

Комитет образования администрации муниципального образования Плавский район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
муниципального образования Плавский район  
«Детский экологический центр г.Плавска»

Программа рассмотрена на заседании  
педагогического Совета  
МБУ ДО МО Плавский район «ДЭЦ»  
Протокол №1 от 31.08.2023г.

Приложение к образовательной программе  
Приказ №32 от 01.09.2023  
Директор  
МБУ ДО МО Плавский район «ДЭЦ»  
Н.И.Казначеева



## Рабочая программа «Азбука здоровья»

(дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Азбука здоровья»)  
на 2023-2024 учебный год

**Направленность:** естественнонаучная  
**Количество часов:** 144 часа  
**Возраст обучающихся:** 7-10 лет  
**Срок реализации:** 1 год

Автор-разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Ющишина А.Н.

Плавск, 2023г

### **Пояснительная записка.**

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но 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. Если мы научимся 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.

Рабочая программа, составленная по дополнительной общеразвивающей программе «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 7-10 лет образовательных организаций всех типов. В соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации программой предусмотрено обучение и воспитание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также обучающихся, находящихся в социально опасном положении или иной трудной жизненной ситуации.

**Направленность:** естественнонаучная.

**Цель программы:** становление ценностного отношения у обучающихся к здоровью и здоровому образу жизни, направленного на сохранение и укрепление здоровья детей.

**Адресат программы:** дополнительная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 7-10 лет образовательных организаций всех типов. Набор детей в объединении осуществляется в начале учебного года. В связи с тем, что занятия требуют индивидуального подхода, группы комплектуется из расчёта 10-15 человек.

Рабочая программа «Азбука здоровья» реализуется в очной форме. В 2023-2024 учебном году занятия проводятся с обучающимися 1 класса на базе МБОУ МО Плавский район «Горбачёвская СОШ» в количестве 13 человек.

**Уровень образования:** базовый.

**Формы, порядок проведения** промежуточной аттестации и итоговой оценки качества освоения дополнительных общеразвивающих программ обучающимися:

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Азбука здоровья», осуществляется в порядке, установленном локальным нормативным актом «Положением о формах, периодичности, порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и итоговой оценки качества освоения дополнительных общеразвивающих программ».

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов обучающихся является протокол результатов, составленный педагогом.

Программа предполагает промежуточную аттестацию и итоговую оценку качества освоения дополнительных общеразвивающих программ обучающимися. Промежуточная аттестация осуществляется в конце первого полугодия и направлена на диагностику знаний умений и навыков обучающихся.

Итоговая оценка качества освоения дополнительных общеразвивающих программ осуществляется в конце учебного года обучения и направлена на выявление уровня освоения разделов программы за весь срок обучения.

**Форма** промежуточной и индивидуальной оценки: творческий отчет.

Программа предусматривает так же текущий контроль успеваемости обучающихся, который проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

**Оценка, оформление и анализ результатов** промежуточной аттестации и итоговой оценки качества освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающимися:

Критерии оценки общего уровня обученности:

Высокий уровень (В):

- применение знаний в нестандартной ситуации
- творческое применение приобретённых знаний на практике в незнакомой ситуации (анализировать ситуацию, находить оригинальные подходы к решению проблемных ситуаций, самостоятельно экспериментировать, исследовать, применять ранее усвоенный материал), успешное освоение учащимися более 70% содержания дополнительной образовательной программы.

Базовый уровень освоения (Б) изучаемого материала:

- применение знаний в знакомой ситуации
- выполнение действий с чётко обозначенными правилами

- применение знаний на основе обобщённого алгоритма (измерять, объяснять, сравнивать, обобщать)
- умение анализировать ситуацию, делать выводы, проводить рефлексию собственных действий
- успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания дополнительной общеразвивающей программы.

Низкий уровень (Н):

- воспроизведение и запоминание по образцу, по наводящим вопросам и действиям педагога (показывать, называть, давать определения, формулировать правила)
- успешное освоение учащимися менее 50% содержания дополнительной общеразвивающей программы.

#### **Формы оценки результативности:**

- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| - реферат,    | - тестирование,      |
| - буклет,     | - творческая работа, |
| - стенгазета, | - проект.            |
| - альбомом,   |                      |

В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Азбука здоровья» предпочтение отдается активным формам и методам обучения: мини-проекты; занятия-экскурсии, игровые образовательные программы, интеллектуальные викторины, вместе с тем, осуществляются и традиционные формы образовательной деятельности: беседы, практические и лабораторные работы, подвижные игры.

