

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ НАТУРАЛИСТОВ»

«ПРИНЯТО»

педагогическим советом:

« 30 » августа 2024 г.

Протокол № 01

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СЮН

Приказ № 109

от « 30 » августа 2024 г.



Е.А.Виноградова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Расти здоровым»

Направленность:

естественнонаучная

Уровень:

стартовый

Срок реализации:

2 года

Возраст обучающихся:

8-10 лет

Составитель:

Николаева Юлия Николаевна

педагог дополнительного образования МБУ ДО СЮН

Тверская область
Вышневолоцкий городской округ
город Вышний Волочек
2024 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Расти здоровым» имеет **естественнонаучную направленность**.

Вид программы: модифицированная программа.

Актуальность: Одним из приоритетных направлений развития нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье обучающегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед педагогами стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа кружка «Расти здоровым» направлена на решение этих задач.

Педагогическая целесообразность программы:

Программа познакомит младших школьников с основами здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности, правилами гигиены и профилактики заболеваний, обеспечит возможность удовлетворения

потребности в движении для нормального развития и профилактики утомления.

Отличительные особенности программы: Программа кружка «Расти здоровым» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся*

является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- *Принцип активности* предполагает в учащих высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

- *Принцип формирования ответственности у обучающихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

Программа кружка включает четыре основных раздела:

1. Секреты здоровья.
2. Попрыгать, поиграть.
3. Я и общество.
4. Профилактика детского травматизма.

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся. Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления. Третий раздел решает задачу – обучить учащихся правилам поведения в обществе. Четвёртый раздел решает задачу – обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Нормативные правовые основы разработки ДОП:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года; утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
 - Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
 - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
 - СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Постановление Правительства от 11 октября 2023 г. №1678 « Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий», (Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06).

Локальные акты ОО:

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Станция юных натуралистов» утвержден приказом руководителя Управления образования администрации Вышневолоцкого городского округа от 22 апреля 2024 года №163;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ МБУ ДО СЮН.

Адресат программы: Данная программа предназначена для обучения и воспитания детей 8-10 лет в системе дополнительного образования. Адаптирована для обучающихся с ОВЗ и детей инвалидов.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: стартовый.

Особенности организации образовательной деятельности: занятия в разновозрастных группах, индивидуальная работа при выполнении практических заданий. Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

Объем и срок реализации программы: 2 года, 36 учебных недель, 36 часов в год.

2. Обучающий блок.

2.1. Цель и задачи программы.

Цель: формирование у младших школьников ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приемам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки обучающихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить обучающихся приемам по предупреждению детского травматизма.

2.2. Учебный план

1-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Вводное занятие		1	0,5	0,5
	Давайте познакомимся. Что значит быть здоровым.	1	0,5	0,5
Раздел 1. «Секреты здоровья»		13	9	4
1.1	Что такое режим дня.	1	0,5	0,5
1.2	Утренняя зарядка.	1		1
1.3	Сон – лучшее лекарство.	1	1	

1.4	Наши друзья – вода и мыло.	1	1	
1.5	Чтобы зубы не болели.	1	1	
1.6	Гимнастика для глаз. Весёлые переменки.	1	-	1
1.7	Гигиена кожи. Мой внешний вид – залог здоровья.	1	1	-
1.8	Чтобы уши слышали.	1	1	-
1.9	Осанка – стройная спина.	1	-	1
1.10	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	1	1	
1.11	Самые полезные продукты.	1	0,5	0,5
1.12	Лекарства в лесу и на поляне.	1	1	-
1.13	Инфекционные болезни	1	1	-
Раздел 2. «Попрыгать, поиграть»		2	-	2
2.1	Подвижные игры.	1	-	1
2.2	Спортивные игры и эстафеты.	1	-	1
Раздел 3. «Я и общество»		3	2	1
3.1.1	Я – ученик.	1	1	-
3.1.2	Мальчики и девочки.	1	0,5	0,5
3.1.3	Я и моя семья.	1	0,5	0,5
Раздел 4. «Профилактика детского травматизма»		16	12	4
4.1. Правила дорожного движения		7	4	3
4.1.1	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, велосипедная дорожка проезжая часть.	1	0,5	0,5
4.1.2	Участники дорожного движения. Движение пешеходов по тротуарам.	1	0,5	0,5
4.1.3	Красный, жёлтый, зелёный.	1	0,5	0,5
4.1.4	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	1	0,5	0,5
4.1.5	Виды транспортных средств.	1	1	–
4.1.6	Я – велосипедист.	1	1	-
4.1.7	Экскурсия «Безопасный путь в школу».	1	-	1
4.2. Правила пожарной безопасности		2	2	-
4.2.1	Огонь – друг или враг?	1	1	-

