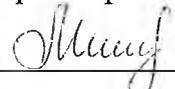


(наименование организации)

«Согласовано»

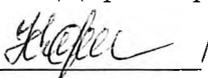
Заместитель директора по ВР

Мишина И.С. /  /

«30»  2024-2025 г.

«Утверждено»

Директор

Колесникова Н.И. /  /

«30»  2024-2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

Уроки здоровья

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет

Срок реализации: 1 год

Кожухарева Александра Владимировна

Педагог дополнительного образования

Назарово, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье человека – тема для разговора всех времён и народов, а в двадцать первом веке она становится первостепенной. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд, а ребёнок и подавно.

Последние десятилетия характеризовались тенденцией к ухудшению показателей состояния здоровья подрастающего поколения.

По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Не секрет, что здоровье детей за годы обучения в школе ухудшается в 5 – 6 раз, поэтому забота о здоровье подрастающего поколения требует особого внимания.

Мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие понимания у ребёнка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. С раннего детства необходимо воспитывать в ребёнке уважительное отношение к своему здоровью. Школа и семья должны помочь ребёнку научиться любить себя, своё тело, своё здоровье.

Значимость образования состоит в том, чтобы помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью, научить их выбирать здоровый образ жизни.

«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, заменить их нельзя ничем,» – считал Н.М. Амосов. С этим утверждением нельзя не согласиться. Опыт показывает, что развитием своего здоровья, совершенствованием физических возможностей организма, человек занимается с удовольствием. Разумеется, необходимо помочь найти каждому обучающемуся свой путь к здоровью.

### АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с младшего школьного возраста (и ранее), поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

### ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому и безопасному образу жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения собственного здоровья.

#### **Задачи:**

- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
- воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

#### **ПРОГРАММА НАПРАВЛЕНА НА:**

- укрепление здоровья школьников, формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды;
- социальное формирование личности с учётом её фактора развития, воспитание человека с творческими способностями, что предусматривает нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности;
- коррективку и развитие психических свойств личности детей.

### **ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ КУРСА.**

Программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Педагог учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы строится в направлении **личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком**, делается акцент на **самостоятельное экспериментирование и поисковую активность**, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Задания содержат **познавательный материал**, соответствующий возрастным особенностям детей **в сочетании с практическими заданиями** (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимые для развития навыков ребенка.

*Содержание занятий* подразумевает введение сказочных и игровых сюжетов и персонажей. Игра на занятии позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы здоровья духовного. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопления знаний, умений и практического опыта.

*Форма проведения занятий:* беседа, оздоровительные минутки, деловые игры, комплекс упражнений, общение с природой, динамические часы, экскурсия и др.

### **МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ.**

<b>Методы</b>	<b>Приемы</b>
Объяснительно-иллюстративные	Рассказ, демонстрация, беседа, экскурсия
Репродуктивные	Практическое занятие, деловая или ролевая игра, викторина, обмен опытом
Эвристические	Творческое задание

#### **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

На самих занятиях используются словесные одобрения. На поставленные вопросы, дети могут давать любые ответы, без страха включаться в обсуждение разных вопросов, учиться отстаивать свое мнение и прислушиваться к другим.

В конце каждого года обучения проводятся обобщающие уроки, на которых в игровой и непринужденной форме проверяются знания, умения и навыки учащихся по программе. Родители на собраниях отвечают на вопросы анкет, где отмечают положительные или отрицательные изменения у детей в отношении к своему здоровью, в соблюдении норм гигиены, в проявлении эмоционально-волевых качеств характера.

#### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Программа рассчитана на 1 год для учащихся 1 – 4 классов.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1,5 часа. В год – 102 часа.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>		
	<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>
1. Дружи с водой.	2	1	1
2. Забота о глазах.	2	1	1
3. Уход за ушами.	2	1	1
4. Уход за зубами.	2	1	1
5. Забота о коже.	4	2	2
6. Как следует питаться.	5	2	3
7. Как сделать сон полезным.	3	2	1
8. Настроение в школе.	3	1	2
9. Поведение в школе.	3	2	1
10. Вредные привычки.	3	1	2
11. Мышцы, кости и суставы.	4	1	3
12. Как закаляться. Обтирание и обливание.	3	1	2
13. О пользе витаминов	4	1	3
14. Как правильно вести себя на воде.	3	1	2
15. Наша безопасность	4	1	3
16. Народные подвижные игры.	5	1	4
17. Хорошие манеры.	3	2	1
18. Почему мы болеем.	6	2	4
19. Кто и как предохраняет нас от болезней?	4	1	3
20. Кто нас лечит.	3	1	2
21. Что нужно знать о лекарствах.	4	1	3

22.	Как избежать отравлений.	4	2	2
23.	Первая помощи при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	3	1	2
24.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	4	1	3
25.	Правила безопасного поведения на воде.	3	1	2
26.	Правила обращения с огнем.	3	1	2
27.	Как уберечься от поражения электрическим током.	2	1	1
28.	Травма.	3	1	2
29.	Предосторожности при общении с животными.	4	2	2
30.	Безопасность при любой погоде.	1	0	1
31.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	1	0	1
32.	Первая помощь при травмах.	1	0	1
33.	Итоговое занятие.	1	0	1
Итого:		<b>102</b>	<b>37</b>	<b>65</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Дружи с водой. (2 часа)**

Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов.

