


Муниципальное казенное учреждение «Департамент образования г.о.Баксан»

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества г.о.Баксан»

ПРИНЯТО  
на заседании Методического совета  
МКУ ДО «ЦДТ г.о. Баксан»  
Протокол от «01» 08 2023г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКУ ДО «ЦДТ г.о. Баксан»  
  
Zeushova A.A.  
Приказ от «02» 08 2023г. № 134



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

**Направленность программы:** социально-гуманитарная

**Уровень программы:** стартовый

**Вид программы:** модифицированный

**Адресат:** учащиеся 7-10 лет

**Срок реализации:** 1 год, 72 часа

**Форма обучения:** очная

**Автор:** Тлугачева Ирина Рашидовна – педагог дополнительного образования.

г.Баксан, 2023г.

## Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

**Направленность программы** - социально-гуманитарная.

**Уровень программы** - стартовый.

**Вид программы** - модифицированный

#### Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Приоритетный проект от 30.11.2016 г. № 11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. № 23-РЗ «Об образовании».
- Приказ Минобрнауки КБР от 17.08.2015 г. № 778 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».
- Письмо Минпросвещения КБР от 02.06.2022 г. №22-01-32/4896 «Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные)».
- Устав МКУ ДО «ЦДТ г.о.Баксан».

**Актуальность программ.** Сегодняшняя жизнь с её негативными тенденциями (увлечение компьютером, мобильными телефонами, злоупотреблением нездоровой пищей), ещё более обострившимися в связи с ситуацией с новой коронавирусной инфекцией COVID-19, требует серьёзного подхода к проблемам сохранения и укрепления здоровья, воспитания привычек к здоровому образу жизни. Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровый образ жизни» заключается в мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия.

**Новизной и отличительной особенностью программы** является то, что учащиеся не только изучают здоровый образ жизни, но и включают познавательные материалы в сочетании с физкультурно-оздоровительными комплексами, изготавливают наглядные материалы по ЗОЖ, решают ситуационные задачи.

**Педагогическая целесообразность:** данной программы заключается в том, что она способствует формированию потребности к сохранению и укреплению здоровья учащихся. Программа позволит воспитать в детях такие качества, как дисциплинированность, внимательность, собранность, ответственность, осторожность, уверенность.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте 7-10 лет.

**Срок реализации**-1 год, 72 часа.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 часа.

**Наполняемость группы:** 12 - 15

**Форма обучения:** Очная.

**Формы занятий:** Групповая.

**72 Цель программы:** формирование у детей знаний и умений, навыков способствующих поддержанию здорового образа жизни и использование полученных знаний на практике.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- научить составлять и соблюдать свой режим дня.
- научить выполнять правила личной гигиены.
- научить выполнять правила безопасного поведения на улице, дома, в школе.
- научить выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми.
- правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия.
- научить взаимодействовать с окружающей средой с позиции экологической безопасности;
- понимать при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни.
- обучить детей здоровому образу жизни;

**Развивающие:**

- создать условия для расширения кругозора детей;
- содействовать физическому и психическому развитию детей;
- развивать произвольное внимание, память, мышление, наблюдательность детей на материалах о ЗОЖ;
- сформировать и расширять навыки самостоятельных занятий;
- совершенствовать коммуникативные навыки учащихся.

**Воспитательные:**

- способствовать воспитанию таких качеств, как готовность к сотрудничеству, общительность, эмпатия, стремление помогать другим и принимать помощь;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности, коллективизма;
- осуществлять профилактику вредных привычек;
- воспитывать потребность в поддержании собственного здоровья и здоровья окружающих.

### Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
	<b>1 Раздел: «Мое здоровье в моих руках»</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	
1	Основные понятия о здоровом образе жизни. Как я устроен? Здоровье – бесценный дар	4	2	6	Собеседование
2	У природы нет плохой погоды. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	2	2	4	Собеседование
3	Как вести себя с незнакомыми людьми.	2	2	4	Опрос
4	Здоровый образ жизни. Режим дня.	2	2	4	Собеседование.
5	Мой образ жизни.	2	2	4	Опрос
6	В здоровом теле здоровый дух.	1	1	2	Собеседование.
7	Нет курению. Что помогает быть сильным и здоровым	1	1	2	Собеседование
8	Гигиена правильной осанки.	1	1	2	Опрос.
9	Сон и его значение для здоровья человека	1	1	2	Собеседование
	<b>2. Раздел: «Правильное питание».</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	
1	Правила питания. Еда- какую роль играет питание в нашей жизни. Здоров в труде, а каков в еде?	1	1	2	Собеседование
2	Продукты и блюда	2	2	4	Собеседование
3	Овощи, ягоды и фрукты.	1	1	2	Собеседование
4	Самые полезные продукты.	1	1	2	Опрос
	<b>3. Раздел: «Физкульт – Ура!».</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	
1	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. Физкультурная пауза их значение в жизни человека.	2	4	6	Опрос
2	Прогулка – это интересно. Ходьба.	2	2	4	Собеседование.
3	Игры – не только забава, но и здоровье.	1	1	2	Собеседование
4	Русские народные игры	1	1	2	Собеседование
5	Веселые старты с мячом: «Мой веселый, звонкий мяч».		2	2	Практическая работа
6	Веселые старты со скакалкой» «Чудесная скакалочка».		2	2	
7	Закаливание – польза или вред	2		2	Практическая работа
8	Вредные привычки.	1	1	2	Практическая работа
9	Шахматы, шашки.	1	1	2	Практическая работа

