

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент образования администрации города Дзержинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 29»
(МБОУ «Школа № 29»)

Принято

на педагогическом совете
МБОУ «Школа №29»
Протокол №8 от 28.08.2024г.

Утверждено

Приказом директора
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Школа №29»
№257-п от 02.09.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для детей с ограниченными возможностями здоровья
социально-педагогической направленности
«Две недели здоровья»**

Срок реализации программы - 2 года

Возраст детей – 14-16 лет

Программа разработана
учителем начальных классов
МБОУ «Школа № 29»
Костериной Е.С.

г. Дзержинск
2024г

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	9
3.	Содержание рабочей программы	10
4.	Методические обеспечение программы	12
5.	Организационно-педагогические условия реализации программы	15
6.	Список литературы	17

Пояснительная записка

Здоровье учащихся относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Формирование культуры здорового и безопасного образа (далее – ЗОЖ), социальной ответственности, социализация учащихся являются неотъемлемой частью единого процесса становления полноценной личности подростка. Поэтому в настоящее время образование детей и подростков в области здоровьесбережения приобретает особую значимость.

В данной ситуации представляется **актуальным и целесообразным** проведение занятий здоровьесберегающей направленности в рамках дополнительного образования учащихся в МБОУ «Школа № 29»

Программа разработана с учетом требований:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273 "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р "Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р;
- Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14, санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Программа основана на методических рекомендациях для учителей, выпущенных кафедрой «Здоровьесбережение в образовании» ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования» под редакцией О.С.Гладышевой, И.Ю.Абросимовой, О.А.Лобановой, С.В.Чеблуковой, включает в себя учебное пособие «Здорово быть здоровым» под редакцией Г.Г.Онищенко, а также учебно-методический комплект программы «Разговор о здоровье и правильном питании» и электронную образовательную игру «Формула правильного питания».

Состоит из двух модулей. Каждый модуль рассчитан на один год обучения. Модули полностью закончены по содержанию и объему знаний. Обучение может быть закончено после освоения любого модуля.

Программа имеет **социально - педагогическую направленность**.

Отличительная особенность и новизна данной программы заключается в комплексном изучении темы здоровья, здорового и безопасного образа жизни.

Цель программы: формирование у детей культуры здорового и безопасного образа жизни, а также развитие познавательного интереса и активной жизненной позиции в этой сфере.

Задачи:

Обучающие:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- учить укреплять и совершенствовать свое здоровье.

Развивающие:

- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития учащихся;
- способствовать социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе.

Воспитательные:

- формировать общую культуру учащихся.

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны иметь представление:

- об организме человека;
- о составе продуктов питания;
- о значении витаминов в жизни человека;
- о вреде курения, приёма алкогольных и наркотических веществ, а также других вредных привычек;
- об опасности на воде, в доме, транспорте, на улице, на льду, при пожаре;
- о влиянии стрессов, конфликтов, обид на здоровье человека.

Знать:

- основы здорового питания;
- правила гигиены;
- способы оказания первой помощи;
- правила безопасного поведения на улице;
- правила общения.

Уметь:

- соблюдать правила питания;
- соблюдать правила гигиены;
- соблюдать правила безопасного поведения на улице, в местах культуры и отдыха;

- соблюдать правила общения;
- оказывать первую помощь при несчастных случаях, переутомлении, стрессе.

Применять полученные знания:

- при выборе рациона питания;
- при оказании первой помощи при несчастных случаях, переутомлении, стрессе;
- при общении с друзьями, близкими, незнакомыми людьми.

Оценивать:

- свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- своё поведение в соответствии с нормами этикета;
- свой образ жизни с точки зрения здоровьесбережения.

Задачи первого года обучения:

- Формировать знания детей о правилах питания, направленных на укрепление и сохранение здоровья.
- Расширять знания об организме человека, необходимости соблюдения правил гигиены.
- Формировать знания о влиянии вредных привычек на организм человека.
- Формировать знания о правилах оказания первой помощи при несчастных случаях.
- Формировать навыки безопасного поведения на улице, общественном и личном транспорте, в местах культуры и отдыха.