4.2.2	Спички детям – не игрушка.	1	1	-
	4.3. Правила поведения в быту	3	3	-
4.3.1	Экстремальные ситуации в городе. Правила поведения с незнакомцем.	1	1	-
4.3.2	Опасности у нас дома.	1	1	-
4.3.3	Безопасность при общении с домашними животными.	1	1	-
	4.4. Правила поведения в природе	4	4	
4.4.1	Если на улице мороз.	1	1	-
4.4.2	Если солнечно и жарко.	1	1	-
4.4.3	Если на улице дождь и гроза.	1	1	-
4.4.4	Правила безопасности на воде.	1	1	-
Итоговое занятие		1	-	1
	Итоговое занятие «Мое здоровье и безопасность»	1	-	1
Итого		36	20	16

2-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Вводное занятие		1	1	-
	Вводное занятие. Что мы знаем о здоровье.	1	1	-
Раздел 1: «Секреты здоровья»		13	8	5
1.1	«Для чего нужны органы чувств?»	1	-	1
1.2	«Как сохранить зрение?»	1	1	-
1.3	«Чтобы уши слышали»	1	1	-
1.4	«Язык – мой умный помощник»	1	1	-
1.5	«Белоснежная улыбка»	1	1	-
1.6	«Как ухаживать за руками и ногами?»	1	1	-
1.7	«Что умеет наш нос?» (Обоняние и запахи)	1	-	1
1.8	«Забота о коже» (Осязание)	1	-	1
1.9	«Мозг – наш главный командир»	1	1	-

1.10	«Моя подруга Гигиена»	1	1	–
1.11	«Мышцы, кости и суставы – в них движения секрет»	1	-	1
1.12	«Правильно питаться – здоровым оставаться!»	1	1	-
1.13	«На диване не лежать, бегать, прыгать и скакать!»	1	-	1
Раздел 2. «Попрыгать, поиграть»		2	-	2
2.1	Подвижные игры.	1	-	1
2.2	Спортивные игры и эстафеты.	1	-	1
Раздел 3. «Я и общество»		8	4	4
3.1	«Что такое эмоции?»	1	0,5	0,5
3.2	«Настроение»	1	0,5	0,5
3.3	«Сотвори солнце в себе»	1	0,5	0,5
3.4	«Как разговаривать по телефону?»	1	0,5	0,5
3.5	«У нас гости»	1	0,5	0,5
3.6	«Волшебные слова, помогающие быть здоровым»		0,5	0,5
3.7	«Там, где правда - там здоровье, там, где ложь – всегда болезнь».	1	0,5	0,5
3.8	«С вредными привычками борись, здоровым быть учись!».	1	0,5	0,5
Раздел 4. «Профилактика детского травматизма»		11	8	3
	4.1. Правила дорожного движения	2	1	1
4.1	«На дорогах и на улицах я по правилам хожу, потому что я здоровьем очень, очень дорожу!»	1	0,5	0,5
4.2	«Я - пассажир»	1	0,5	0,5
	4.2. Правила пожарной безопасности	2	2	-
4.2.1	Причины пожаров. Что делать, если случился пожар?	1	0,5	0,5
4.2.2	Берегите лес от пожара!	1	0,5	0,5
	4.3. Правила поведения в быту	4	3	1
4.3.1	Ядовитые вещества. Отравление.	1	1	-
4.3.2	«Чем опасен электрический ток?»	1	1	-

4.3.3	Травма. Можно ли уберечься от травм?	1	1	-
4.3.4	Окажи помощь.	1	-	1
	4.4. Правила поведения в природе	3	2	1
4.4.1	Безопасность в лесу.	1	0,5	0,5
4.4.2	«Природа в покое добра и прекрасна, но в гневе она несказанно страшна»	1	1	-
4.4.3	Лето без опасности.	1	0,5	0,5
Итоговое занятие		1	-	1
	Итоговое занятие «Мое здоровье и безопасность»	1	-	1
Итого		36	21	15

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Введение.