#### **Условия реализации рабочей программы «Азбука здоровья»**

##### **Информационно – коммуникативные средства:**

1. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия (CD)

##### **Наглядные пособия:**

1. Гербарии.
2. Изобразительные наглядные пособия – таблицы, муляжи

##### **Технические средства обучения:**

1. Компьютер
2. Интерактивная доска.

##### **Учебно – практическое оборудование:**

1. Аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления таблиц, схем
2. Измерительные приборы: термометры
3. Набор популярных иллюстрированных определителей объектов природы (растений)
4. Спортивный инвентарь.

**Мультимедийные презентации:** «Здоровый Образ Жизни», «Правильные продукты питания», «Правильные продукты питания», «Охрана здоровья», «НЕТ простудным заболеваниям», «Воздух – смесь газов», «Эта волшебница вода», «Скелет- наша опора», «Глаза – орган зрения», «Уши – орган слуха», «Строение зубов», «Как правильно чистить зубы»

**Видеофильм:** «Витаминка».

**Таблицы:** «Витамины для растущего организма», «Необходимые продукты питания», «Виды переломов», «Обморожения», «Кровотечения».

**Формы работы:** групповая, индивидуальная работа, работа в малых группах.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, всего 144 часа в год. Длительность занятия составляет 40 минут с перерывом на 10 минут.

**Теоретических занятий:** 68 часов.

**Практических занятий:** 72 часа

**Экскурсии:** 4 часа

## Календарно-тематическое планирование рабочей программы «Азбука здоровья»

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов		
			теория	практика	Зачет./контр
<b>Раздел 1. Основы знаний (введение) (4 часа: 2-теория, 2-практика)</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	
1	04.09.20 23	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		2	
2	05.09.20 23	Что такое ЗОЖ.		2	
<b>Раздел 2. Правила здорового питания (26 часов: 12-теория, 12 - практика, 2-экскурсия)</b>			<b>12</b>	<b>12/2</b>	Игра «Здоровое питание – отличное настроение».
3	11.09.20 23	Питание – необходимое условие для жизни человека.	2		
4	12.09.20 23	Как правильно употреблять в пищу продукты питания.		2	
5	18.09.20 23	Практическая работа: конкурс рисунков «Правильно питайся – здоровья набирайся».		2	
6	19.09.20 23	Вредная и полезная еда.	2		
7	25.09.20 23	Здоровая пища для всей семьи.	2		
8	26.09.20 23	Мой рацион питания.		2	
9	02.10.20 23	Составляем меню.		2	
10	03.10.20 23	Польза витаминов.	2		
11	09.10.20 23	Экскурсия: Витамины вокруг нас.		2	
12	10.10.20 23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	2		
13	16.10.20 23	Практическая работа: объемная аппликация «Фрукты и овощи».		2	
14	17.10.20 23	Здоровое питание в наших руках.	2		
15	23.10.20 23	Игра «Здоровое питание – отличное настроение».		2	
<b>Раздел 3. Я и моё здоровье (38 часов: 16-теория, 20-практика, 2 – экскурсия)</b>			<b>16</b>	<b>20/2</b>	
16	24.10.20 23	Как нужно относиться к своему здоровью.	2		
17	30.10.20 23	Признаки болезни: высокая температура, озноб, насморк, головная боль, боль в горле, тошнота, рвота.		2	
18	31.10.20 23	Почему мы болеем. Организм защищает сам себя.	2		
19	07.11.20 23	Охрана здоровья в жизни детей и взрослых. Профилактика простудных заболеваний.		2	
20	13.11.20 23	Медосмотр и диспансеризация.	2		
21	14.11.20 23	Лечебные и профилактические учреждения.	2		