Ожидаемые результаты первого года обучения

Учащиеся должны иметь представление

- о составе продуктов питания;
- о витаминах и минеральных веществах;
- о значении жидкости для организма человека.
- о том, что такое инфекционные заболевания;
- о том, что такое прививки и средства народной медицины;

Учащиеся должны знать

- основы рационального питания;
- правила техники безопасности на кухне;
- разнообразие фруктов, ягод, и овощей;
- как оказать первую медицинскую помощь себе и другим;
- как пользоваться лекарственными препаратами.

Применять полученные знания

- осторожного поведения на кухне, соблюдение техники безопасности
- о правилах поведения в лесу; о правилах обращения с огнём; о правилах поведения во время грозы;
- о правилах дорожного движения и поведения в общественном и личном транспорте;
- о правилах безопасности на льду и воде;
- о поведении с незнакомыми людьми.

Наблюдать за своим поведением в той или иной ситуации и уметь его контролировать.

Осуществлять группировку продуктов питания по выделенным признакам и вкусовым свойствам.

Систематизировать известные учащимся знания о правильном питании, об основах медицинских знаний, о способах оказания первой медицинской помощи и об основах безопасности жизнедеятельности.

Доказывать высказываемые утверждения.

Сравнивать

- продукты питания по содержанию питательных веществ;
- вкусовые качества наиболее употребительных продуктов

Определять

- какие блюда следует включать в рацион завтрака, обеда, полдника и ужина.
- ценности разнообразных напитков;
- какие действия следует принимать в тех или иных жизненных ситуациях, в экстремальных ситуациях;
- уметь определить у себя признаки инфекционного заболевания, отравления, обморожения, перегревания и других признаков нездоровья.

Задачи второго года обучения:

- Формировать у учащихся представления о здоровье как состоянии полного благополучия.
- Формировать навыки самоанализа и саморегуляции.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Воспитывать культуру общения.
- Формировать представление учащихся о себе как о личности.
- Формировать у учащихся знания о стрессе и способах преодоления ситуаций.
- Формировать у учащихся знания о конфликтах, причинах их возникновения и способах разрешения.

Ожидаемые результаты второго года обучения

Учащиеся должны иметь представление

- о том, что у каждого человека свой характер и темперамент и том, как они формируются;
- о культуре речи и о культуре поведения в общественных местах;
- о том, что каждый человек уникален;
- о способах решения конфликтов, выхода из конфликтных ситуаций;
- о системе ценностей, о том, что у каждого человека она может быть разной.

Учащиеся должны знать

- правила общения с людьми;
- как преодолевать и контролировать негативные эмоции и улучшать своё настроение и самочувствие;
- как контролировать злость, обиду, гнев, ярость.
- как вести себя в стрессовых ситуациях.

Применять полученные знания

- о правилах поведения и общения в повседневной жизни;
- об основах саморегуляции и применять их в повседневной жизни;
- о том, что все люди разные и уникальные.

Систематизировать

- известные учащимся знания о правила общения с людьми и о правилах поведения в общественных местах;
- знания об основах саморегуляции;
- знания и представления о своём внутреннем мире, о том, что такое счастье и жизненные ценности.

Доказывать высказываемые утверждения.

Определять

- какие действия следует принимать в тех или иных жизненных ситуациях и как вести себя в конфликтной ситуации;
- уметь определять настроение, темперамент и характер человека.
- определять свою систему жизненных ценностей.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Год обучения	
		1-й год	2-й год
1	Модуль 1	72	
2	Модуль 2		72
	Итого:	144	

Содержание рабочей программы первого года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Мой организм и здоровье	11	14	24
2	Здоровье и питание	10	8	18
3	Здоровье и эмоции	7	9	16
4	Здоровое и безопасное поведение	8	6	14
	Итого	35	37	72

Тема 1. Мой организм и здоровье (24 часа)

Что такое здоровье. Дружи с водой. Что такое гигиена. Глаза – главные помощники. Чтобы уши слышали. Как сохранить улыбку красивой. Уход за руками и ногами. Забота о коже. Если кожа повреждена. Осанка. Сон – лучшее лекарство.

