

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «КУЗЬМИЧЁВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании
педагогического совета
От «30» августа 2023г.
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»**

Возраст обучающихся – 7-10 лет
Срок реализации – 9 месяцев

Автор-составитель:

Сулейманова Мария Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Кузьмичи, 2023 год

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа содержит все необходимые компоненты, предусмотренные следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30 сентября 2020 г. N 533);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ» относится к естественнонаучной направленности, поскольку содержание программы знакомит обучающихся с анатомией человека, процессами, происходящими в его организме, гигиеническими и валеологическими правилами, направленными на сохранение здоровья человека; включает теорию и практику здорового образа жизни, оказание первой медицинской помощи, профилактику вредных привычек.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы обусловлена тем, что состояние здоровья подрастающего поколения –

важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. В этой перспективе вопросы здорового образа жизни, создание благоприятных условий для развития каждого человека выходят на первый план.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в неё включены практические работы, развивающие навыки определения личных показателей здоровья, что позволяет сформировать ответственное отношение к себе и окружающим. Программа является интегрированным курсом, включающим в себя дополнительные знания и умения по анатомии, гигиене, валеологии, основам безопасности жизнедеятельности.

Отличительные особенности программы. Новизна программы состоит в том, что она включает в себя рассмотрение и изучение ряда экологических, здоровьесберегающих проблем, которые на сегодняшний день являются ведущими на всех ступенях экологического просвещения по вопросам сохранения здоровья нации. Для усвоения знаний предусмотрены лекции, беседы, экскурсии. Такой подход необходим для формирования у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Адресат программы. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы 7-10 лет. В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка. Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. Именно в этот период важно сформировать у ребёнка понятие о здоровье, сохранении своего здоровья, здоровом образе жизни.

Запоминают младшие школьники первоначально не то, что является наиболее существенным с точки зрения учебных задач, а то, что произвело на них наибольшее впечатление: то, что интересно, эмоционально окрашено, неожиданно или ново. Поэтому преподносить материал необходимо интересно и креативно, применять разные формы и методы обучения, использовать наглядный материал, IT-технологии. Большое внимание уделяется игровой деятельности.

Уровень программы, объем и сроки реализации. Ознакомительный уровень программы. Срок реализации программы: 1 год. Объем программы: 36 часов.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса. Состав групп постоянный. Занятия проводятся групповые. Наполняемость группы: 10-15 человек. Форма организации занятий: практическое занятие, лабораторная работа, занятие с элементами тренинга, мастер-класс, участие в проектной и конкурсной деятельности.

Цель программы: создание условий для формирования ценностей здорового образа жизни и правильных представлений о здоровье и функциях человеческого организма.

Задачи:

Образовательные (предметные)

1. Формирование первоначальных знаний в области анатомии, физиологии, гигиены, валеологии;
2. Расширять и углублять знания о факторах, влияющих на здоровье человека.

Метапредметные:

1. Развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
2. Развивать память и мышление, наблюдательность.

Личностные:

1. Формирование мотивации к здоровому образу жизни;
2. Содействие всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.

Учебный план

Раздел	Количество часов			Форма контроля
	Всего	Теория	Практика	
Введение	3	1	2	Фронтальный опрос
Экология и здоровье человека.	5	2	3	Фронтальный опрос
Здоровый образ жизни	15	6	9	Проект
Психогигиена	2	1	1	Тест
Первая медицинская помощь	4	-	4	Практическая работа
Гигиена анализаторов	6	2	4	Лабораторная работа
Подведение итогов	1	-	1	Награждение
Итого:	36 часов			

Содержание программы

Раздел 1. Введение

Тема 1. Инструктаж по ТБ.

Теория: Организовать рабочее место. Рассказать учащимся о целях и задачах работы естественнонаучного объединения. Рассказать о технике безопасности на рабочем месте.

Практика: Провести инструктаж по ТБ. Планирование Работы естественнонаучного объединения.

Тема 2. Человек, жизнедеятельность человека, отличие человека от животного.

Теория: Понятие «Человек» как биологического и социального объекта. Физиологические потребности человека. Здоровый образ жизни. Физиологические отличия человека и животного, различия мышления, психологические и эмоциональные особенности.

Практика: работа с карточками - заданиями.

Форма контроля: фронтальный опрос

Тема 3. Человек и его здоровье.

Теория: Понятия «здоровье» и «болезнь». Показатели здоровья человека. Факторы, влияющие на здоровье человека.

Практика: доклад на тему « Мои показатели здоровья»

Формы подведения итогов: тест.

Раздел 2. Экология и здоровье человека.

Тема 1. Влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека.

Теория: Факторы окружающей среды, оказывающие наибольшее воздействие на организм человека. Загрязнение атмосферы. Загрязнение воды.