### **Практические занятия**

Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К. Чуковского.

### **Забота о глазах. (2 часа)**

Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.

### **Практические занятия**

Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза»

### **Уход за ушами. (2 часа)**

Чтобы уши слышали: как сбереечь органы слуха.

### **Практические занятия**

Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет»

### **Уход за зубами. (2 часа)**

Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми.

Как сохранить улыбку здоровой.

### **Практические занятия**

Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов».

Оздоровительная минутка.

### **Забота о коже. (4 часа)**

Зачем человеку кожа. Надежная защита организма.

Если кожа повреждена. Правила ухода за кожей.

### **Практические занятия**

Игра «Угадай-ка». Опыты «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждениях кожных покровов.

### **Как следует питаться. (6 часов)**

Питание – необходимое условие для жизни человека.

Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу!

#### **Практические занятия**

Занятие-обсуждение по стихотворению С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

Игра «Что разрушает здоровье». Упражнения «Деревце», «Гора».

### **Как сделать сон полезным. (3 часа)**

Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна.

#### **Практические занятия**

Игра «Плохо - хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать»

### **Настроение в школе. (3 часа)**

Беседа «От чего зависит настроение».

#### **Практические занятия**

Динамический час Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе».

### **Настроение после школы. (3 часа)**

Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение».

#### **Практические занятия**

Анкетирование «Любишь – не любишь»

Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

### **Поведение в школе. (3 часа)**

Правила поведения в школе «Я – ученик»

#### **Практические занятия**

Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б.Заходера «Перемена». Игра-практикум «В столовой».

### **Вредные привычки (3 часа)**

Какие бывают вредные привычки. Их влияние на здоровье.

#### **Практические занятия**

Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций.

### **Мышцы, кости и суставы (4 часа)**

Строение человека, особенности строения.

#### **Практические занятия**

Отработка новых знаний на скелете человека. Игра «Покажи себя»

### **Как закаляться. Обтирание и обливание. (3 часа)**

Если хочешь быть здоров - закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.

#### **Практические занятия**

Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»

### **О пользе витаминов. (4 часа)**

Беседа «Что я знаю про витамины». Просмотр видеофильма по теме.

#### **Практические занятия**

Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше?»

Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

### **Правила безопасного поведения на воде. (3 часа)**

Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде.

#### **Практические занятия**

Динамический час. Викторина «Водоемы нашей местности»

### **Наша безопасность. (4 часа)**

Беседа «Очень подозрительный тип». Основные правила личной безопасности.

#### **Практические занятия**

Практикум «Один дома», «Встреча на улице».

### **Народные подвижные игры. (6 часов)**

Просмотр слайдов и лекция о народных подвижных играх.

#### **Практические занятия**

Игра «Резиночка», Игра «Классики», Игра «Хоровод»

### **Почему мы бодем. (6 часов)**

Причина болезни. Признаки болезни.

#### **Практические занятия**

Тест «Твое здоровье». Игра-соревнование «Кто больше?». Практикум «Как помочь больному»

### **Что и как предохраняет нас от болезней? (4 часа)**

Как организм помогает себе сам? Что такое здоровый образ жизни. Режим дня.

#### **Практические занятия**

Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки. Оздоровительная минутка.

### **Кто нас лечит. (3 часа)**

Какие врачи нас лечат. Встреча с врачом-педиатром.

#### **Практические занятия**

Динамический час. Валеологический самоанализ.

### **Что нужно знать о лекарствах (4 часа)**

Инфекционные болезни. О лекарствах.

#### **Практические занятия**

Игра-соревнование «Кто больше?». Анализ стихотворения С. Михалкова «Прививка». Игра «Полезно-вредно»

### **Как избежать отравлений (4 часа)**

Анализ «Вредных советов» Г. Остера и «Очень правдивой истории» Л. Яхнина.

#### **Практические занятия**

Викторина «Чистота и здоровье». Игры «Письма», «Отгадай-ка!»

### **Первая помощи при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом (3 часа)**

Признаки пищевого отравления. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.

#### **Практические занятия**

Игра-соревнование «Кто ответит правильно?» Практическая работа: измерение частоты пульса.

### **Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. (5 часов)**

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

#### **Практические занятия**

Игра «Валеологический светофор». Практикум «Пешеходный переход». Игра «Да и нет».

### **Правила обращения с огнем. (3 часа)**

Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения при пожаре.

#### **Практические занятия**

Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе». Командная игра «Пожарная каска»

### **Как уберечься от поражения электрическим током. (2 часа)**

Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами.