Тема 2. Здоровье и питание (18 часов)

Если хочешь быть здоров. Как правильно есть Самые полезные продукты. Овощи и фрукты – витаминные продукты. Молочные продукты Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной. Хлеб – всему голова. Полезные напитки, источники питьевой воды

Тема 3. Здоровье и эмоции (16 часов)

Что такое эмоции. Радуюсь, злюсь, огорчаюсь, боюсь. Откуда берутся страхи. Что такое злость и как с ней бороться. Добро и зло в поведении людей. Я и мои друзья. Поступки и эмоции.

Тема 4. Здоровый и безопасный образ жизни (14 часов)

Я – один дома. Школьные каникулы. Спички детям не игрушка. Осторожно – электричество. Осторожно – лекарства. Я один на кухне. Кухонное оборудование. Уроки безопасности.

второй год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Мой организм и здоровье	8	10	18
2	Здоровье и питание	9	9	18
3	Здоровье и эмоции	7	9	16
4	Здоровое и безопасное поведение	10	10	20
	Итого	34	38	72

Тема 1. Мой организм и здоровье (18 часов)

Что такое здоровье и от чего оно зависит. Непрерывность жизни. Прошрое, настоящее, будущее. Что значит расти и развиваться. Движение и мышцы. Почему мы бодем. Как организм помогает себе сам. Средства народной медицины. Закаливание. Что делает нас сильными?

Тема 2. Здоровье и питание (18 часов)

Хлеб – всему голова. Удивительные превращения пирошка. Русские кулинарные традиции. Конкурс на лучший рецепт блинов. На вкус и цвет товарища нет. Где найти витамины весной. Как утолить жажду. Что надо есть, чтобы быть сильным. Правильно ли ты питаешься?

Тема 3. Здоровье и эмоции (16 часов)

Как настроение. Положительные и отрицательные эмоции. Что такое упрямство. Причины ссоры и способы их предотвращения. Как научиться прощать. Я и школа - Я и учителя. Почему нам иногда не хочется идти в школу.

Тема 4. Здоровое и безопасное поведение (20 часов)

Чем опасен электрический ток. Правила обращения с огнем. Правила поведения на природе. Укусы насекомых. Как уберечься от порезов. Что такое ушибы и переломы. Растяжение связок и вывих костей. Когда нужно звать взрослых. Правила поведения на воде и нахождения на солнце. Лето – славная пора.

Методическое обеспечение программы

Тема программы	Форма занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Первый год обучения					
1 Мой организм и здоровье	Интерактивное занятие Практикум	Рассказ, демонстрация игра-соревнование, динамическая игра, тест, элементы наблюдения, игры-практикумы, дискуссия, игры на тактильные ощущения, оздоровительные гимнастики. Игры, упражнения на знакомство и сплочение: «Снежный ком», «Кто Ты», «Вот я какой», «Зеркало», «Движуха», «Мозговой штурм»; Рассказ, игра, игры на сплочение «Инопланетяне», «В зоопарке», аналитическая деятельность, работа с семейными альбомами, антропометрия, оздоровительная гимнастика, учебные фильмы, развлечение «Веселые старты»	Веревка. Иллюстрации предметов личной гигиены и разных продуктов, мультфильмы: «Мойдодыр», «Птичка Тари», «Доктор Айболит», «Как Маша поссорилась с п Иллюстрации людей разного возраста, диски или записи уч. фильмов «Микробы: друзья или враги», анкеты, атрибуты для соревнования, раб тетради	Канцелярские принадлежности, мультимедийное оборудование или компьютер	Викторина «Что такое гигиена?» «Разговор о здоровье и правильном питании» стр. 56-57. Раб. тет. Практикум «Что делает нас сильными»
2. Здоровье и питание	Интегрированное занятие Практикум	демонстрация мультфильмов, использование ЭОР, рассказ, заучивание стихов, составление загадок, подвижные игры, Рассказ, игры-практикумы, развлечение, работа с родителями, самостоятельная творческая работа детей	Столовые приборы, «Кубик здоровья», иллюстрации овощей и фруктов, гербарии со злаковыми растениями, мешочки с различными крупами, мультфильм «Богатырская каша», рабочие тетради Бумажные «блины»,	Канцелярские принадлежности, мультимедийное оборудование или компьютер, ЭОР.	Раб тет. «Разговор о здоровье и правильном питании» стр. 32, 33. Практикум «Из чего варят каши» «Разговор о здоровье и правильном питании» стр. 70-