Знакомство с кружковцами. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с планом работы. Беседа «Что значит быть здоровым?»

Раздел 1. Секреты здоровья.

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика инфекционных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Сон – лучшее лекарство. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. Обтирание. Обливание. Закаливание. Правила закаливания организма.

Раздел 2. Попрыгать, поиграть.

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты.

Раздел 3. Я и общество.

Правила поведения в школе. Мальчики и девочки – чудо природы. Что умеют делать девочки. Что умеют делать мальчики. Дразнилки. Частушки. Половые различия мальчиков и девочек. Семья. Родители. Обязанности членов семьи. Пословицы и поговорки о семье. Отношения с родителями. Права ребенка в семье.

Раздел 4. Профилактика детского травматизма.

Правила дорожного движения. Дорожные знаки. Светофор. Правила для велосипедистов. Безопасный маршрут в школу. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Безопасность при разных погодных условиях. Безопасность на воде.

Итоговое занятие.

Итоговое занятие «Мое здоровье и безопасность».

Второй год обучения.

Введение.

Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с планом работы. Беседа «Что мы знаем о здоровье?»

Раздел 1: Секреты здоровья.

Окружающий мир. Органы чувств: слух, зрение, осязание, вкус, обоняние. Значение органов чувств для человека.

Строение глаза. Правила бережного отношения к зрению. Слезы. Правила чтения, ухода за глазами. Физкультминутки для глаз.

Звуки. Строение уха. Правила бережного отношения к слуху. Правила ухода за ушами.

Язык – орган вкуса. Строение языка. Кислое - сладкое, солёное – горькое.

Зубы. Строение зубов. Уход за полостью рта и правила ухода за зубами.

Инструменты, приспособления для чистки зубов. Правила чистки зубов. Врач – стоматолог.

Уход за ногтями. Правила личной гигиены. Удобная обувь. Плоскостопие, его лечение.

Способность чувствовать запахи. Строение носа. Правила, которые помогают сохранить обоняние.

Кожа – орган осязания. Строение кожи, её функции. Цвет кожи. Правила ухода за кожей тела, лица, рук, ног. Первая помощь при повреждениях кожи..

Связь органов чувств с головным мозгом. Элементарное строение головного и спинного мозга, их роль.

Понятие «гигиена». Предметы личной гигиены. Правила личной гигиены. Гигиена.

Средства, приспособления, которые помогают выполнять правила личной гигиены.

Элементарное строение тела человека. Понятие «скелет человека». Мышцы кости и суставы. Здоровый образ жизни. Физические упражнения, их роль для здоровья человека.

Пищевые продукты (полезные и вредные). Органы пищеварения. Здоровая пища.

Правила питания. Понятие «режим питания».

Значение физической активности. Виды спорта, значение занятий спортом.

Движение – жизнь! Пропаганда активного и здорового образа жизни.

Занятия спортом, ежедневная гимнастика и зарядка – залог здоровья.

Раздел 2. Попрыгать, поиграть.

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты.

Раздел 3. Я и общество.

Понятие «эмоции». Определение положительных и отрицательных эмоций у себя и других. Приёмы улучшения настроения. Выражение эмоций с помощью жестов, мимики, позы. Правила и приёмы выхода из сложных и конфликтных ситуаций.

Понятие «настроение» человека. Влияние настроения на мое поведение и друзей.

Как вести себя с другими людьми. Правила общения, корректный отказ от общения. Понятия «характер», «темперамент».

Правила общения по телефону. Схема разговора. Номера служб экстренной помощи. Действия в экстремальных ситуациях. Диалог.

Правила поведения в гостях. Приглашение гостей в устной и письменной форме. Приём гостей. Гостевой этикет.

Общение. Правила вежливого общения; волшебные слова: приветствие, благодарность, извинение, просьба. Влияние вежливых слов здоровье человека.

Ложь и правда. Значение пословиц и поговорок о неправде. Влияние поступков человека на его здоровье.

Понятие «привычки». Привычки «полезные» и «вредные». Влияние привычек на здоровье человека.

Раздел 4. Профилактика детского травматизма.

Правила поведения на улице, дороге, транспорте. Ответственность за своё здоровье, за личную и общественную безопасность.