	<b>4. Раздел: «Безопасность на дорогах».</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	
1	Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма.	1	1	2	Собеседование
2	Организация дорожного движения. Обязанности пешеходов и пассажиров.	1	1	2	Собеседование
3	Велосипедист– водитель транспортного средства.	1	1	2	Опрос
4	Итоговое занятие	2		2	Опрос
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	

## Содержание учебного плана.

**Раздел 1: «Мое здоровье в моих руках» - 30 часов (теория - 16, практика - 14).**

**Тема 1.1. Основные понятия о здоровом образе жизни. Как я устроен? Здоровье – бесценный дар (6 часов).**

**Теория:** беседа педагога. Понятие о здоровье. Уточнить знания с детьми название и местоположение разных органов чувств и частей тела у себя.

**Практика:** рассматривание фотографий. Подготовка плаката «Будьте здоровы!»

**Тема 1.2. У природы нет плохой погоды. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья (4 часа).**

**Теория:** беседа с учащимися о любой погоде. В летнее время как можно чаще уезжать из города на природу.

**Практика:** рассматривание иллюстрации.

**Тема 1.3. Как вести себя с незнакомыми людьми (4 часа).**

**Теория:** беседа с учащимися о том, как надо быть осторожными. Привести примеры.

**Практика:** решение ситуационных задач.

**Тема 1.4. Здоровый образ жизни. Режим дня. (4 часа).**

**Теория:** беседа. Правила безопасности в быту. Научить учащихся составлять свой режим дня.

**Практика:** решение ситуационных задач. Игровое занятие.

**Тема 1.5. «Мой образ жизни».(4 часа).**

**Теория:** рассказ, беседа об общих принципах, на которых основано уважение к себе и другим, Работа с понятиями агрессивное и пассивное поведение, самоуважение, ответственность.

**Практика:** ролевая игра

**Тема 1.6. В здоровом теле, здоровый дух (2 часа).**

**Теория:** беседа, лекция.

**Практика:** решение ситуативных задач.

**Тема 1.7. Нет курению. Что помогает быть сильным и здоровым? (2 часа).**

**Теория:** беседа. Рассказ. Причины курения подростков. Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему.

**Практика:** выпуск плаката «Нет курению».

**Тема 1.8. Гигиена правильной осанки (2 часа).**

**Теория:** беседа о правильной посадке. Воспитывать устойчивые культурно-гигиенические навыки.

**Практика:** упражнения на осанку.

**Тема 1.9. Сон и его значение для здоровья человека. (2 часа).**

**Теория:** беседа. Составление режима сна.

**Практика:** выпуск плакатов. Работа групповая.

**Раздел 2 «Правильное питание» - 10 часов (теория-5, практика-5).**

**Тема 1.2. Правила питания. Еда - какую роль играет питание в нашей жизни. Здоров в труде, а каков в еде? (2 часа).**

**Теория:** беседа о правильном питании. Полезная и здоровая еда. Как еда путешествует по нашему организму. Режим питания. Готовим вместе с родителями. Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания.

**Практика:** решение ситуационных задач. Работа по картинке. Ответы на вопросы. Диалоги.

**Тема 2.2. Продукты и блюда (4 часа).**

**Теория:** беседа, рассказ.

**Практика:** групповое задание. Составление рациона учащихся

**Тема 3.2. Овощи, ягоды и фрукты (2 часа).**

**Теория:** обобщить знания детей об овощах и фруктах, пользе, блюдам из них приготовленных.

**Практика:** работа по картинке.

**Тема 4.2. Самые полезные продукты (2 часа).**

**Теория:** рассказать о самых полезных продуктах.

**Практика:** рассматривание рисунков, плакатов.

### **Раздел 3: «Физкульт - Ура» - 24 часа (теория – 13, практика - 11).**

#### **Тема 1.3. Зачем нужна зарядка по утрам. Разучиваем комплекс утренней зарядки. Физкультурная пауза их значение в жизни человека. (6 часов).**

**Теория:** беседа. Как влияет движение на наш организм? Какие бывают движения? Минутка размышления. Физкультурная пауза (ФП) повышает двигательную активность, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

**Практика:** упражнения и игры на площадке. Чтение стихотворений В. Полоскова «Сила и ловкость».

#### **Тема 2.3. Прогулка – это интересно. Ходьба. (4 часа).**

**Теория:** рассказ, беседа о пользе прогулки. Самые древние виды движений человека. Ходить пешком – долго жить. Как научиться ходить правильно, красиво и долго?