Загрязнение почвы. Радиационное излучение.

Формы подведения итогов: фронтальный опрос.

Тема 2. Состояние окружающей среды в поселке Кузьмичи.

Практика: Экологический мониторинг. Качественные показатели воды, почвы, воздуха.

Форма работы: экскурсии и лабораторная работа.

Формы подведения итогов: отчет по лабораторному занятию.

Тема 3. Среда жилого и рабочего помещения. Экология жилища.

Теория: Факторы, влияющие на экологию помещения. Пылевое загрязнение. Микроклиматические параметры (температура, влажность и т.д).

Естественное и искусственное освещение. Уровень шума.

Практика: проект на тему: «Экология моей комнаты»

Формы подведения итогов: фронтальный опрос.

Раздел 3. Здоровый образ жизни

Тема 1. Здоровый образ жизни.

Теория: Здоровый образ жизни, элементы здорового образа жизни. Гигиена. Закаливание. Правильное питание. Режим дня. Сон. Вредные привычки.

Формы подведения итогов: фронтальный опрос.

Практика: Здоровый человек

Формы занятий: творческий урок, рисунок

Формы подведения итогов: фронтальный опрос с обсуждением.

Тема 2. Личная гигиена

Теория: Гигиена кожи, гигиена зубов и ротовой полости, гигиена волос, гигиена одежды и обуви.

Формы подведения итогов: фронтальный опрос.

Практика: Обучающая игра «Делай правильно»

Формы подведения итогов: составление памяток «Личная гигиена»

Тема 3. Спорт как основа здорового образа жизни.

Теория: Закаливание, физические упражнения и туризм. Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание в спортивной практике.

Формы подведения итогов: фронтальный опрос.

Практика: Разработка комплекса физических упражнений.

Формы подведения итогов: демонстрация упражнений.

Тема 4. Основы правильного питания

Теория: Основные принципы правильного питания. Рекомендуемый состав дневного рациона. Вода. Сбалансированное питание. Энергетический баланс. Режим питания.

Практика: работа с карточками «Меню школьника»

Формы подведения итогов: фронтальный опрос.

Практика: Состав любимых продуктов. Подробная инструкция по чтению продуктовых этикеток. Наименование, состав, срок годности, энергетическая ценность.

Формы занятий: лабораторная работа

Формы подведения итогов: тест.

Тема 5. Опасные вредные привычки.

Теория: Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Компьютерная зависимость. Пищевая зависимость. Профилактика вредных привычек.

Практика: «Портрет курильщика»

Формы подведения итогов: фронтальный опрос.

Практика: В погоне за витаминами

Формы занятий: квест-игра

Формы подведения итогов: фронтальный опрос.

Тема 6. Режим дня.

Теория: Что такое режим дня. Почему полезно соблюдать распорядок. Составление режима дня. Привыкание к распорядку.

Практика: «Восстанови режим дня мальчика Пети»

Формы подведения итогов: фронтальный опрос.

Практика: «Мой режим дня»

Формы подведения итогов: доклад.

Тема 7. Сон как главное средство восстановления работоспособности.

Теория: Физиология сна человека. Виды сна. Стадии и фазы сна. Польза сна.

Формы подведения итогов: фронтальный опрос.

Заключительное занятие по разделу 3 «Здоровый образ жизни»

Практика: «Моя система красоты и здоровья»

Формы занятий: конференция.

Формы подведения итогов: фронтальный опрос.

Раздел 4. Психогигиена

Теория: Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Понятие «дружба».

Практика: Мой темперамент Психогимнастика «Я желаю тебе...» Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто...) Формирование правил, законов дружбы.

Раздел 5. Первая медицинская помощь

Тема 1. Различные травмы. Наложение жгута, обработка ран.

Практика: Оказание первой медицинской помощи на тренажере для эвакуации и оказания первой помощи «Алекс»

Тема 2. Помощь утопающему, обморожение. Искусственный массаж, искусственное дыхание.

Практика: Оказание первой медицинской помощи на тренажере для эвакуации и оказания первой помощи «Алекс»

Тема 3. Ожоги, солнечный тепловой удар.

Практика: Оказание первой медицинской помощи на тренажере для эвакуации и оказания первой помощи «Алекс»

Тема 4. Заболевания. Укусы животных. Пищевые отравления.

Формы подведения итогов: практическая работа

Раздел 6. Гигиена анализаторов

Тема 1. Влияние музыки на организм человека

Теория: Как человек воспринимает звук. Параметры звука. Лечебный эффект музыкальных инструментов. Демонстрация анатомической модели уха.

Практика: «Как рок-музыка и классическая музыка влияют на пульс человека»

Формы подведения итогов: фронтальный опрос.