Причины пожаров. Как вести себя при пожаре. Лесные пожары.

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Пищевые отравления.

Понятие «электрический ток», «электрические приборы». Удар током. Первая помощь при ударе током.

Травма. Виды травматизма. Бытовой травматизм. Ушиб. Вывих, растяжение. Меры предупреждения травмы.

Правила и приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах.

Наводнение, землетрясение, шторм, гроза, авиакатастрофа, кораблекрушение.

Безопасность летом. Правила дорожного движения. Безопасность в лесу.

Безопасность на водоемах.

Итоговое занятие.

Итоговое занятие «Мое здоровье и безопасность».

2.4. Планируемые результаты.

В ходе изучения основных разделов программы «Расти здоровым» обучающиеся научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила поведения в обществе;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Формы и методы проведения занятий

Методы и формы работы, применяемые во время организации и проведения учебно-воспитательного процесса:

- Беседа
- Рассказ педагога
- Ролевые игры
- Работа в группах, подгруппах, в парах
- Просмотр видеоматериалов
- Практические занятия
- Конкурсы

Формы организации деятельности детей разнообразны: индивидуальная, групповая, коллективная.

Средствами эффективного усвоения программы курса являются:

- ролевые, дидактические игры, творческие задания;
- разработка и создание знаков безопасности, памяток;
- опыты и практические работы;
- экологические акции,
- выставки стенгазет, рисунков, фотовыставки.

Предполагаются различные формы привлечения семьи к совместной деятельности: семейные домашние задания, участие в подготовке и проведении природоохранных акций.

Формы аттестации.

Мониторинг результатов освоения программы.

- тестирование по разделам программы;
- занимательные упражнения (интеллектуальные игры, викторины, кроссворды, ребусы);
- решение проблемных ситуаций;
- выполнение практических заданий;
- итоговое тестирование.

3. Воспитательный блок.

Цель воспитания:

Создать условия для развития экологической, патриотической, этической, социальной культуры обучающихся.

Особенности организуемого воспитания:

Ребёнок вовлекается в социальные отношения через отношение к природе, обществу, между людьми, психологический климат в коллективе, а так же способствует оздоровлению детей, что будут создаваться условия для выработки у детей активной жизненной позиции, развиваться творческие способности.

Данная программа направлена на формирование здорового образа жизни школьников, решает проблемы занятости детей в свободное от учебного процесса время, адаптация в социуме, а так же помогает реализовать интерес детей к активной практической деятельности по охране природы.

Форма организации воспитания: коллективная и индивидуальная работа.

Планируемые результаты:

- установка на осознанное правильное поведение в природе;
- осознание себя гражданином России, чувство любви к родной стране и своей малой родине, выражающееся в интересе к ее природе и желании участвовать в общих делах и событиях;
- установка на социальную солидарность (милосердие), на безопасный и здоровый образ жизни (безопасное поведение на природе и в общественных местах); знание правил здорового образа жизни.

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
Работа по профилактике правонарушений.			
1.	Изучение интересов и способностей обучающихся.	беседа, тестирование	сентябрь
2.	Создание банка данных учащихся, имеющих вредные привычки, состоящих на учете в КДН, находящихся в трудной жизненной ситуации	мониторинг	ежемесячно
3.	Изучение семей.	мониторинг	сентябрь
4.	Контроль за посещаемостью учебных занятий.	Наблюдение, отметки в журнале	постоянно
5.	«Правила дорожного движения».	беседа	каждый месяц
6.	Оформление информационных уголков	стенды	В соответствии с планом учреждения
7.	«Вредные привычки»	беседа	октябрь, февраль
8.	«Как организовать досуговую деятельность детей» во время каникул».	консультация для родителей	ноябрь
9.	Вовлечение учащихся в массовые мероприятия учреждения.		в соответствии с планом учреждения
10.	«Безопасный интернет»	беседа	ноябрь
11.	Изучение микроклимата в объединении.	мониторинг	декабрь
12.	«Профилактика краж»	беседа	январь
13.	«Безопасность в пожароопасный период»	беседа	март
14.	Индивидуальные беседы с учащимися и родителями		при необходимости
Работа по профилактике травматизма, пропаганде здорового образа жизни.			