			набор картинок с изображением продуктов (начинка для блинов), специи и сухофрукты, набор чайных приборов и чая для заваривания, диски или записи фильмов		71. Раб тет. Практикум «Правильно ли ты питаешься»
3. Здоровье и эмоции	Интерактивное занятие	Рассказ, дискуссия, просмотр фильмов: «Ромашки», «Вместе веселей» из цикла «Уроки доброты с тетушкой Совой», решение проблемных задач Беседа, составление рассказов из личного опыта, речевое творчество, решение проблемных ситуаций, просмотр м.фильма из серии «Букашки», рисование	Пиктограммы «Настроения», диски или записи с фильмами, стихотворение «Облака»	Канцелярские принадлежности, мультимедийное оборудование или компьютер	Тест «Поступки и эмоции»
4. ЗОЖ	Интерактивное занятие	Рисование плакатов по теме, обследование огнетушителя, обсуждение, развлечения, просмотр уч. фильмов из серии Спасик», привлечение специалистов, работа со школой, игры, тесты	Карточки для викторины, инвентарь для соревнований, диски или записи уч. фильмов из серии «Спасик», «ОХ и АХ идут в поход»	Канцелярские принадлежности, мультимедийное оборудование или компьютер	Викторина «Уроки безопасности» Пром. аттестация: тест «Как быть здоровым»

Второй год обучения

1. Мой организм и здоровье	Викторина Практикум	Игры на сплочение «Фотография», «Музыка – стоп!», «Мозговой штурм». Рассказ, тестирование, самостоятельная творческая работа, соревнование, работа с родителями, развлечения совместно со школой Игры на сплочение «Зеркало», «Стекло», «Мозговой	Тесты: «Крепкое ли у тебя здоровье?», «Что самое главное для тебя?», видеоматериал о долгожителях, физ. оборудование	Канцелярские принадлежности, мультимедийное оборудование, компьютер	Викторина «Я здоровье берегу»
----------------------------	----------------------------	---	--	---	-------------------------------

