

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа «Город Архангельск»
«Средняя школа №52 имени Героя Советского Союза Г.И. Катарина»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ СШ №52
№ 14 от «15» января 2024 г.

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«Быть здоровыми хотим!»

Возраст детей: 7 - 11 лет

Архангельск,

2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье - не всё, но всё без здоровья - ничто.

Сократ

Данная модифицированная программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011 г.

Актуальность: По данным официальной статистики МЗ РФ и специальных исследований, за последние годы в состоянии здоровья и физического развития детей и подростков улучшения не отмечается. Более того, современное общество, где накопился огромный груз хронической патологии, привело к тому, что абсолютно здоровых детей в школе почти нет.

В связи с этим возникает необходимость своевременной диагностики отдельных компонентов здоровья и проведения различного рода профилактических мероприятий. Совершенно точно известно, что медицинские нововведения не смогут обеспечить существенного улучшения здоровья учащихся, если не произойдут определённые изменения на уровне образовательных учреждений.

На фоне благополучного здоровья более эффективно достигается одна из главных задач образования - развитие способностей ребенка.

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже

с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Для того чтобы данная программа помогла ребенку стать физически, психически и социально здоровой личностью, необходимо, прежде всего, чтобы она учитывала следующие проблемы:

- ухудшение социального положения семей учащихся;
- необеспеченность детей полноценным питанием;
- наличие неблагополучных семей, мало занимающихся проблемами воспитания и развития своих детей
- гиподинамия (недостаток двигательной активности).

Поскольку программа реализуется для учащихся с тяжелыми нарушениями речи, а наличие речевого дефекта у детей параллельно приводит к ярко выраженным изменениям основных показателей психофизического развития ребенка. Патология в психической сфере, прежде всего, проявляется в отставании познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти и мышления. Таким детям свойственно неумение слушать, повышенная утомляемость, низкий уровень восприятия. Следует отметить замедленное развитие всех видов памяти: речевой, зрительной, слуховой, моторной. Низкие показатели характеризуют долговременную и кратковременную память. Значительно снижена способность к непрерывному запоминанию, при этом наглядный материал удерживается в памяти лучше, чем вербальный. Литературный текст (стихи, потешки, рассказ) запоминается ими лишь при наличии наглядно-демонстрационного материала. Наблюдаются трудности в процессах поэтапного формирования умственных действий и обобщения, низок уровень умственной работоспособности. Своеобразно поведение и психическое развитие детей данной категории. Им присущи повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, негативизм, раздражительность. И наоборот, некоторым детям свойственны заторможенность, апатичность, чувство ущемленности и неполноценности от сознания своего дефекта. Также нарушается произвольная регуляция. Дети не способны к длительным волевым усилиям. Из-за речевых недостатков затруднено общение со сверстниками.

Цель программы:

Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и правильному питанию.

Задачи:

- Сформировать у школьника представление о необходимости заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Критерии работы по данному направлению:

- индивидуальный режим;
- эмоциональный режим;
- смена видов деятельности;
- наличие физпауз при самоподготовке;
- учет физиологических особенностей в развитии организма.

Направленность: комбинированная (физкультурно-спортивная, естественно-научным уклоном)

В гигиеническом обучении и воспитании школьников немаловажную роль играет внеклассная работа, проводимая в группе продленного дня, т. к. она способствует повторению, углублению и закреплению гигиенических знаний и навыков, полученных на уроках.

Особенностью программы является:

- подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими особенностями, обусловленными возрастным составом группы обучаемых
- материально-техническая оснащенность учебного процесса (спортивный зал, пришкольная площадка);
- содержание теоретического материала кратко сообщается на занятиях перед изучением раздела.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 7 – 11 лет.

Сроки реализации 8 часов.

Формы деятельности: выпуск газет, оформление уголков здоровья, проведение занятий здоровья и бесед, просмотр кинофильмов, чтение художественной литературы.

Итогом реализации программы является составление альбома "Я здоровье сберегу, сам себе я помогу". В него входят все памятки по здоровью, которые дети получали в течение года после каждого занятия, полезная информация, творческие работы учащихся и материал, собранный самими детьми.

