

ПРОЕКТ

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»
Изобильненского муниципального округа Ставропольского края
МКОУ "СОШ №12" ИМОСК

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ЦО

23.04.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «СОШ
№12» ИМОСК

Ежова Р.А.
от 2024 Приказ №



**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
естественно-научной и технологической
направленности
«Первые шаги в ЗОЖ»
3 – 4 класс
с использованием оборудования «Точка роста»
на 2024/2025 учебный год**

учитель: Ким Лариса Александровна

станция Баклановская

2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Первые шаги в ЗОЖ» имеет социально-педагогическую направленность.

Актуальность: Программа «Первые шаги в ЗОЖ» направлена на пропаганду здорового образа жизни, формирование ответственного отношения к своему здоровью.

Программа «Первые шаги в ЗОЖ» предусматривается систематическое проведение занятий два раза в неделю продолжительностью два академических часа. Занятия проводятся на базе Детского эколого-биологического центра и школ города.

Предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования и ориентирована на детей 7-12 лет. Срок реализации 2 год. Форма обучения – очная.

Цель программы: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Основные задачи программы.

Образовательные:

- Формировать представление о правилах личной гигиены;
- Формировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- Формировать представление о рациональной организации режима дня, двигательной активности;

Развивающие:

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Развивать интерес к подвижным играм и спорту;

Воспитательные:

- Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью;
- Воспитывать эстетический вкус и аккуратность;

2. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Первые шаги в ЗОЖ» (с использованием оборудования «Точка роста») в 3-4 классах. Реализация программы способствует достижению следующих результатов:

Знать:

- Основные режимные моменты;
- Правила поведения обучающихся в школе;
- Правила личной гигиены;
- Причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- Что такое культура общения;
- Что такое правильное питание;

Уметь:

- Планировать свое время;
- Поддерживать чистоту тела и иметь опрятный внешний вид;
- Выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья;
- Оказывать первую медицинскую помощь;
- Правильно питаться;

Обучающиеся второго года обучения в конце учебного года должны

Знать:

- Правила личной гигиены;
- Знать основы правильного питания;
- Знать основы проектной деятельности;

Уметь:

- Поддерживать чистоту тела;
- Овладеть навыками проектной деятельности;
- Правильно и рационально питаться;

Формы промежуточной аттестации – тестирование, Квест-игра «Знатоки ЗОЖ»

3. Содержание курса

1. Вводная часть. 1ч. (2)

Практика: Игра «Путешествие по станциям «ЗОЖ»

2. Режим дня и здоровый организм. 4 ч.

Теория: Мой режим дня. Активный отдых составляющие режима дня.

Практика: Изготовление буклета «Значение режима дня для сохранения здоровья учащегося и успешной работы в школе». Разработка индивидуального режима дня. Подвижные игры на свежем воздухе.

3. Безопасность на дорогах . 7ч.

Теория: Опасность на дороге, как ее избежать. Дорога - её элементы и правила поведения на ней. Дисциплина на дороге – путь к дорожной безопасности.

Светофор. Сигналы светофора. Дорожные знаки для пешеходов.

Практика: Составление безопасного маршрута: «Дом – дорога – школа». Решение ситуативных задач «Движение пешеходов по тротуару, пешеходному переходу». Просмотр цикла мультфильмов «Смешарики на дороге». Игра с использованием игрового модуля «Азбука дорожного движения».

Интерактивная игра по ПДД "Красный, жёлтый, зелёный"

«Правила дорожные знать каждому положено» .Встреча с инспектором ГИБДД.

Экскурсия на ВСЖД «Правила поведения на железной дороге»

4 .Здоровье и здоровый образ жизни 12ч.

Теория: Особенности физического и психического здоровья. «В здоровом теле – здоровый дух». Профилактика простудных заболеваний. Чтоб болезней не бояться - надо братцы, закаляться! Подготовка мини- проекта «Мой путь к здоровью». Вредные привычки. Алкоголь – враг здоровья путь к преступлению. Табак – наш враг! Наркотическая зависимость.

Практика: Игра-путешествие в страну здоровья. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры и упражнения на свежем воздухе. Изготовление бюллетени « Мы против болезней!». Создание буклета «Комплекс упражнений по закаливанию». Защита мини- проекта «Мой путь к здоровью» .Изготовление стенгазеты «Опасность рядом..» .Игра "Гонка за лидером" -

"Профилактика вредных привычек". Акция «Сигарета за конфету» Просмотр фильма «Про зависимость». Суд над вредными привычками «Умей сказать нет!».

5. Культура общения. 5 ч.

Теория: Умеем ли мы вежливо общаться. Как вести себя в общественных местах.

Правила знакомства, представления и обращения.

Практика: Игра-урок «Правильно ли мы говорим?». Ситуативная игра «Мы в гости, гости-к нам». Игра-путешествие «Этикет-шоу».

6. Гигиенические основы здорового образа жизни 9ч.

Теория: Чистота и здоровье – близнецы брата. Забота о глазах
Уход за полостью рта. Иммунитет. Уход за волосами. Гигиена позвоночника.

Практика: «Чистые руки, чистое тело - смело берись за любое дело» игровая программа. Забота о глазах (упражнение для глаз). Практикум «Волшебная щёточка». Разработка комплекса мероприятий по укреплению иммунитета. Изготовление буклета «Сто рецептов красоты». Комплекс упражнений для красивой осанки. Изготовление листовок « Личная гигиена»

Инсценировка сценки «Мойдодыр». Советы доктора Айболита. Ролевая игра

7. Основы правильного питания 7ч.

