


Муниципальное общеобразовательное учреждение

Лесная средняя общеобразовательная школа

Лесной МО Тверской области

«Утверждаю»
и.о. директора школы  Кудрявцева О.А.
приказ № 58/1-Ш от 28.08.2025



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Советы Айболита»

С. Лесное

2025 год

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программасоциально – гуманитарнойнаправленности «Советы Айболита» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 20 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 17.06.2024 № 7 «О мероприятиях по профилактике гриппа, острых респираторных вирусных инфекций и новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2024-2025 годов».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Направленность программы: социально – гуманитарная

Актуальность программы

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% -

на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Цель программы: Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности и воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Задачи:

Образовательная:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, трудолюбие;
- обеспечивать формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.

Развивающая:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

Новизна программы состоит в том, что она обладает целым рядом уникальных возможностей для распознавания, развития общих и творческих способностей, личностное самоопределение и самореализацию, для обогащения внутреннего мира обучающегося. Программа способствует зарождению и познанию интереса у обучающихся к здоровому образу жизни. В основу программы положена идея развития познавательной и креативной сфер обучающихся, их способности образно (а иногда, и нестандартно) мыслить.

Отличительной особенностью данной программы является цикл бесед о здоровье и здоровом образе жизни. Программа позволяет индивидуализировать сложность работы: от простого к сложному. При этом обучающий и развивающий смысл работы сохраняется.

Функции программы

Образовательная функция заключается в организации цикла бесед о здоровье и здоровом образе жизни.

Компенсаторная функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

Социально–адаптивная функция программы состоит в том, что каждый обучающийся ежедневно отрабатывает навыки взаимодействия с другими участниками программы, преодолевая проблемно-конфликтные ситуации, переживая успехи и неудачи, вырабатывает индивидуальный способ самореализации, успешного существования в реальном мире.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 8 – 9 лет.

Количество обучающихся в группе – 4 человека.

Форма обучения: очная

Уровень программы: стартовый

Форма реализации образовательной программы: очная

Организационная форма обучения: индивидуальная

Режим занятий: занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

При организации учебных занятий используются следующие методы обучения:

По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:

- словесный – беседа, обсуждение, рассказ;
- практический – самостоятельное выполнение заданий.

По степени активности познавательной деятельности обучающихся:

- объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

По логичности подхода:

- аналитический – анализ этапов выполнения заданий.

Возможные формы проведения занятий:

- на этапе изучения нового материала – объяснение, демонстрация;
- на этапе практической деятельности – практическая работа;
- на этапе освоения навыков – творческое задание;
- на этапе проверки полученных знаний – конкурс рисунков.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- способность адекватно воспринимать оценку педагога и сверстников;
- умение различать способ и результат действия;
- умение вносить коррективы в действия в случае расхождения результата решения задачи на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок;
- способность проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение осваивать способы решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- умение строить логические рассуждения в форме связи простых суждений об объекте;
- умение устанавливать аналогии, причинно-следственные связи;
- умение синтезировать, составлять целое из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение выслушивать собеседника и вести диалог;
- способность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- умение планировать учебное сотрудничество с педагогом-наставником и сверстниками: определять цели, функции участников, способов взаимодействия;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владение монологической и диалогической формами речи.

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются:

универсальные компетенции:

- умение ставить вопросы, выбирать наиболее эффективные решения задач в зависимости от конкретных условий;
- проявление технического мышления, познавательной деятельности, творческой инициативы, самостоятельности;
- способность творчески решать технические задачи;
- способность правильно организовывать рабочее место и время для достижения поставленных целей.

Предметные результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся должны знать:

- Правила бережного отношения к зрению, к органам зрения, к зубам.
- Правила ухода за кожей.
- Правила здорового сна, хорошего настроения.
- Правила для поддержания правильной осанки.
- Признаки здорового и закаленного человека.

В результате освоения программы, обучающиеся должны уметь:

- Правильно умываться, мыть зубы, чистить уши.
- Следить за кожей, ногтями.
- Соблюдать режим дня.
- Соблюдать правила поведения в общественных местах.
- Выполнять правила для поддержания правильной осанки.

В результате освоения программы, обучающиеся должны владеть:

- различными правилами профилактики различных заболеваний и сезонных простуд.

Мониторинг образовательных результатов

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в сфере здоровья
2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в сфере общения.
3. Готовность к продолжению обучения в сфере здоровья – определяется как интерес обучающегося к кружковым занятиям.

Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

Периодический контроль проводится по окончании изучения каждой темы в виде конкурсов и представления практических результатов выполнения заданий. Конкретные проверочные задания разрабатывает педагог с учетом возможности проведения промежуточного анализа процесса формирования компетенций.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий, выставка, конкурс.

Итоговая аттестация – проводится педагогом с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения ее изучения.

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Критерии оценивания сформированности компетенций

Уровень	Описание поведенческих проявлений
1 уровень - недостаточный	Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать.
2 уровень – развивающийся	Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.
3 уровень – опытный пользователь	Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.

4 уровень – продвинутый пользователь	Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.
5 уровень – мастерство	Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка.

Таблица 2

Критерии оценивания уровня освоения программы

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт.
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

2. Содержание программы.

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Советы Айболита»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1-2	Правила здорового образа жизни	2	1	1
3	Как сохранить своё здоровье до самой старости.	1	1	-
4	Нужно ли заниматься физкультурой?	1	1	-
5	Утренняя оздоровительная гимнастика.	1	1	-
6	Физкультминутки на уроке.	1	1	-
7	Упражнения для глаз.	1	1	-
8	Вы больны.	1	1	-

9 – 10	Если хочешь быть здоров – закаляйся	2	1	1
11 – 12	Не пугает, не страшит ОРВИ и страшный ГРИПП.	2	1	1
13	Твой друг заболел, чем ты можешь помочь?	1	1	-
14	Домашняя аптечка, термометр.	1	1	-
15	Надо знать, как помощь оказать. Ножки погреем – и хворь одолеем!	1	1	-
16	Лекарства. Отравления лекарствами.	1	1	-
17 – 18	Основы первой медицинской помощи (при ссадинах, ранениях, кровотечениях, переломах)	2	1	1
19	Что вокруг нас может быть опасным?.	1	1	-
20	Отравления ядовитыми веществами и угарным газом	1	1	-
21 – 22	Экстремальные ситуации для человека в природной среде. Что это? Съедобные и несъедобные грибы, ягоды, плоды. «Опасные растения и грибы»	2	1	1
23	Викторина «Кто меня защитит?»	1	1	-
24	Умеешь ли ты плавать?	1	1	-
25	«Отдыхаем без опасности»	1	1	-
26	«Переход и светофор» и «Переходим улицу»	1	1	-
27	«Виды транспорта» и «Правила для пассажиров»	1	1	-
28	Внимание! Авария!» и «Как защитить себя во время аварии»	1	1	-
29	«Один дома»	1	1	-
30	«Как вести себя с домашними питомцами» и «Когда четвероногие друзья бывают опасны»	1	1	-
31	«Огонь»	1	1	-
32	«Электричество»	1	1	-
33	«Ожог»	1	1	-
34	Праздник «Путешествие в страну Здоровье»	1	1	-
	Итого	34	29	5

2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Советы Айболита»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 – 2	Правила здорового образа жизни	2	1	1	Беседа, наблюдение
3	Как сохранить своё здоровье до самой старости.	1	1	-	Беседа, наблюдение
4	Нужно ли заниматься физкультурой?	1	1	-	Беседа, наблюдение

5	Утренняя оздоровительная гимнастика.	2	1	1	Беседа, наблюдение
6	Физкультминутки на уроке.	1	1	-	Беседа, наблюдение
7	Упражнения для глаз.	1	1	-	Беседа, наблюдение
8	Вы больны.	1	1	-	Беседа, наблюдение
9 - 10	Если хочешь быть здоров – закаляйся	2	1	1	Беседа, наблюдение
11 -12	Не пугает, не страшит ОРВИ и страшный ГРИПП.	2	1	1	Беседа, наблюдение
13	Твой друг заболел, чем ты можешь помочь?	1	1	-	Беседа, наблюдение
14	Домашняя аптечка, термометр.	1	1	-	Беседа, наблюдение
15	Надо знать, как помощь оказать. Ножки погреем – и хворь одолеем!	1	1	-	Беседа, наблюдение
16	Лекарства. Отравления лекарствами.	1	1	-	Беседа, наблюдение
17 – 18	Основы первой медицинской помощи (при ссадинах, ранениях, кровотечениях, переломах)	2	1	1	Беседа, наблюдение
19	Что вокруг нас может быть опасным?.	1	1	-	Беседа, наблюдение
20	Отравления ядовитыми веществами и угарным газом	1	1	-	Беседа, наблюдение
21 – 22	Экстремальные ситуации для человека в природной среде. Что это? Съедобные и несъедобные грибы, ягоды, плоды. «Опасные растения и грибы»	2	1	1	Беседа, наблюдение
23	Викторина «Кто меня защитит?»	1	1	-	Беседа, наблюдение
24	Умеешь ли ты плавать?	1	1	-	Беседа, наблюдение
25	«Отдыхаем без опасности»	1	1	-	Беседа, наблюдение
26	«Переход и светофор» и «Переходим улицу»	1	1	-	Беседа, наблюдение
27	«Виды транспорта» и «Правила для пассажиров»	1	1	-	Беседа, наблюдение
28	Внимание! Авария!» и «Как защитить себя во время аварии»	1	1	-	Беседа, наблюдение
29	«Один дома»	1	1	-	Беседа, наблюдение
30	«Как вести себя с домашними питомцами» и «Когда четвероногие друзья бывают опасны»	1	1	-	Беседа, наблюдение
31	«Огонь»	1	1	-	Беседа, наблюдение