1.	Изучение состояния здоровья обучающихся.	мониторинг	сентябрь
2.	Создание банка данных обучающихся, имеющих вредные привычки, проблемы со здоровьем.	мониторинг	сентябрь
3.	Мониторинг курения, употребления алкоголя и наркотических средств среди обучающихся.	беседа	в течение года
4.	Соблюдение требований санитарно-гигиенических норм и требований техники безопасности во время проведения занятий.		в течение года
5.	Оформление информационных уголков: - Твое здоровье и вредные привычки. - Пожарная безопасность. - Профилактика гриппа и ОРВИ. - Дорожная безопасность. - Правила поведения на водоемах в осенний, зимний, весенний, летний периоды.	стенд	в течение года
6.	Распространение материалов, предоставляемых органами здравоохранения, органами правопорядка, органами пожарного надзора, органами управления образованием среди обучающихся и родителей.	стенд, брошюры	в течение года
7.	Плановый инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий.	беседа	сентябрь январь
8.	«Профилактика гриппа и ОРВИ».	беседа	ноябрь
9.	«Правила использования пиротехники в новогодний период».	беседа	декабрь
10.	«Лето с пользой и без опасности».	беседа	май

11.	Проведение физкульт – минуток во время занятий.	разминки	в течение года
Работа по экологическому воспитанию.			
1.	Субботник «Зеленая Россия»	уборка территории	октябрь
2.	Субботник «Зеленая весна»	уборка территории	апрель-май
3.	Экологические акции: - «От чистого двора –к чистой планете» - «Первоцветы» - «Родникам нашу заботу» - «Лесам Верхневолжья- жить!» - «Сдай макулатуру- спаси дерево!» - «В защиту елочки» -«Берегите лес от пожара» -«Покормите птиц зимой» -«Птичий городок»		в соответствии с планом учреждения
Работа по патриотическому воспитанию.			
1.	Конкурс: - «Природа и творчество»	видеоролики, презентации	в соответствии с планом учреждения
2.	Акции: «Дети против терроризма»	листовки	в соответствии с планом учреждения
3.	«День победы»	просмотр фильмов о героях, праздничное оформление окон	май

4. Организационный блок.

4.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных часов в неделю, в год	1 час в неделю, 36 часов в год
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2024 по 31.05.2025 г.
Сроки итоговой аттестации	19.05.2025 - 23.05.2025 г.
Продолжительность каникул	с 01.06.2025 г. по 31.08.2025 г.

4.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<p>Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам, обеспечивает проведение всех видов занятий, предусмотренных учебным планом и программой.</p> <p>Материально-технические условия реализации программы:</p> <ul style="list-style-type: none">- учебный кабинет- мультимедийный проектор,- экран,- ноутбук,- принтер,- учебная литература,- презентации к занятиям,- видеоматериалы,- дидактические и раздаточные материалы,- инструкции
Методы обучения:	<ul style="list-style-type: none">• Словесный• Наглядный• Объяснительно-иллюстративный• Репродуктивный• Частично-поисковый

Аспекты	Характеристика
Формы организации образовательной деятельности:	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная • Индивидуально-групповая • Групповая • Практическое занятие • Акция • Беседа • Встреча с интересными людьми
Педагогические технологии:	<ul style="list-style-type: none"> • Технология группового обучения • Технология коллективного взаимодействия • Здоровьесберегающая технология
Информационное обеспечение	<p><u>Цифровые информационные ресурсы Интернета</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. http://www.infourok.ru – Сайт «Инфоурок» 2. https://nsportal.ru – Образовательная социальная сеть 3. https://kopilkaurokov.ru – Сайт для учителей «Копилка уроков»
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования.

5. Список литературы

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
2. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым».
3. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
4. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы).
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2017.
6. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2017.

7. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПб.: ИД «М и М», 2015.
8. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
9. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников.