		штурм». рассказ, игры на внимание, лекция, самостоятельная работа с разными источниками информации			
2. Здоровье и питание	Интерактивное занятие	Развлечение, игры-практикумы, использование ЭОР, самостоятельная творческая работа, исследовательская работа Рассказ, анкетирование, домашние задания, использование ЭОР, игры-практикумы, презентации творческих работ, изготовление плакатов	Диск с игрой ФПП», набор этикеток от различных продуктов, элементы народного костюма по кол-ву детей,	Канцелярские принадлежности, мультимедийная оборудование, компьютер	Квест «Вкусный вернисаж» Р.Т. «Две недели в лагере здоровья» стр. 27- 28 контр. материалы Практикум «Как и где готовят еду»
3. Здоровье и эмоции	Практикум	Дискуссия, эссе о семье, мимические упражнения, игры с элементами тренинга, оздоровительная гимнастика Рассказ, дискуссия, с.р.игры, решение проблемных ситуаций	Пиктограммы «Настроения», фото с изображением людей разных эмоц.состояний Атрибуты для с.р.игр, пиктограм «Настроение»	Компьютер	Тест «Эмоции и общение»
4. ЗОЖ	Викторина Интерактивное занятие	Просмотр уч. фильмов из серии « Спасик», привлечение специалистов, работа со школой, с.р. игры, тесты, работа с социумом Игры – практикумы, игры с элементами тренинга, просмотр уч. фильма «Точка невозврата», фильмов из серии «Спасик», тестирование	Диск или запись уч. фильма, аптечка первой помощи, листовки по технике безопасности, ЭОР, материалы к викторине Атрибуты для игр, диски или записи с уч. фильмами, аптечка первой мед. помощи, анкета «Я умею выбирать» по кол-ву детей	Канцелярские принадлежности, мультимедийное оборудование, компьютер	Викторина «Без опасности» Пром. аттестация: тест «Уроки здоровья» Творческая работа «Как действовать, чтобы сберечь здоровье – Промежуточная аттестация: викторина «Твое здоровье твое богатство»

Организационно-педагогические условия реализации программы

Срок реализации образовательной программы - 2 года, 72 учебных часа в год, предусматривается проведение занятий в режиме 2 часа в неделю.

Модуль первого года обучения является вводно-ознакомительным. Учащиеся получают общие представления о здоровье. Модуль второго года обучения – базовый. Материал этого модуля помогает учащимся понять, что такое Здоровый образ жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: с 9 лет. В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора.

Наполняемость объединения - 10-15 человек.

Основная **форма обучения** – очная, групповая.

В случае наступления неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановки, введения карантина, отсутствия обучающегося по причине болезни программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Программа предполагает **различные виды** проведения занятий: теоретические занятия, практические занятия, конкурсы, различные игры и упражнения, праздники, экскурсии, викторины, проектно-исследовательская деятельность.

Формы и методы, используемые на занятиях, подбираются с учетом особенностей психофизиологического развития и потребностей учащихся и удовлетворяют их познавательный запрос.

Уровень развития личностных качеств (коммуникативные навыки, навыки самоорганизации, отношение к деятельности, любознательность, творческие навыки) определяется методом наблюдения и фиксируется в карте развития личностных качеств учащихся объединения два раза в год.

Материально-техническое обеспечение:

- кабинет,
- столы, стулья;
- доска, маркеры, магниты;
- мультимедийное оборудование, компьютер;
- канцтовары: краски, карандаши, бумага и т.п.;
- маленький мяч;
- столовые приборы.

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для школьников и младших школьников.- М.: ТЦ «Сфера», 2000.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании: Занятия, конкурсы, праздники, викторины, соревнования: М.: ООО «Нестле Фуд», 2003.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2004.
5. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Весёлый этикет – Екатеринбург: АРГО, 1997.
6. Гладышева О.С. Уроки здоровья: Методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу (2, 3, 4, 5 классы) – Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2008.
7. Исаева С.А. Физкульт. минутки в начальной школе. – М.: Айрис пресс, 2004.
8. Коваленко В.И. Школа физкультминуток. – М.: ВАКО, 2007.
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы (1 – 4 классы). – М.: ВАКО, 2008.
10. Мошнина Р.Ш., Погожева А.В. Здорово быть здоровым. 1 – 4 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. Организаций/ под редакцией Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Безруких М.М., Филиппова Т. А. Разговор о правильном питании /Рабочая тетрадь для школьников – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2004.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Рабочая тетрадь - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004.
3. Зайцев Г. Уроки Айболита. Расти здоровым – С-Пб.: Акцент, 1997.
4. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра - С-Пб.: Акцент, 1996.
5. Зайцев Г. Твои первые уроки здоровья - С-Пб.: Балтрус, 1995.
6. Соковня-Семёнова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь (2-е издание). – М.: АСАДЕМА, 2000.
7. Яновская Т.Ю. Как устроен человек? История для детей. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.