32	«Электричество»	1	1	-	Беседа, наблюдение
33	«Ожог»	1	1	-	Беседа, наблюдение
34	Праздник «Путешествие в страну Здоровье»	1	1	-	Беседа, наблюдение
	Итого	34	29	5	

**2.3 Календарно-тематический план-график проведения занятий
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Советы Айболита»**

№ п/п	Дата		Название темы	Количество часов	Примечание
	План	Факт			
1-2			Правила здорового образа жизни	2	
3			Как сохранить своё здоровье до самой старости.	1	
4			Нужно ли заниматься физкультурой?	1	
5			Утренняя оздоровительная гимнастика.	1	
6			Физкультминутки на уроке.	1	
7			Упражнения для глаз.		
8			Вы больны.	1	
9 - 10			Если хочешь быть здоров – закаляйся	2	
11 – 12			Не пугает, не страшит ОРВИ и страшный ГРИПП.	2	
13			Твой друг заболел, чем ты можешь помочь?	1	
14			Домашняя аптечка, термометр.	1	
15			Надо знать, как помощь оказать. Ножки погреем – и хворь одолеем!	1	
16			Лекарства. Отравления лекарствами.	1	
17 - 18			Основы первой медицинской помощи (при ссадинах, ранениях, кровотечениях, переломах)	2	
19			Что вокруг нас может быть опасным?.	1	
20			Отравления ядовитыми веществами и угарным газом	1	
21 – 22			Экстремальные ситуации для человека в природной среде. Что это? Съедобные и несъедобные грибы, ягоды, плоды. «Опасные растения и грибы»	2	
23			Викторина «Кто меня защитит?»	1	
24			Умеешь ли ты плавать?	1	
25			«Отдыхаем без опасности»	1	
26			«Переход и светофор» и «Переходим улицу»	1	

27			«Виды транспорта» и «Правила для пассажиров»	1	
28			Внимание! Авария!» и «Как защитить себя во время аварии»	1	
29			«Один дома»	1	
30			«Как вести себя с домашними питомцами» и «Когда четвероногие друзья бывают опасны»	1	
31			«Огонь»	1	
32			«Электричество»	1	
33			«Ожог»	1	
34			Праздник «Путешествие в страну Здоровье»	1	

2.4. Календарный учебный график реализации программы

Год обучения	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Количество учебных		Даты начала и окончания	Продолжительность каникул
		всего	Теория	практика	дней	Недель		
2025-2026 учебный год	«Советы Айболита»	34	29	5	17	34	01.09.2025 – 26.05.2026 9 дней, 25.10.25 – 02.11.25 12 дней, 31.12.25 – 11.01.26 11 дней, 28.03.26 – 05.04.26	

. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Советы Айболита»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется на базе МОУ Лесная СОШ.

Для занятий необходимо помещение – учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

Наименование	Количество
Профильное оборудование	
Кабинет для занятий	1
Ученические столы	6
Ученические стулья	12
Стол для учителя	1
Стул для учителя	1

4.1 Информационное обеспечение Список рекомендованной литературы

1. Мошнина Р.Ш., Погожева А.В. «Здорово быть здоровым: 1 – 4 классы» :учебное пособие для общеобразовательных организаций. М. Просвещение, 2019

4.2 Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог Воробьева Ольга Сергеевна, имеющий образование по профилю педагогической деятельности образование.

Количество вакантных мест для реализации программы в 2025 – 2026 учебном году.

5 мест