Планируемые результаты:

- учащиеся получают начальные представления о здоровье и правильном питании;
- научатся использовать приобретённые знания и умения для самореализации;
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действий – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения;
- получают первоначальный опыт организации собственной практической деятельности на основе сформированных регулятивных универсальных учебных действий;
- получают первоначальный опыт трудового самовоспитания: научатся самостоятельно обслуживать себя в школе, дома, элементарно ухаживать за своей одеждой и обувью, помогать младшим и старшим, оказывать посильную помощь по хозяйству.

В ходе внеурочной деятельности будут заложены основы таких социально ценных личностных и нравственных качеств, как трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда.

Данная программа способствует формированию следующих личностных и метапредметных универсальных учебных действий:

Личностные универсальные учебные действия:

осознание своих возможностей;
проявление познавательных мотивов;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- планировать совместно с учителем свои действия в соответствии с поставленной задачей;

- принимать и сохранять учебную задачу;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- различать способ и результат действия;
- адекватно воспринимать словесную оценку учителя;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- строить речевые высказывания в устной форме;
- оформлять свою мысль в устной форме по типу рассуждения;
- включаться в познавательную деятельность под руководством учителя.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- формировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной трудовой, творческой деятельности.

Содержание

Тема 1 «Что такое здоровье?»

Содержание нашей пищи, особенности рациона в разное время года. Правильно питание и регулярность занятий спортом. Особенности приготовления пищи.

Тема 2 «Что такое иммунитет?»

Защитные силы организма. Причины и признаки болезней у человека. Профилактика.

Тема 3 «Какие продукты полезны?»

Молоко и молочные продукты. Зерновые продукты. Сервировка стола и правила поведения. Пищевые продукты леса. Рыбные блюда. Особенности пищи в России. Экономия продуктов при правильном питании.

Тема 4 «Кто и как предохраняет нас от болезней?»

Защитные свойства организма человека. Основы здорового образа жизни. Перечень «врачей» (внутренних органов) организма человека. Инфекционные и вирусные заболевания. Перечень прививочных мероприятий.

Тема 5 «Чем полезны и опасны лекарства?»

Основные лекарства для помощи человека при заболевании. Состав домашней аптечки. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. Правила поведения и здоровьесбережения в солнечный жаркий день. Правила поведения во время дождя и грозы. Опасные ситуации дома и на улице. Противопожарная безопасность, электробезопасность. Травматизм. Укусы насекомых. Правила поведения с домашними животными и их содержание.

Тема 6 «Что такое первая помощь?»

Правила оказания первой помощи в различных ситуациях (порезы, переломы, обморожение, ожог, потеря сознания и др.)

Тема 7 «Почему некоторые привычки называются вредными?»

Вредные привычки. Алкоголь, курение.

Тема 8. Обобщение. Промежуточная аттестация. Игра.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Общее количество часов	Теория	Практика
1	Что такое здоровье?	1	0,75	0,25
2	Что такое иммунитет?	1	0,75	0,25
3	Какие продукты полезны?	1	0,75	0,25
4	Кто и как предохраняет нас от болезней?	1	0,75	0,25
5	Чем полезны и опасны лекарства?	1	0,75	0,25
6	Что такое первая помощь?	1	0,75	0,25
7	Почему некоторые привычки называются вредными?	1	0,75	0,25
8	Обобщение. Игра	1	0	1
	Итого:	8	5,25	2,75

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема	Содержание
1	Что такое здоровье?	Содержание нашей пищи, особенности рациона в разное время года. Режим дня. Правильно питание и регулярность занятий спортом.
2	Что такое иммунитет?	Защитные силы организма. Причины и признаки болезней у человека. Профилактика.
3	Какие продукты полезны?	Молоко и молочные продукты. Зерновые продукты. Приготовление пищи. Сервировка стола и правила поведения. Пищевые продукты леса. Рыбные блюда. Особенности пищи в России. Экономия продуктов при правильном питании.
4	Кто и как предохраняет нас от болезней?	Защитные свойства организма человека. Основы здорового образа жизни. Перечень «врачей» (внутренних органов) организма человека. Инфекционные и вирусные заболевания. Перечень прививочных мероприятий.
5	Чем полезны и опасны лекарства?	Основные лекарства для помощи человека при заболевании. Состав домашней аптечки. Отравление лекарствами. Пищевые отравления.
6	Что такое первая помощь?	Правила поведения и здоровьесбережения в солнечный жаркий день. Правила поведения во время дождя и грозы. Опасные ситуации дома и на улице. Противопожарная безопасность, электробезопасность. Травматизм. Укусы насекомых. Правила поведения с домашними животными и их содержание. Правила оказания первой помощи в различных ситуациях (порезы, переломы, обморожение, ожог, потеря сознания и др.)
7	Почему некоторые привычки называются вредными?	Вредные привычки. Алкоголь, курение.
8	Обобщение. Игра	Игра

Контроль результатов программы

Промежуточная аттестация.