Календарно – тематическое планирование
«Расти здоровым»
первый год обучения
1 час в неделю, 36 часов в год

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Дата проведения
Вводное занятие		
1	Давайте познакомимся. Что значит быть здоровым.	
Раздел 1. «Секреты здоровья»		
2	Что такое режим дня.	
3	Утренняя зарядка.	
4	Сон – лучшее лекарство.	
5	Наши друзья – вода и мыло.	
6	Чтобы зубы не болели.	
7	Гимнастика для глаз. Весёлые переменки.	
8	Гигиена кожи. Мой внешний вид – залог здоровья.	
9	Чтобы уши слышали.	
10	Осанка – стройная спина.	
11	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	
12	Самые полезные продукты.	
13	Лекарства в лесу и на поляне.	
14	Инфекционные болезни	
Раздел 2. «Попрыгать, поиграть»		
15	Подвижные игры.	
16	Спортивные игры и эстафеты.	
Раздел 3. «Я и общество»		
17	Я – ученик.	
18	Мальчики и девочки.	
19	Я и моя семья.	
Раздел 4. «Профилактика детского травматизма»		
4.1. Правила дорожного движения		
20	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, велосипедная дорожка проезжая часть.	
21	Участники дорожного движения. Движение пешеходов по тротуарам.	

22	Красный, жёлтый, зелёный.	
23	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	
24	Виды транспортных средств.	
25	Я – велосипедист.	
26	Экскурсия «Безопасный путь в школу».	
4.2. Правила пожарной безопасности		
27	Огонь – друг или враг?	
28	Спички детям – не игрушка.	
4.3. Правила поведения в быту		
29	Экстремальные ситуации в городе. Правила поведения с незнакомцем.	
30	Опасности у нас дома.	
31	Безопасность при общении с домашними животными.	
4.4. Правила поведения в природе		
32	Если на улице мороз.	
33	Если солнечно и жарко.	
34	Если на улице дождь и гроза.	
35	Правила безопасности на воде.	
Итоговое занятие		
36	Итоговое занятие «Мое здоровье и безопасность»	

Календарно – тематическое планирование
«Расти здоровым»
(второй год обучения)
1 час в неделю, 36 часов в год

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Дата проведения
Вводное занятие		
1	Вводное занятие. Что мы знаем о здоровье.	
Раздел 1: «Секреты здоровья»		
2	«Для чего нужны органы чувств?»	
3	«Как сохранить зрение?»	
4	«Чтобы уши слышали»	
5	«Язык – мой умный помощник»	
6	«Белоснежная улыбка»	
7	«Как ухаживать за руками и ногами?»	
8	«Что умеет наш нос?» (Обоняние и запахи)	
9	«Забота о коже» (Осязание)	
10	«Мозг – наш главный командир»	
11	«Моя подруга Гигиена»	
12	«Мышцы, кости и суставы – в них движения секрет»	
13	«Правильно питаться – здоровым оставаться!»	
14	«На диване не лежать, бегать, прыгать и скакать!»	
Раздел 2. «Попрыгать, поиграть»		
15	Подвижные игры.	
16	Спортивные игры и эстафеты.	
Раздел 3. «Я и общество»		
17	«Что такое эмоции?»	
18	«Настроение»	
19	«Сотвори солнце в себе»	
20	«Как разговаривать по телефону?»	
21	«У нас гости»	
22	«Волшебные слова, помогающие быть здоровым»	
23	«Там, где правда - там здоровье, там, где ложь – всегда болезнь».	

24	«С вредными привычками борись, здоровым быть учишься!».	
Раздел 4. «Профилактика детского травматизма»		
4.1. Правила дорожного движения		
25	«На дорогах и на улицах я по правилам хожу, потому что я здоровьем очень, очень дорожу!»	
26	«Я - пассажир»	
4.2. Правила пожарной безопасности		
27	Причины пожаров. Что делать, если случился пожар?	
28	Берегите лес от пожара!	
4.3. Правила поведения в быту		
29	Ядовитые вещества. Отравление.	
30	«Чем опасен электрический ток?»	
31	Травма. Можно ли уберечься от травм?	
32	Окажи помощь.	
4.4. Правила поведения в природе		
33	Безопасность в лесу.	
34	«Природа в покое добра и прекрасна, но в гневе она несказанно страшна»	
35	Лето без опасности.	
Итоговое занятие		
36	Итоговое занятие «Мое здоровье и безопасность»	

Итоговый тест «Расти здоровым»

1. Выберите признаки здорового человека:
 - а) крепкий; сильный; весёлый; стройный
 - б) толстый; бледный; неуклюжий; сутулый;

2. Как можно оказать первую помощь при ушибе?
 - а) полить большим количеством холодной воды,
 - б) растереть сухой тканью или рукой до порозовения кожи
 - в) приложить что-нибудь холодное,
 - г) промыть водой, смазать место вокруг йодом или зелёнойкой

