжительность одного учебного часа – для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет не более 30 минут, для детей школьного возраста: 1 класс (сентябрь-декабрь) – не более 35 минут; 1 класс (январь-май) – не более 40 минут; 2-11 классы – не более 45 минут.

Форма проведения занятий: теоретические занятия, практическая работа, комбинированное занятие, соревнования, зачетные занятия. Форма организации деятельности – групповая. Рекомендуемое количество человек в группе - 15.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- обучение основам техники гимнастических упражнений, правильного их выполнения;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков, ориентировки собственного тела в пространстве;
- обучение основам первой доврачебной помощи.

Развивающие (метапредметные):

- развитие мышления, памяти, внимания посредством использования различных заданий и упражнений;
- повышение функциональных возможностей организма ребенка;
- развитие физических качеств (координации, гибкости, выносливости, скорости);
- совершенствование технической, тактической подготовки;
- развитие пространственно-временной ориентации.

Воспитательные (личностные):

- приобщение ребенка к здоровому образу жизни;
- воспитание в детях уверенности в себе, своих силах и возможностях, позитивного и коммуникативного общения, доброжелательного в отношении к сверстникам.

1.3. Содержание программы

Раздел «Уроки бережного отношения к своему организму»

Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступни, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица. Представление о состоянии своего здоровья, важности соблюдения режима дня и правил личной гигиены. Познакомить с основными гигиеническими навыками людей. Практически выполнить умывание и чистку зубов. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта.

Раздел «Спорт – это жизнь»

Познакомить детей с различными видами спорта (хоккей, фигурное катание, лыжные гонки), узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни. Знание назначения утренней зарядки, узнавание (различение) инвентаря для утренней зарядки.

Раздел «Здоровое питание»

Накрывание на стол. Выбор посуды и столовых приборов. Знание правил поведения за столом, приёма пищи. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту. Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку. Использование ножа и вилки во время приема пищи. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку. Гигиена питания. Знание правил хранения продуктов. Вредные привычки. Представление о состоянии своего здоровья, важности соблюдения режима дня и правил личной гигиены перед едой. Знание значения фруктов в жизни человека. Знание способов переработки фруктов. Знание значения овощей в жизни человека. Знание значения овощей в жизни человека.

Раздел «Моя безопасность»

Знакомство с понятием «безопасность». Соблюдение правил безопасности в жизни человека. Узнавание (различение) животных, живущих в квартире (кошка, собака, декоративные птицы, аквариумные рыбки, черепахи, хомяки). Знание особенностей ухода (питание, содержание и др.).

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		
			Теория	Практика	Форма аттестации
	Введение	2	1	1	
	Раздел 1. Уроки бережного отношения к своему организму	10	5	5	
1.	Кто опрятен – тот приятен	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
2.	Здоровье и повседневная жизнь	2	1	1	Беседа, опрос
3.	Иммунитет	2	1	1	Самоанализ
4.	Жевательная резинка	1	0,5	0,5	Беседа, опрос, наблюдение
5.	Для чего нам зубы?	2	1	1	Беседа, импровизация
6.	Просмотр мультфильма «Федорино горе» Беседа о чистоте	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
	Раздел 2. Спорт – это жизнь	14	7	7	
1.	Режим дня ребенка	2	1	1	Беседа, импровизация
2.	Утренняя зарядка и ее значение	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
3.	Спорт в моей семье	2	1	1	Беседа, опрос, выставка
4.	Виды спорта с мячом Веселые старты	2	1	1	Беседа, соревнование
5.	Закаляйся, если хочешь быть здоров	2	1	1	Опрос, самоанализ

6.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	2	1	1	Беседа, наблюдение
7.	Спортивное мероприятие Эстафета	2	1	1	Беседа, опрос
	Раздел 3. Здоровое питание	13	6,5	6,5	
1.	Правила приёма пищи	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.	Правила личной гигиены перед едой	2	1	1	Импровизация
3.	Что такое витамины?	2	1	1	Опрос
4.	Польза фруктов	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение
5.	Польза овощей	2	1	1	Беседа
6.	Вредные продукты, как вредные привычки	2	1	1	Импровизация
7.	Правила поведения за столом дома	2	1	1	Беседа, опрос
	Раздел 4. Моя безопасность	7	3,5	3,5	
1.	Укусы насекомых	1	0,5	0,5	Опрос
2.	Что мы знаем про собак и кошек	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
3.	Правила поведения в экстремальных ситуациях	2	1	1	Импровизация
4.	Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1	Беседа, опрос
	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
	Всего:	48	23	25	

1.3.2. Содержание учебного плана

Введение 2 часа (1 час -теория, 1 час - практика)

Теория:

Комплектование группы. Знакомство с учебным планом, программой. Инструктаж по ТБ.