Игра - путешествие «По страницам журнала «Если хочешь быть здоров...»

Ведущий. Мы начинаем нашу игру-путешествие, в которой мы сегодня будем говорить о... А вот о чём мы будем сегодня говорить, вы узнаете, если разгадаете ребус.

Правильно, здесь зашифровано слово «Здоровье». И сегодня мы поговорим о том, как нужно беречь свое здоровье.

«Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить людьми планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».

Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Значит, здоровье - то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе, в каждом из нас. Кто из вас хочет быть здоровым? (ответы детей)

А вы знаете, как сберечь свое здоровье?

Вот сейчас мы с вами отправимся в путешествие по страницам журнала «Если хочешь быть здоров...»

А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (Ответы детей)

Правильно, ребята. Не болеть, быть сильными, ловкими, выносливыми, гибкими, правильно питаться, отдыхать, спать и всегда быть в хорошем настроении.

Итак, ребята, чтобы начать нашу игру, мы должны разделить на 2 команды. Давайте придумаем название каждой команде.

Ведущий. Итак, ребята, первая страничка нашего журнала «Помни твердо, что режим людям всем необходим». И сейчас каждой команде необходимо разложить распорядок дел, действий, которые мы совершаем каждый день по порядку. Кто сделает это быстрее и правильнее, получает «Витаминку». Та команда, которая наберет больше «витаминок» одержит победу.

Ведущий. А теперь команды, на старт!

Составь режим дня

Гигиенические процедуры

Обед

Сон

Подготовка уроков

Подъем

Пребывание в школе

Зарядка

Завтрак

Подготовка ко сну

Ужин

Сон

Правильный ответ

- подъем

- зарядка

- гигиенические процедуры

- завтрак

- пребывание в школе

- прогулка

- обед

- сон

- подготовка уроков

- прогулка

- ужин

- подготовка ко сну

- сон

Ведущий. Молодцы, ребята! Отлично справились с заданием.

Вручение «витаминок»

Ведущий. Дорогие друзья, мы переходим на вторую страничку нашего журнала «Чистота - залог здоровья». Правила личной гигиены помогают нам не болеть и укреплять свое здоровье. Ребята, к нам пришло письмо от Мойдодыра. Давайте прочитаем его.

«Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Все равно, какой водой:
Кипяченой, ключевой,
Из реки, иль из колодца,
Или просто дождевой!
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем —
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите — не беда!
И чернила, и варенье
Смоют мыло и вода.
Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чище, мойтесь чаще —
Я грязнуль не выношу.
(Автор: Ю.Тувим)

Ведущий. А сейчас, ребята, я загадаю вам загадки о предметах гигиены. Чья команда дружнее и правильнее будет отвечать, та и получит «витаминку».

Гладко и душисто,
Моеет очень чисто,
Нужно, чтоб у каждого оно было.
Что это такое? (мыло)

Лег в карман и караюлю
Реву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос! (Носовой платок)

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков, у медведей. (Расческа)

Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,
А любому правду скажет —
Все, как есть, ему покажет. (Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось —
Нет сухого уголка. (Полотенце)

Молодцы! Получайте призы.

Ведущий. Открываем третью страничку нашего журнала «Полезные - вредные продукты».

Здоровье – это богатство, которое нельзя купить за деньги или получить в подарок. Важную роль в сохранении и укреплении здоровья играет и правильное питание. А для правильного питания нужны ... полезные продукты. Назовите, какие вы знаете полезные продукты (ответы детей).

Правильно, существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, рыба овощи фрукты, ягоды и т. д. Но есть продукты, которые не полезны для здоровья. К сожалению, это чипсы, конфеты, газировка, шоколад... Все то, что вы любите! Но хочу вас успокоить – они вредны в больших количествах.