#### **Практические занятия**

Первая помощь пострадавшему. Игра «Валеологический светофор»

### **Травма. (3 часа)**

Как уберечься от порезов, ушибов, ссадин. Как оказать первую помощь.

#### **Практические занятия**

Практикум по теме. Динамический час.

### **Предосторожности при общении с животными. (4 часа)**

Что мы знаем о собаках и кошках? Первая помощь при укусах кошек и собак. Правила обращения с животными.

#### **Практические занятия**

Анкетирование «Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам»

**Безопасность при любой погоде. 91 час)**

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

**Практические занятия**

Игра «Полезно - вредно». Динамический час.

**Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. (1 час)**

Как помочь себе при тепловом ударе. Если ты обжегся или обморозился.

**Практические занятия**

Игра «Валеологический светофор». Практикум «Помоги себе сам»

**Первая помощь при травмах. (1 час)**

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.

**Практические занятия**

Наложение холодного компресса. Наложение шины. Бинтование раны.

**Итоговое занятие. (1 час)**

Беседа по изученным темам (обобщение знаний)

**Практические занятия**

Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни». Огонек «Путешествие в Страну Здоровья»

***Предполагаемые результаты:***

***К концу обучения учащиеся должны***

**знать:**

- основные правила гигиены;
- правила рационального питания;
- основы организации труда и отдыха;
- способы управления своим поведением;
- меры предосторожности при обращении с бытовыми электроприборами, купании на открытой воде;
- о пользе витаминов;

- основные причины и признаки распространенных детских болезней;
- названия специальностей некоторых врачей, направления их работы;
- значение прививок, лекарственных средств;
- как избежать отравлений и как оказать первую помощь;
- как оказать первую помощь при обморожении, тепловом ударе, травме, ушибе или порезе, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос;
- меры предосторожности при общении с животными;
- понятие «вредные привычки» и методы борьбы с ними;
- как относиться к наказаниям;
- элементарные правила сервировки стола и поведения за столом;
- как дарить и принимать подарки;
- как воспитывать в себе уверенность, умение слушать и слышать других, умение вежливо общаться, оказывать помощь.

#### **УМЕТЬ:**

- применять на практике правила ухода за своим телом;
- рационально организовывать свое рабочее время и досуг;
- уметь управлять своим поведением в различных ситуациях;
- применять на практике меры предосторожности при обращении с бытовыми электроприборами, купании на открытой воде;
- оказывать первую помощь в случае обморожения, теплового удара, травмы, ушиба или пореза, попадания инородных тел в глаз, ухо, нос;
- применять на практике правила безопасного поведения дома, на улице, в транспорте, на воде, с огнем, при общении с животными;
- применять на практике методы борьбы с вредными привычками;
- применять на практике правила поведения за столом;
- вежливо общаться со старшими и сверстниками, оказывать необходимую посильную помощь нуждающимся.
- *Кабинет, столы, стулья, шкаф.*

- *Наглядные пособия по темам, литература для обучающихся.*
- *Костюмы и декорации для инсценировок.*
- *Комплексы физических упражнений.*
- *Телевизор.*
- *Видеомагнитофон.*
- *Компьютер.*
- *Диски с видеоматериалом.*
- *Портреты писателей и поэтов.*
- *Интерактивная доска.*

Программа предусматривает различные **формы и методы работы:**

- теоретическое обсуждение вопросов, практическое использование полученных знаний с использованием элементов игры, работа с учебной литературой;
- работа с наглядными пособиями и наглядным материалом;
- практические занятия;
- встречи со специалистами, беседы, лекции, викторины.

**Форма проведения занятий:** беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы» и др.), комплекс упражнений, общение с природой, динамические часы, экскурсия и др.

Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопленных знаний, умений и практического опыта.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки и динамические часы включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»).

## Список литературы

### Литература для учителя

1. Белоножкина О.В. Инсценированные классные часы в начальной школе: как быть здоровым. Волгоград, 2005.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., 2004.
3. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. СПб., 1997.
4. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб., 1996.
5. Зайцев Г.К. Школьная валеология; научное обоснование и программное обеспечение. СПб., 1997.
6. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 1995
7. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
8. Киреева Л.Г. Организация предметно-развивающей среды. Волгоград, 2007
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления: программно-методическое пособие. М., 2002.
10. Николаева А. П., Колесов Д.В.: Уроки профилактики наркомании в школе. М., 2003.
11. Образовательные программы дополнительного образования. М., 2004.
12. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. М., 2004.
13. Татарникова Л.Т. и др. Я и мое здоровье. Волгоград, 1995.
14. Энциклопедия этикета. СПб., 1996.

### Литература для обучающихся

1. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 1995
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
3. Татарникова Л.Т. и др. Я и мое здоровье. Волгоград, 1995.
4. Энциклопедия этикета. СПб., 1996.