22	20.11.20 23	Потребность расти здоровым.	2		
23	21.11.20 23	Какие бывают врачи.	2		
24	27.11.20 23	Опасные инфекции, переносчики инфекции, вакцины.	2		
25	28.11.20 23	Правила употребления лекарственных средств. Аллергия на лекарства. Домашняя аптечка.	2		
26	04.12.20 23	Практическая работа: Собираем аптечку в дорогу.		2	
27	05.12.20 23	Народная медицина.	2		
28	11.12.20 23	Экскурсия: Лекарственные травы России и нашего края, как их использовать.		2	
29	12.12.20 23	Первая помощь при отравлении жидкостями, газами, пищей, дымом.		2	
30	18.12.20 23	Что такое тепловой удар. Как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Как избежать теплового удара.		2	
31	19.12.20 23	Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах.		2	
32	25.12.20 23	Что такое обморожение, как избежать обморожений в сильный мороз, меры предосторожности.		2	
33	26.12.20 23	Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв связок, шины, способы наложения шин.		2	
34	09.01.20 24	Как остановить кровоизлияние и кровотечение из носа. Викторина «Первая помощь»		2	
<b>Раздел 4. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! (24 часа: 8-теория, 16-практика)</b>			<b>8</b>	<b>16</b>	Спортивно-оздоровительный праздник «Папа, мама, я – здоровая семья!»
35	15.01.20 24	Инструктаж по технике безопасности. Закаливание организма.	2		
36	16.01.20 24	Дружи с водой. Правила безопасности на воде. Для чего нужно умываться и купаться.	2		
37	22.01.20 24	Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей.		2	
38	23.01.20 24	Викторина – путешествие «Вода, вода, кругом вода...»		2	
39	29.01.20 24	Я выбираю движение!		2	
40	30.01.20 24	Что такое подвижная игра? Понятие правил игры.	2		
41 42	05.02.20 24	Русские народные игры.	2	2	
43	06.02.20 24	Релаксационные игры.		2	
44 45	12.02.20 24	Игры на свежем воздухе.		4	
46	13.02.20 24	Спортивно-оздоровительный праздник «Папа, мама, я – здоровая семья!»		2	
<b>Раздел 5. Гигиена органов чувств (20 часов: 12-теория, 8-практика)</b>			<b>12</b>	<b>8</b>	Изготовление плаката «Дети,

47	19.02.20 24	Органы чувств, для чего они нужны	2		зубы берегите!»
48	20.02.20 24	Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика.	1	1	
49	26.02.20 24	Что может случиться с глазами и зрением.	2		
50	27.02.20 24	Комплекс зарядки для глаз.		2	
51	04.03.20 24	От чего защищает кожа, её устройство, травмы и заболевания кожи, правила ухода за ней.	1	1	
52	05.03.20 24	Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб. Болезни зубов.	1	1	
53	11.03.20 24	Как чистить зубы. Чем питаться, чтобы зубы были здоровыми.	1	1	
54	12.03.20 24	Практическая работа: изготовление плаката «Дети, зубы берегите!»		2	
55	18.03.20 24	Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным.	2		
56	19.03.20 24	Шестое чувство.	2		
<b>Раздел 6. Правила на всю жизнь (32 часа: 18-теория, 14-практика)</b>			<b>18</b>	<b>14</b>	Итоговое мероприятие-игра «Азбука здоровья».
57	25.03.20 24	От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд.	1	1	
58	26.03.20 24	Практическая работа: Составляем режим дня школьника.		2	
59	01.04.20 24	Как происходит общение людей, для чего это нужно.	2		
60	02.04.20 24	Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить.		2	
61	08.04.20 24	Чем лучше заняться после школы.	2		
62	09.04.20 24	Что такое конфликтная ситуация. Как избежать конфликта, какие решения надо принимать для погашения назревшего конфликта.	1	1	
63	15.04.20 24	Может ли решить проблему драка.	2		
64	16.04.20 24	Одна из вредных привычек: алкоголизм. Что приводит к этому, как страдают люди вокруг алкоголика, последствия этого порока для самого пьющего человека и близких.	2		
65	22.04.20 24	Последствия курения для организма.	2		
66	23.04.20 24	Наркомания.	2		
67	06.05.20 24	В каких случаях и почему мы обманываем, к чему может привести притворство и хвастовство, как ложь становится привычкой.	2		
68	07.05.20 24	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1	1	
69	13.05.20 24	Внешняя и внутренняя культура человека, как научиться контролировать своё	1	1	



		поведение.			
70	14.05.20 24	Умеем ли мы правильно говорить, слова-паразиты, жаргон, как говорить по телефону, обращение к людям.		2	
71	20.05.20 24	Над чем и кем нельзя шутить и смеяться.		2	
72	21.05.20 24	Итоговое мероприятие-игра «Азбука здоровья»		2	
<b>Итого: 144 часа</b>			<b>68</b>	<b>76</b>	

### **Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Азбука здоровья»**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- части тела, основные органы и системы своего организма;
- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;
- основные правила безопасного поведения на улице, на воде, в школе и дома;
- правила поведения при чрезвычайных ситуациях (стихийных бедствиях);