Теория: Питание-необходимое условие для жизни. Здоровая пища для всей семьи. Срок годности продуктов. Овощи и фрукты – витаминные продукты.
«Кладовая здоровья в лесу, на грядке»

Практика: Викторина «Азбука питания». Составление рациона питания на неделю. Практикум «Определи срок годности продукта». Сюжетно – ролевая игра: «Мы идем в магазин». Дидактическая игра «Витаминная кладовая». Суд над «Фаст-фудом» Или вкусное не всегда бывает полезным».

Игра «Формула здорового питания».

8. STOP Мусору! 6ч.

Теория: Экологическое занятие «Город в опасности». Виды утилизации мусора.

Практика: Составление мини-проекта «Сделаем город чистым». Просмотр мультфильма «Утилизация мусора». Акция по сбору мусора «Мы за чистый город». Настольная игра «Жизнь без отходов». Изготовление поделок нужного из ненужного. Конкурс-выставка работ из бросового материала.

9. Спорт-составляющее ЗОЖ 7ч.

Теория: Спорт и здоровье. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья
Летние виды спорта. Зимние виды спорта.

Практика: Подвижные игры на свежем воздухе. Викторина «Виды спорта». Игра-путешествие в «Страну здоровья и спорта». Изготовление стенгазеты «Мой любимый вид спорта». Комплекс упражнений по дыхательной гимнастике при занятии спортом. Соревнование на свежем воздухе «Будь быстрее !»
Спортивно – игровая программа «Здоровее хотим стать!

10. Занимательная экология 7 ч.

Теория: Экология. Экологический календарь.

Практика: Решение проблемных экологических ситуаций. Составление Экологической памятки «Берегите природу!» .Заочная экскурсия «Байкал-жемчужина Сибири». Игра-путешествие «По страницам Красной книги». Экологический брейн-ринг «Природа наш дом». Конкурс рисунков «Я и природа». Выпуск газеты «Зеленые странички».

11. Основы безопасности жизнедеятельности 7ч.

Теория: Опасность человека в городе .Виды травм. (порезы, ушибы, переломы.). Если тебе угрожает опасность.(безопасность в быту).Спички не тронь – в спичках огонь. Опасность на водоемах.

Практика: Решение ситуативных задач. Практикум «Первая помощь при травмах». Решение ситуативных задач. КВН «Отважный пожарный». Изготовление памятки «Будь осторожен на воде!». Решение ситуативных задач «Встреча с незнакомцем». Квест-игра « Будь осторожен !».

12. Самопознание и саморегуляция.5 ч.

Теория: Я - неповторимый человек . Ты – это я. Я – ты – мы. Настроение и эмоции.

Практика: Упражнение «Мешок хороших качеств». Тренинг

« Учимся слушать» .Оценка коммуникативных способностей .Игра «Угадай эмоцию». Тестирование.

4. Тематическое планирование

№ раздела	Наименование разделов	теория	практика	итого	Форма промежуточной аттестации
1	Вводное занятие		1	1	-
2	Режим дня и здоровый организм	1	3	4	-
3	Безопасность на дорогах	2	5	7	-
4	Здоровье основа жизни	3	4	7	-
5	Культура общения	2	3	5	-
6	Гигиенические основы здорового образа жизни	3	6		-
7	Основы правильного питания	2	5	7	-
8	STOP Мусору!	1	4	5	-
9	Спорт-составляющее ЗОЖ	3	5	8	-
10	Занимательная экология	1	6	7	-
11	Основы безопасности жизнедеятельности	4	3	7	
12	Самопознание и саморегуляция	2	3	5	тестирование

Оценочные материалы

1 Что означает ЗОЖ?

2 Что есть общего во фруктах и овощах ?



3 Как назвать эти принадлежности одним словом?



4. Сколько раз в день необходимо питаться?

а.2

б.5

в.4

5. Обведи красным карандашом продукты растительного происхождения, а зеленым – животного происхождения?

Хлеб, колбаса, молоко, сахар, яйцо, лук, яблоко, свинина, свекла, огурец.

6. Могут ли в зоне этого знака двигаться автомобили?



7. Какие из перечисленных привычек нельзя отнести к здоровому образу жизни?

- а. Занятия спортом, соблюдение режима дня.
- б. Употребление алкоголя и наркотиков.
- в. Употребление фруктов и молочных продуктов.

8. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

- а. чтение книг
- б. посещение лекций
- в. занятия спортом
- г. употребление в пищу овощей

9. Обведи, что понадобится пожарному для тушения пожара?



1. Что такое здоровый образ жизни?

- а. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- б. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- в. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- г. Регулярные занятия физкультурой

2. Что такое режим дня ?

- а. Порядок выполнения повседневных дел
- б. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
- в. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- г. Строгое соблюдение определенных правил

3. Что такое рациональное питание?

- а. Питание распределенное по времени принятия пищи
- б. Питание с учетом потребностей организма
- в. Питание определенным набором продуктов питания
- г. Питание с определенным соотношением питательных веществ

4. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- а. Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- б. Вода, белки, жиры и углеводы.
- в. Белки, жиры, углеводы.
- г. Жиры и углеводы.

5. Что такое витамины?

- а. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
- б. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
- в. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- г. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

6. Что такое двигательная активность?

- а. Количество движений, необходимых для работы организма
- б. Занятие физической культурой и спортом.
- в. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- г. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

7. Что такое личная гигиена?

- а. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
- в. Правила ухода за телом, кожей, зубами.
- г. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

8. Что такое закаливание?

- а. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
- б. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в. Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г. Купание в зимнее время

9. Назовите основные двигательные качества?

- а. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

б. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

в. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.

г. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

10. Подпиши ,что означают эти знаки?