Тема 2. Компьютер и наше здоровье, гигиена зрения

Теория: Понятие гигиены зрения. Как защитить глаза. Профилактика и своевременное лечение. Демонстрация анатомической модели глаза.

Практика: Гимнастика «Здоровье глаз»

Формы подведения итогов: фронтальный опрос.

Тема 3. Вкус и обоняние

Теория: Органы чувств. Нос – орган обоняния. Язык - орган вкуса. Строение органов.

Практика: Как зависят друг от друга вкус и обоняние

Формы занятий: лабораторная работа

Формы подведения итогов: фронтальный опрос.

Тема 4. Кожа - орган осязания.

Теория: Кожа человека. Строение и функции.

Практика: лабораторная работа «Что я ощущаю».

Формы подведения итогов: фронтальный опрос.

Подведение итогов: награждение учащихся.

Планируемые результаты.

Предметные результаты:

1. Усвоение первоначальных знаний в области анатомии, физиологии, гигиены, валеологии;
2. Усвоение знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.

Метапредметные результаты:

1. Развитие познавательных и творческих способностей детей;
2. Развитие памяти и мышления, наблюдательности.

Личностные результаты:

1. Развитие мотивационной сферы к здоровому образу жизни;
2. Развитие всесторонней и гармоничной личности.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

Календарный учебный график программы

Год обучения/номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки контроля	Праздничные (не рабочие дни)
Первый год обучения	04.09.2023г	29.05.2024г	34	34	34	1 занятие в неделю по 1 часу	Декабрь Май	4 ноября; 1-8 января; 23 февраля; 8 марта; 1 мая; 9-10 мая

Условия реализации программы

Характеристика помещения для занятий по программе. Реализация образовательной программы осуществляется в учебном кабинете МБОУ «Кузьмичёвская СШ».

Помещение: учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, доска, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и наглядных пособий, компьютер, мультимедийная установка.

Материально-техническое обеспечение:

- Ноутбук обычный,
- Интерактивное пособие «Человек. Строение тела человека»,
- Модель « Желудок» в разрезе,
- Анатомическая модель глаза,
- Модель гортани в разрезе гортани человека,
- Анатомическая модель уха,
- Модель почки в разрезе,
- Модель сердца (демонстративная),
- Модель локтевого сустава подвижная,
- Компьютер с монитором,
- Многофункциональное устройство,
- Тренажер для эвакуации и оказания первой помощи «Алекс»,
- Планшет на базе Андроид,
- Точка беспроводного доступа в интернете (WI-FI).

Информационное обеспечение: видеофайлы, аудиофайлы, фотографии, методические пособия, методический материал: разработки конспектов, плакаты, демонстрационные рисунки, схемы из интернет-источников. Экранно-звуковые пособия: видеоролики и презентации.

Формы аттестации. Система отслеживания и оценивания результатов включает в себя различные формы учёта знаний, умений, навыков:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования;
- начальный мониторинг (вводный контроль в начале учебного года в форме тестирования) с целью определения уровня развития обучающихся;
- текущий контроль - выявление уровня освоения текущего программного материала (тестовые задания).

-промежуточный контроль - определение степени освоения обучающимися части содержания дополнительных общеобразовательных программ (презентации творческих работ);

- итоговый контроль (декабрь, май) с целью определения степени усвоения учебного материала за полугодие и всего курса в форме тестирования, выполнения проблемных заданий, тестирования, презентации творческой работы.

Используются следующие методы диагностики личностных результатов обучающихся: диагностическая беседа, наблюдение, анкетирование, творческий проект.

Для диагностики метапредметных результатов используются следующие методы: наблюдение, выполнение проблемных заданий, решение кроссвордов и головоломок, создание презентаций и творческих работ, лабораторная работа.

Методические материалы.

Задача проведения занятий по курсу заключается в создании условий для вовлечения детей в рассуждение о здоровом образе жизни. У каждого ребёнка должно быть сформировано понимание, для чего это нужно лично ему и для его семьи.

Курс создаёт условия для работы с детьми в разных форматах: *индивидуально, фронтально, в парах и группах.*

Форма занятий тоже разнообразна: важна практика, например анализ упражнений для физкультминуток или зарядки и их выполнение, занятия-рассуждения, занятия, на которых дети создают *проекты*, например, «Экология моего дома» или «Мой режим дня» и т.д. Детям предлагается *преобразовывать информацию, создавать что-то новое, выбирать основное, маркировать тексты, рисовать, описывать своими словами.*

При проведении занятий по данному курсу особое внимание будет уделяться *практическим занятиям*, на которых учащиеся будут самостоятельно искать пути решения проблемы при оказании первой

медицинской помощи или при экстремальной ситуации. Также немаловажную роль будут играть *лабораторные работы*, которые помогут детям более подробно узнать о том, как устроен организм человека, как реагирует на изменения в окружающей среде, экологии.