Практика:

Входное тестирование: анкета «Самоконтроль текущего состояния здоровья»

Уроки бережного отношения к своему организму – 10 часов (5 часов -теория, 5 часов- практика)

Теория:

Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни, правила здорового образа жизни. Иммуитет. Виды иммунитета, механизм иммунитета. Инфекционные заболевания и их профилактика. Пищевые добавки и их влияние на организм человека. Окружающая среда, факторы окружающей среды и здоровье человека. Привычки и здоровье. Полезные и вредные привычки. Жевательная резинка. История появления жевательной резинки, состав и негативное влияние на организм.

Практика:

Практическая работа: Тренинг здорового образа жизни. Свободное сочинение - сказка «Плохие привычки»;
Практическая работа: Анкета «Отношение учащихся к жевательной резинке»;
Практическая работа: Анкета - опросник «Могут ли дети обойтись без гаджетов?»; Ролевая игра «Страна здоровья»

Спорт – это жизнь – 14 часов (7 часов -теория, 7 часов-практика)

Теория:

Понятие режима дня, утренней зарядки. Виды физических упражнений. Физкультминутка. Физическое развитие и физические качества человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Общеразвивающие упражнения общего воздействия, их влияние на развитие мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей. Упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Пальчиковая гимнастика. Упражнения для развития мелкой моторики и координации движений. Общеразвивающие упражнения пальчиками в двигательных действиях. Примерные комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Утренняя зарядка и её значение.

Практика:

Практическая работа:

Упражнения для развития дыхательной мускулатуры;
Упражнения на расслабление;
Общеразвивающие упражнения пальчиками. Игры пальчиками;
Упражнения для профилактики нарушения осанки;
Упражнения для профилактики плоскостопия;
Комплекс упражнений утренней зарядки.

Здоровое питание – 13 часов (6,5 часа -теория, 6,5 часа-практика)

Теория:

Из чего состоит наша пища. Знакомство с основными группами питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) и их функциями в организме. Витамины – источник здоровья. Витаминные продукты. Как правильно сохранить витамины в овощах при их приготовлении. Соотношение питательных веществ в продуктах питания. Разнообразие пищи – залог здоровья. Режим приёма пищи. Пищевая пирамида. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Благодаря физической активности человек может сохранить и укрепить здоровье, стать привлекательнее. Эффект от занятий спортом будет в том случае, если поступление питательных веществ соответствует физическим нагрузкам. Домашние рецепты здорового питания.

Практика:

Практическая работа: Анкета по здоровому питанию «Самые полезные продукты».

Моя безопасность – 7 часов (3,5 часа -теория, 3,5 часа-практика)

Теория:

Первая доврачебная помощь. Учение о повязках. Виды повязок и правила их наложения. Травмы и несчастные случаи: ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удары, поражение электрическим током, утопление. Обморок. Первая помощь. Обобщение изученного материала. Пищевые отравления. Домашняя аптечка. Подбор лекарственных и перевязочных средств для домашней аптечки. Обобщение изученного материала.

Практика:

Практическая работа: Повязка на голову «Чепец»;

Практическая работа: Повязка на большой и указательный пальцы;

Практическая работа: Ожог. Первая медицинская помощь;

Практическая работа: Работа с карточками контроля знаний

Итоговое занятие -2 часа (2 часа-практика)

Практика:

Практическая работа: Тематический альбом «быть здоровым – здорово!»

Практика работа: Итоговое тестирование

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения дети должны:

Знать:

- определение здоровья человека как состояние полного благополучия;
 - факторы, влияющие на здоровье;
 - основные правила личной гигиены;
 - значение режима дня и сна;
 - правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ;
- части скелета человека;
- органы чувств, их строение и функции;
 - строение зубов;
 - основы первой доврачебной помощи;
 - значение крови для жизнедеятельности организма;
 - значение правильной осанки для здоровья человека, способы формирования правильной осанки;
 - причины возникновения плоскостопия;
 - основные группы питательных веществ;
 - основы рационального питания;
 - о витаминах и их значении для роста и развития организма;
 - правила этикета за столом.

Уметь:

- формировать здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать режим труда и отдыха, правила рационального питания;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток;
- выявлять нарушение осанки и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- определять наличие плоскостопия;
- оказывать первую доврачебную помощь при растяжениях и вывихах, переломах;
- обработать рану и остановить кровотечение;
- найти пульс и определить его удары в минуту;
- выполнять гимнастику для укрепления мышц глаза;
- объяснять влияние физического труда и спорта на организм;

- соблюдать правила этикета за столом и правила сервировки стола.