**Практика:** примерные упражнения: Ходьба на месте в течение 20—30 с. Темп средний. На счёт 1 - Руки вперёд ладонями вниз. На счёт 2- Развести руки в стороны ладонями вверх. На счёт 3- Встать на носки, руки вверх, прогнуться.

#### **Тема 3.3. Игры- не только забава, но и здоровье (2 часа).**

**Теория:** беседы «Для чего нужны игры?» Какие бывают игры?

**Практика:** викторина «Будьте здоровы». Подвижные игры по желанию учащихся. «Час игры».

#### **Тема 4.3. «Русские народные игры» (2 часа).**

**Теория:** рассказ, беседа. Знакомство с русскими народными играми и правилами.

**Практика:** подвижные игры «Сильные и ловкие».

#### **Тема 5.3. «Веселые старты с мячом. Мой веселый, звонкий мяч» (2 часа).**

**Практика:** гимнастические упражнения. Эстафеты.

#### **Тема 6.3. Веселые старты со скакалкой: «Чудесная скакалочка». (2 часа).**

**Практика:** эстафеты. Комплекс упражнений со скакалкой.

#### **Тема 7.3. Закаливание – польза или вред.**

**Теория:** беседа с учащимися. Обмен, мнение, рассуждение, аргументирование своего мнения учащихся.

#### **Тема 8.3. Вредные привычки. (2 часа).**

**Теория:** беседа. Привычки – полезные и вредные, их влияние на состояние и здоровье человека. Наблюдение за привычками окружающих людей. Привести примеры. Формирование навыков отказа от вредных привычек.

**Практика:** викторина «Привычка свыше нам дана?»

#### **Тема 9.3. Шахматы, шашки. (2 часа).**

**Теория:** беседа об истории возникновения. Изучения фигур их передвижения.

**Практика:** игры в шахматы, шашки.

### **Раздел 4: «Безопасность на дорогах» -8 часов (теория -5, практика-3).**

#### **Тема 1.4. Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма. (2 часа).**

**Теория:** беседа. Причины дорожно-транспортных средств. Несчастные случаи на улицах и дорогах. Автомобиль неотъемлемый спутник прогресса общества. Он оказывает неоценимую помощь человеку. Вместе с тем автомобиль стал и причиной несчастных случаев. С момента появления первых автомобилей на улицах и дорогах нашей планеты погибло более 2.5 миллиона человек.

**Практика:** практическое занятие и игры по правилам движения на специально размеченной площадке.

#### **Тема 2.4. Организация дорожного движения. Обязанности пешеходов и пассажиров**

**Теория:** беседа. Правила перехода улиц и дорог. Пешеходные переходы обозначены на дороге специальными знаками - зебррой. Они бывают разные. Зебра нарисована на проезжей части. Ее придумали в 1953г. в Германии, в России появились позже в середине 60-х. Водители обязаны пропустить пешехода, заметив на зебре.

**Практика:** тренировочные упражнения на площадке. Определить правую и левую стороны.

**Тема 3.4. Велосипедист – водитель транспортного средства. (2 часа).**

**Теория:** Велосипед удобный вид транспорта. Управление велосипедом по дорогам разрешается только с 14 лет. Избежать травм поможет выполнение следующих правил.

**Практика:** схема. Рисунки.

**Тема 4.4. Итоговое занятие. (2 часа).**

**Теория:** обобщение, викторины.

**Практика:** игры, чтение стихотворений по желанию детей.



## **Планируемые результаты:**

### **Обучающие:**

- научатся составлять и соблюдать свой режим дня.
- научатся выполнять правила личной гигиены.
- научатся выполнять правила безопасного поведения на улице, дома, в школе.
- научатся выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми.
- научатся правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия.
- научатся взаимодействовать с окружающей средой с позиции экологической безопасности,
- научатся понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес), безопасна для жизни. обучить детей здоровому образу жизни;