Список литературы

1. Доскин, В. А. Здоровье ребенка и его готовность к школе / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. - М.: Просвещение, 2014. - 265 с
2. Залесский М.Д.. - Занимательная анатомия для детей, или Как устроен человек и его меньшие братья / Михаил Залесский. - М.: Росмэн, 2014. - 144 с.
3. Здоровый человек и его окружение. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 448 с.
4. Казин, Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. - М.: Владос, 2016. - 192 с.
5. Лазарев М.Л. «Юные учителя здоровья». - М., 2015
6. Листова А.Ф. Гигиена детей и профилактика острых инфекций в школе. - М.: Министерство просвещения РСФСР, 2015.
7. Моргунова Е.М., Колядич Е.С., Москва В.В./Питание человека и его здоровье/ Пищевая промышленность: наука и технологии. № 1 (27). - 2015. - С. 67-75.
8. Попов С.В. «Валеология в школе и дома» (о физическом благополучии школьников). - С.-Пб. - Союз, 2017
9. Пряникова Ю.И. Экология жилища человека и его здоровья/ Научный поиск. № 2.4- 2015. -. С. 77-78
10. Ротенберг Р., Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья (пер. с англ.) - М.: Физкультура и спорт, 2016. 5. Соловьев С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебнометодическое пособие для 5-11 классов. - М.: «Дрофа», 2013.

Ресурсы удаленного доступа

1. Архивы ЗОЖ/Методический сайт для учителей, школьников и малышей/ URL: <https://metodist.site/category/zozh/> (дата обращения 20.03.2021) – Режим доступа – свободный.

2. Здоровый образ жизни школьника/ИНФОУРОК/ URL: <https://infourok.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-shkolnika-4612292.html> (дата обращения 20.03.2021) – Режим доступа – свободный.
3. Портал о правильном питании, здоровом образе жизни и избавлении от зависимости/Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации/ URL: <https://www.takzdorovo.ru/> (дата обращения 23.03.2021) – Режим доступа – свободный.
4. Составляющие здоровья. ЗОЖ-квест/Открытый урок Первое сентября/ URL: <https://urok.1sept.ru/articles/682752> (дата обращения 21.03.2021) – Режим доступа – свободный.
5. Формирование ЗОЖ в эмоционально-игровой деятельности школьников/Образовательная социальная сеть/ URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2021/05/26/formirovanie-zozh-v-emotsionalno-igrovoy> (дата обращения 22.03.2021) – Режим доступа – свободный.
6. Детские спортивные игры/Спорт детям/ URL: http://www.sportykid.ru/16_igri.html (дата обращения 19.03.2021) – Режим доступа – свободный.
7. Сборник информационно-методических материалов по формированию здорового образа жизни/МУЛЬТИУРОК/ URL: <https://multiurok.ru/files/sbornik-informatsionno-metodicheskikh-materialov-p.html> (дата обращения 19.03.2021) – Режим доступа – свободный.
8. Материалы по ЗОЖ/UCHUTRUDU.RU/ URL: <http://uchutrudu.ru/materialyi-po-zozh/> (дата обращения 25.03.2021) – Режим доступа – свободный.

Список литературы для детей родителей

1. Грекалова И.Н. Развитие физической культуры человека как средство сохранения и укрепления его здоровья. Культура и время перемен. 2015. № 1 (8). С. 11.
2. Дар, Д. Баллада о человеке и его крыльях / Д. Дар. - М.: Детская литература. Ленинград, 2015. - 328 с
3. Доскин, В. А. Здоровье ребенка и его готовность к школе / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. - М.: Просвещение, 2016. - 265 с.
4. Залесский, Михаил Занимательная анатомия для детей, или Как устроен человек и его меньшие братья / Михаил Залесский. - М.: Росмэн, 2017. - 144 с
5. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков. Учебник. Гриф МО РФ / - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 949 с.
6. Латипова, Л. Г. Здоровый образ жизни в детстве — основа счастливого человека / Л. Г. Латипова. — Текст : непосредственный // Актуальные задачи педагогики : материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Чита, январь 2015 г.)
7. Маркевич Е.К., Гук Д.А. Сотовый телефон и его влияние на здоровье человека. В сборнике: Инновации в медицине и фармации - 2018. Сборник материалов дистанционной научно-практической конференции студентов и молодых ученых. Белорусский государственный медицинский университет. 2018. С. 766-770.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504707717602515670935380417862998762092077159067

Владелец Сулейманова Татьяна Александровна

Действителен с 06.03.2023 по 05.03.2024