3. С какой температуры начинают закаливание водой?
 - а) 20°C
 - б) 32-33°C
 - в) 18°C
 - г) 27°C

4. Что полезно для мозга?
 - а) Поздно ложиться спать
 - б) Раздражаться, ссориться и драться
 - в) Внимательно слушать то, что говорят тебе родители и учителя
 - г) Питаться нерегулярно

5. Выберите три варианта правильного поведения:
 - а) уступить место старшему в транспорте
 - б) громко сказать, что подруга сегодня одета некрасиво
 - в) закрывать рот и нос платком, когда чихаешь или кашляешь
 - г) поблагодарить маму, когда она помогла тебе одеться
 - д) выходя из комнаты, громко хлопнуть дверью
 - е) на дне рождения выбрать самый большой кусок торта с розочкой и потребовать положить его к себе на тарелку

6. Установите соответствие:
 1. Ложь А. То, что соответствует действительности, истина.
 2. Правда Б. намеренное искажение, неправда, обман.

7. Выберите три верных правила общения по телефону:
 - а) Ждать ответа на телефонный звонок 5-7 длинных гудков, чтобы вашему собеседнику подойти к телефону.
 - б) Начинать разговор нужно со слов приветствия: «Я слушаю!», «Алло! Здравствуйте!» и заканчивать словами прощания.
 - в) Говорить в трубку слишком громко или слишком тихо.

- г) Звонить рано утром и поздно вечером.
- д) Если вы ошиблись номером - извиниться.
- е) Подслушивать или вмешиваться в чужие телефонные разговоры.

8. Соотнесите привычки человека и их последствия:

Привычки	Последствия.
1. чистить зубы	А. иметь красивое тело, быть сильным и ловким
2. слушать громко музыку.	Б. здоровая красивая улыбка
3. есть чипсы	В. остаться без друзей
4. давать прозвища	Г. болезни желудка
5. заниматься спортом	Д. тратить много времени на поиски чего - либо
6. разбрасывать вещи, игрушки	Е. проблемы со слухом.

9. Выберите правила, как сохранить кости здоровыми и крепкими.

- а) Будь внимателен, катаясь на коньках, роликах, велосипеде.
- б) Прыгай с большой высоты.
- в) Ешь продукты, богатые кальцием (творог, молоко).
- г) Занимайся физкультурой и спортом, чтобы суставы были гибкие.
- д) Поднимай тяжести.

10. Можно ли пользоваться чужой расческой?

- а) нет
- б) да

11. Опасно ли играть на тротуаре, на котором открыт люк теплотрассы?

- а) мы часто там играем;
- б) очень опасно: можно упасть, получить травму и даже погибнуть;
- в) конечно, нет.

12. Что следует сделать, если на кожу попал сок ядовитого растения:

- а) смыть сок растения теплой водой с мылом;
- б) ничего не делать — высохнет;
- в) промокнуть место попадания сока салфеткой.

13. Какое из перечисленных растений лекарственное?

- А) борщевик;
- Б) ландыш
- В) щавель;
- Г) кукуруза.

14. Что вредно для зубов?

- а) Есть слишком горячую или холодную пищу.
- б) После еды рот прополоскать от остатков пищи.
- в) утром и перед сном не забывать чистить зубы.

15. Как сохранить зрение?

- а) Читать лежа.
- б) Делать уроки при плохом освещении.
- в) Оберегать глаза от попадания в них инородных тел.

16. Быстрое движение земной коры, вызванное толчками снизу, сбоку – это ...

- а) Наводнение.
- б) Ураган.
- в) Лавина.
- г) Землетрясение.

17. Разделите продукты на полезные и вредные

- А) капуста
- Б) пицца
- В) газировка
- Г) рыба
- Д) молоко
- Е) чипсы

Полезные _____ Вредные _____

18. Номер телефона скорой помощи:

- а) 02;
- б) 01;
- в) 03.

19. Можно ли сжигать сухую прошлогоднюю траву?

- а) нельзя, может начаться большой пожар
- б) да, это нужно чтобы быстрее выросла зеленая трава

20. Чего нельзя делать при пользовании электроприборами?

- а) проверить целостность провода перед включением,
- б) пользоваться сломанными розетками
- в) аккуратно выключать приборы из розетки, держась за вилку.