### **Развивающие:**

#### **Будут развиты у учащихся:**

- условия для расширения кругозора детей;
- физическое и психическое развитие детей;
- произвольное внимание, память, мышление, наблюдательность детей на материалах о ЗОЖ;
- навыки самостоятельных занятий;
- коммуникативные навыки учащихся;

### **Воспитательные:**

#### **У учащихся будут сформированы:**

- воспитание таких качеств, как готовность к сотрудничеству, общительность, эмпатия, стремление помогать другим и принимать помощь;
- чувство самостоятельности, ответственности, коллективизма;
- профилактика вредных привычек;
- потребность в поддержании собственного здоровья и здоровья окружающих.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год	01.09.	31.05.	36	72	1 раз в неделю по 2 часас 10-ти минутным перерывом после каждого академического часа..

#### Условия реализации

Занятия проводятся в оборудованном кабинете в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей

#### Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, опыт дистанционной деятельности, а также прошедшими курсы повышения квалификация по профилю деятельности.

#### Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет;
- компьютера для педагога;
- интерактивная доска;
- электронные носители;
- пластилин;
- набор для рисования.
- Бумага А-3

#### Методы работы:

- объяснительно-иллюстративные (рассказ, беседа, демонстрация презентаций, видеофильмов );
- репродуктивные (упражнения, игры, ситуационные задачи);
- частично-поисковые (самостоятельная, коллективная работа);
- творческие (творческие задания);

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- тематические презентации;
- видеоролики;
- учебно-методический комплект: 8 карточек с сюжетно-ролевыми картинками и познавательные беседы с детьми младшего возраста. Дидактические материалы «Школа здоровья».
- Интернет ресурсы.

#### Формы контроля:

- собеседование;
- опрос
- практическая работа

Для отслеживания результативности освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровый образ жизни» проводятся:

- текущий контроль,
- промежуточный;
- итоговый.

**Оценочные материалы:**

- дидактический материал для проведения собеседования;
- опросники;
- задания для практической работы;

## Список литературы

### для педагогов:

1. Андреев В.И. Конфликтология. Искусство ведения споров. - Казань, 1992.
2. Анцупов А.Я. Шипилов А.И. Конфликтология. Уч. для вузов. - 2-е изд. перераб. и доп. - М.: Юнити - Дана, 2002. - 591 с.
3. Белогурова В.А. Научная организация учебного процесса (Учебн. лит. для слушателей последиplomного образования). – М.: Медицина, 2003. – 296 с.
4. Гигиена руки использование перчаток в ЛПУ. Под ред. академика РАЕН
5. Л.П. Зуевой. – СПб. 2006.
6. Горонская Е.В., О.С. Баранова Выбираю жизнь. Программа Д.О.М.: учебно-методическое пособие для сотрудников правоохранительных органов и учителей. – 2 изд., – Петрозаводск, 2002.
7. Колесов Д.В. Болезни поведения. Воспитание здорового образа жизни. М., Дрофа, 2002 г.
8. Колесов В.Е. Беседы о половом воспитании. 2-е изд. Перераб. Дополн. М., Пед., 1988 г.
9. Макеева А.Г. Педагогическая профилактика наркотизма школьников: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2003 г.
10. Романова О.Л. Тимакина Е.Н. “Как уберечь детей от наркотиков”, Ижевск, изд.дом “Удмуртский университет”, 2002 г.
11. Уткина Н.И. Конфликт в школьном возрасте. Пути преодоления и предупреждения. - М., 1986 .
12. Юсупова А.Н., Альбицкий В.Ю., Шарапова Е.И. Репродуктивное здоровье и поведение женщин России. М.: Медицина, 2001

### для учащихся:

1. Голубев В. В. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. - М.. 2000г.
2. Белоусова О. С. Вредным привычкам – нет! Изд. 2004г.
3. Веселова О. В. Наркотики: жизнь или смерть. Изд. 2005г.
4. Гребенников И.В. Основы семейной жизни: учебное пособие для студентов пед.институтов. - М.: Просвещение,1991
5. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек школьников. М.: Педагогика,1984.
6. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2ч — М.: Гуманит.изд.ЦентрВЛАДОС, 2003. 7.Семейный Кодекс Российской Федерации — М.: «Издательство ЭЛИТ», 2005.

## Интернет-ресурсы:

1. Задания для самостоятельной работы (ситуационные задачи) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medlec.org/lek-187900.html>
2. Проблемно-ситуационные задачи по неотложной помощи с эталонами ответов. [Электронный ресурс]. – [https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/bc085b5c\\_situatsionnye\\_zadachi\\_po\\_pm\\_p.pdf](https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/bc085b5c_situatsionnye_zadachi_po_pm_p.pdf).
3. Материалы энциклопедии Википедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki>.