В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

Эстафета «Полезные - вредные продукты» - первый с корзиной бежит к столу, где лежат полезные и вредные продукты: берёт полезный продукт, кладёт в корзину и возвращается к команде и т. д. (Полезные продукты: фрукты, овощи, молочные, крупы, рыба, яйца, сухофрукты, орехи, макароны, хлеб. Вредные продукты: чипсы, сухарики, конфеты, торты, мороженное, лимонад, попкорн, гамбургер.)

Победившая команда получает «витаминку».

Ведущий. Все полезные продукты снабжают организм энергией, чтобы можно было двигаться, играть, заниматься, помогают организму расти, развиваться, питают его витаминами. Особенно много витаминов содержится в овощах и фруктах. Давайте отгадаем в каких.

Он совсем-совсем зелёный.
И овальный, удлинённый.
Помидора- верный брат,
Тоже просится в салат. (Огурец)

Я вырос на грядке
Характер мой гладкий:
Куда ни приду,
Всех до слёз доведу. (Лук)

Красная девица сидит в темнице,
А коса – на улице. (Морковь)

Воду пьёт – себя торопит,
И растёт, и листья копит.
Набирает вес кубышка,
В середине - кочерыжка. (Капуста)

Нужнее всех из овощей.
Для винегретов и борщей,
Из урожая нового
Красавица лиловая. (Свёкла)

Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один –
Кислый очень, очень. (Лимон)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке;
Любят меня взрослые.
И маленькие детки. (Яблоко)

Маленький и горький, луку брат. (Чеснок)

Хоть он совсем не хрупкий,
А спрятался в скорлупку.
Из плодов он тверже всех
Называется. (Орех) .

Всех крупнее и краснее
Он в салате всех вкуснее
И ребята с давних пор
Очень любят. (Помидор) .

Молодцы, ребята!

Ведущий. Ребята, а у меня есть еще одна игра. Вы любите сказки? Вы готовы ответить на мои вопросы из сказок?

- В какой сказке для спасения от Бабы Яги героям пришлось съесть молочка с киселём?

- Что несла Красная Шапочка своей бабушке?

- Если поскрести по сусякам и помести по амбарам что, можно испечь?

- Как в сказке "Петушок и бобовое зёрнышко можно было добыть маслице?

- Чем угощали друг друга герои сказки "Лиса и Журавль"?

- Что любил Винни - Пух?

- Что посадил Дед и не мог вытянуть один?

Молодцы, ребята! Кто дал больше правильных ответов, получите «витаминку».

Ведущий. Молодцы, ребята, вы умеете выбирать полезные продукты.

Мы запомним навсегда: Для здоровья нам нужна витаминная еда!

Ведущий. Ребята, а что может помешать нам с вами расти здоровыми? (Ответ детей – вредные привычки). Правильно, ребята. Четвёртая страница нашего журнала «Вредные привычки» – привычки, наносящие вред жизни и здоровью человека. Ваша задача сейчас написать на листочках все вредные привычки, которые вы знаете. (Можно и нарисовать).

Ведущий. Ото всех привычек вредных поскорее откажись,

С физкультурой, и со спортом ты, дружок, подружись!

Итак, пятая страничка «Спортивная».

Игра – эстафета. На столе лежат картинки с разными видами спорта. Дети из одной команды должны найти летние виды спорта, дети из другой команды - зимние виды спорта и разместить каждый на своем стенде.

Подведение итогов игры.

Ведущий. Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться.
Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы
И легко вам будет жить!

Материально-техническое обеспечение

Учебный кабинет, спортивный зал, пришкольная площадка, ПК, мультимедийный проектор, настенный экран, презентационный материал.

Литература

1. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.У. Жиренко. «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы», Москва – «ВАКО», 2008.
2. А.В. Колесников «Тело – зеркало души, или синдром «умной собаки», ЗАО «Центрполиграф», 2009
3. В.М. Букатов «Об особенностях социо-игрового стиля работы школьных учителей», <http://www.openlesson.ru>
4. М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим», Архангельск, 2003 г.
5. Н.А. Касаткина. «Учебно-воспитательные занятия в группе продлённого дня 1-4 классы. Выпуск 2», Волгоград: Учитель, 2005г.