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, уважительно относиться к культурным традициям своей страны;
- помогать товарищам в сложных жизненных ситуациях;
- соблюдать правила безопасного образа жизни;
- ответственно относиться к процессу обучения;
- положительно реагировать на красоту вокруг себя.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному педагогом плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Коммуникативные:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в центре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Познавательные:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, проблемы; строить логические рассуждения;
- осуществлять поиск необходимой информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Срок реализации программы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	28.04.2025	25.05.2026	48	48	48	1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность одного учебного часа – для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет не более 30 минут, для детей школьного возраста: 1 класс (сентябрь-декабрь) – не более 35 минут; 1 класс (январь-май) – не более 40 минут; 2-11 классы – не более 45 минут.

2.2. Календарно-тематический план

Календарно-тематический план представлен в Приложении 1.

2.3. Условия реализации программы

1. Кадровое обеспечение (педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее специальное образование и дополнительное профессиональное образование по специальности, обладать необходимыми знаниями по данному направлению).
2. Программно-методическое обеспечение.
3. Обязательное посещение занятий, дополняемых разнообразными формами внеклассной работы с обучающимися.
4. Максимальное использование наглядности, технических средств обучения, практическое оборудование при организации мероприятий.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Ноутбук	1
2.	Стол	4
3.	Стул	15
4.	Мультимедийный проектор	1
5.	Экран	1
6.	Наглядные пособия	по тематике
7.	Аптечка медицинская	1
8.	Спортивный инвентарь	по тематике

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Азбука здоровья» проводятся на базе ЦСПСиД Молчановского района. Занятия организуются в актовом зале и в группе дневного пребывания, соответствующих требованиям СП.

2.4. Методы и технологии обучения и воспитания

№ п/п	Наименование раздела	Тип, форма занятий	Методы, приёмы	Средства обучения	Форма подведения итогов
1	Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ. Входное тестирование	Объяснение, беседа	Словесный, репродуктивные	Наглядные пособия	Обобщающая беседа. Тестирование
2	Уроки бережного отношения к своему организму	Объяснение, Беседа, самостоятельная работа, обсуждение, демонстрация презентации, сюжетно – ролевая игра, практическая работа	Словесный, репродуктивные	Наглядные пособия, памятки, таблицы, плакаты, специальная литература, раздаточный материал, интернет-ресурсы	Устный опрос, обобщающая беседа, контроль практического занятия
3.	Спорт – это жизнь	Беседа, практическая работа	Словесный. Наглядный. Демонстрация практических упражнений	Наглядные пособия, специальная литература, оборудование Интернет – ресурсы	Обобщающая беседа Контроль практических упражнений
4.	Здоровое питание	Объяснение. Практическая работа. Поисковая и практическая деятельность учащихся. Демонстрация презентации	Словесный. Наглядный. Методы устного и практического контроля. Поиск информации, обмен информацией. Методы создания ситуации успеха и поощрения	Таблицы, плакаты, журналы. Специальная литература. Интернет – ресурсы. Раздаточный материал. Демонстрация фотографий	Обобщающая беседа. Анкетирование. Анализ работы. Тестирование. Устный опрос.
5.	Моя безопасность	Объяснение. Практическая работа	Словесный. Наглядный	Наглядные пособия. Специальная литература. Интернет – ресурсы. Таблицы	Контроль практического занятия. Анализ работы. Устный опрос
6.	Итоговое занятие	Тематические выступления	Поисковая и практическая деятельность учащихся	Поиск информации, обмен информацией	Обобщающая беседа, тестирование

2.5. Формы текущего и итогового контроля успеваемости, промежуточной аттестации

В процессе обучения применяются следующие виды контроля:

- защита творческих работ;
- тематический альбом «Быть здоровым – здорово!»;
- ролевые игры;
- спортивные мероприятия;
- анкетирование;
- тестирование;
- входная, промежуточная, итоговая аттестации.

3. Список использованной литературы

1. Безруких М. М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя, 2010.
2. Бердников С. Н. Первая медицинская помощь. Справочник. М.: «Ринол-классик», 2003.
3. Денисова А. М. Организация работы по профилактике вредных привычек. Методическое пособие. 2006.
4. Кузнецова Г. А. Формирование здорового образа жизни школьника. Учебно – методическое пособие. 2005.
5. Андреев Ю.А. «Три кита здоровья»- Екатеринбург, 2020.
6. Соковня – Семенова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний. 1999.
7. Сонькин В.Д. Как правильно закалять ребёнка, 2003.
8. Современные методики оздоровления учащихся с учётом их медицинских показателей и возрастных особенностей. Методическое пособие, 2005.

Интернет ресурсы

1. <http://www.gelmostop.ru>
2. <http://www.myshared.ru>