- правила экологически грамотного поведения в природе;
- телефоны специальных служб (пожарной, газовой, скорой помощи и милиции);
- меры профилактики инфекционных заболеваний, правила поведения во время болезней;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила личной гигиены, гигиены органов зрения, слуха, полости рта, ухода за одеждой;
- правила здорового питания, культуру приема пищи;
- меры профилактики нарушений осанки, упражнение для коррекции нарушений осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощание;
- основы самовоспитания, доброго отношения к окружающему миру;
- пословицы, поговорки и загадки, подчеркивающие важность здоровья.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять комплекс упражнений, гимнастики;
- соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта, волосами, ногтями, ушами;
- выполнять гимнастику для глаз; упражнения для профилактики нарушений осанки, дыхательную гимнастику;
- использовать правила безопасного поведения в различных ситуациях: при переходе через улицу, обходе транспорта, при пожаре, встрече с незнакомыми людьми, дома в отсутствие родителей и т.д.;
- бережно относиться к природному окружению (растениям, животным и т.д.), ухаживать за комнатными растениями, подкармливать птиц;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми: близкими, знакомыми и незнакомыми;
- вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;
- правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия;
- использовать предлагаемую информацию с целью оздоровления организма.

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Азбука здоровья»**

Раздел	Форма проведения занятия	Дидактические средства обучения		
		Учебно-методическая литература, методические пособия	Наглядные пособия	ИКТ, ТСО
Основы знаний (введение)	Беседа, просмотр и обсуждение презентации	Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России,	Презентация «Здоровый Образ Жизни»	Компьютер для просмотра

		2004.	
Правила здорового питания	Беседа, эвристическая беседа, экскурсия, игра	Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики. - 2003. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.- 2002.	Презентация «Правильные продукты питания», Видеофильм «Витаминка», таблицы: «Витамины для растущего организма», «Необходимые продукты питания»
Я и моё здоровье.	Объяснение, беседа, практическая работа, активные формы обучения (викторина) экскурсия.	Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики. - 2003. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.- 2002.	Подборка тематических иллюстрационных слайдов, презентации: «Охрана здоровья», «НЕТ простудным заболеваниям», таблицы: «Виды переломов», «Обморожения», «Кровотечения»
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	Беседа, обсуждение, викторина, спортивно-оздоровительный праздник, игровые формы обучения	Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.- с.54. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.	Презентации «Воздух – смесь газов», «Эта волшебница вода»
Гигиена органов чувств.	Беседа, обсуждение, практическая работа, изготовление плаката	Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и	Презентации: «Скелет-наша опора», «Глаза – орган зрения», «Уши – орган слуха», «Строение зубов», «Как правильно

		учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.	чистить зубы»
Правила на всю жизнь	Игра	Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003. Герасименко Н. П. Помоги сам себе. -2001.	Оборудование для проведения игры, презентация «Путешествие на поезде здоровья».

### **Способы и формы проверки результатов дополнительной общеразвивающей программы «Азбука здоровья»**

Раздел 2. «Правила здорового питания»: Игра «Здоровое питание – отличное настроение».

Раздел 3. «Я и моё здоровье»: Викторина «Первая помощь»

Раздел 4. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»: Спортивно-оздоровительный праздник «Папа, мама, я – здоровая семья!»

Раздел 5. «Гигиена органов чувств»: Изготовление плаката «Дети, зубы берегите!»

Раздел 6. «Правила на всю жизнь»: Итоговое мероприятие-игра «Азбука здоровья».

#### **Литература для педагогов:**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики. -2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе. -2001.
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

7. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. - М., 2002.
8. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе-М., 2003.

**Литература для обучающихся:**

1. Зайцев Г.К. «Азбука здоровья». -СПб., «Аксидент», 2012.
2. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997.
3. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра».- СПб.,1996.
4. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.- СПб..1998.

**Интернет – ресурсы:**

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов: - Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
2. Презентации уроков «Начальная школа». – Режим доступа: <http://nachalka.info/about/193>
3. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа: [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru)
4. Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. Режим доступа: [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru)
5. Учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий». Режим доступа: [www.km.ru/ed](http://www.km.ru/ed)

**Интернет – ресурсы для обучающихся:**

1. [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

2. [www.za-partoi.ru](http://www.za-partoi.ru)
3. [www.solnet.ee/](http://www.solnet.ee/)
4. [www.vkids.km.ru](http://www.vkids.km.ru)Nachalka.info
5. [www.web-landia.ru](http://www.web-landia.ru)