

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

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ЦО

29 августа 2024 года

СФ Скоркина О.А.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МКОУ «СОШ №12» ИМОСК

от 30.08 2024 № 509

Директор Р.А. Ежова Р.А. Ежова



Центр образования
естественно-научной и
технологической направленностей

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

учитель:
Ким Лариса Александровна

станция Баклановская

2024 год

Пояснительная записка

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной и технологической направленности «Зелёная лаборатория» для учащихся 4 классов разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями) (для 1-4 классов);
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р. на основании:
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242)
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;
- Санитарных правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Направленность программы: естественно-научная.

Актуальность программы.

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 три раза в неделю продолжительностью два академических часа. **Возрастная категория:** 9-11 лет

Состав группы: до 15 обучающихся

Режим занятий: данная программа рассчитана на 36 недель, 9 часов в неделю, продолжительность 1 часа занятия – 40 минут.

Срок реализации: 1 год, 324 часа

Формы обучения: очная

Виды занятий: теоретические занятия, практические работы, экскурсии, творческие проекты.

Формы контроля: беседа, опрос, тестирование, учебные проекты, изготовление буклета, решение ситуативных задач, викторины, составление рациона питания

Цель программы:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- 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;

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные:

1. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

1. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий на уроке.
3. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
5. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

3. Познавательные УУД:

1. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
4. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
5. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

4. Коммуникативные УУД:

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. Слушать и понимать речь других.
3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные:

1. Освоение обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания,
2. Умение применять систему основополагающих элементов научных знаний, лежащих в основе современной научной картины мира.

Содержание программы

Вводная часть.

Практика: Игра «Путешествие по станциям «ЗОЖ»

Режим дня и здоровый организм.

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.

Безопасность на дорогах.

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 дорожного знака каждому положено». Встреча с инспектором ГИБДД. Экскурсия на ВСЖД «Правила поведения на железной дороге»

Здоровье и здоровый образ жизни

Теория: Особенности физического и психического здоровья. «В здоровом теле – здоровый дух». Профилактика простудных заболеваний. Что болей 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 лидеров»-

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

Культура общения.

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».

Гигиенические основы здорового образа жизни. Теория: Чистота и здоровье – близнецы брата.

Забота о глазах

Уход за полостью рта. Иммуитет. 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

щётка». Разработка комплекса мероприятий по укреплению иммунитета. Изготовление буклета «Сто рецептов красоты». Комплекс упражнений для красивой осанки. Изготовление листовок «Личная гигиена»

Инсценировка сценки «Мой додыр». Советы доктора Айболита. Ролевая игра

Основы правильного питания .

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».

STOP Мусору!

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.

Спорт-составляющее ЗОЖ

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!»

Занимательная экология

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».

Основы безопасности жизнедеятельности

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!».

Самопознание и саморегуляция.

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.

Тематическое планирование

№ раздела	Наименование разделов	теория	практика	итого	Форма контроля
1	Вводное занятие	4		4	изготовление буклета
2	Режим дня здорового организм	10	17	27	создание буклета
3	Безопасность на дорогах	10	14	24	решение ситуативных задач
4	Здоровье основа жизни	10	24	34	беседа
5	Культура общения	10	12	22	беседа
6	Гигиенические основы здорового образа жизни	14	15	29	опрос
7	Основы правильного питания	10	14	24	составление рациона питания
8	STOP Мусору!	10	12	22	учебные проекты
9	Спорт-составляющее ЗОЖ	12	24	36	викторина «Виды спорта».
10	Занимательная экология	22	24	46	составление мини-проекта
11	Основы безопасности жизнедеятельности	10	24	34	решение ситуативных задач
12	Самопознание и саморегуляция	12	10	22	тестирование

Список используемой литературы

1. Кильдиярова, Р. Р. Основы формирования здоровья детей : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по спец. "Педиатрия" / Р. Р Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 324[4] с
2. Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – М.: АСТ: Астрель, 2022 – 237,[3]с. – (Медицина и здоровье). - ISBN 5-17-011235-1, 5-271-03253-1.
3. Бакулина, М. Основы здорового образа жизни. 1-4 класс. Учебное пособие / М. Бакулина. - М.: Русское слово, 2023. -64., ил. (0+)

Интернет-ресурсы

1. www.takzdorovo.ru «Здоровая Россия» - официальный сайт программы
2. www.obsheedelo.com "Здоровый человек успешен" - о вредных привычках
3. www.medn.ru Народная медицина. Семейный портал.
4. www.niig.su Основы здорового питания

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения		часы
		план	факт	

№ п/п	Наименование разделов, тем				Форма промежуточной аттестации
	Теория	часы	практика	часы	
1. Вводная часть. 4ч. (4)					
Сентябрь					
1.	Вводное занятие		4		
2.Здоровье -это здорово!52 ч.					
2.	Здоровый образ жизни и его составляющие				
3.			Своя игра «Азбука здоровья»	4	
4.			Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни»	4	
5.			Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни»	4	
6.			Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни»	4	
7.			Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ	4	

			жизни»		
8.			Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни»	4	
9.			Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни»	5	
10.			Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни»	5	
11.			Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни»	5	
12.			Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни»	5	
13.			Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни»	5	
14.			Выступление	3	
3.Познай себя 20 ч.					
Октябрь					
15.	Мои эмоции: положительные и отрицательные		Упражнения: «Остров», «Льдина», «Скала», «Эмоция и цвет»	5	
16.	Я уверен в себе!		Упражнения: «Размышления об уверенности» «Сила слова», «Уверенный-неуверенный-грубый»	5	
17.	Я – это я, и это замечательно!		Упражнения: «Футболка с надписью», «20 Я», Игра «Атомы и	5	

			молекулы»		
18.	Я и мир вокруг		Упражнения: «Наводнение», «Место под солнцем», «Рисунок»	5	
4. Гигиенические основы здорового образа жизни 44ч.					
Ноябрь					
19.	Гигиенические основы ЗОЖ				
20.			Интерактивная игра «Гигиена»	4	
21.			Подготовка сказки «Уроки Мойдадыра»	4	
22.			Подготовка сценария «Уроки Мойдодыра»	4	
23.			Подготовка сценария «Уроки Мойдодыра»	4	
24.			Подготовка сценария «Уроки Мойдодыра»	4	
25.			Подготовка сценария «Уроки Мойдодыра»	4	
26.			Подготовка сценария «Уроки Мойдодыра»	4	
27.			Репетиция сказки « Уроки Мойдодыра»	6	
28.			Генеральная репетиция сказки «Уроки Мойдодыра»	6	
29.			Представление сказки «Уроки Мойдодыра»	4	
5. Спорт-составляющее ЗОЖ 32 ч					
Декабрь					
30.	Спорт и здоровье				
31.			Интерактивная игра «Виды спорта»	4	
32.			Подготовка выступления агитбригады «Мы выбираем спорт!»	4	
33.			Подготовка выступления агитбригады «Мы выбираем спорт!»	5	
34.			Подготовка выступления агитбригады «Мы выбираем спорт!»	5	
35.			Подготовка	5	

			выступления агитбригады «Мы выбираем спорт!»		
36.			Представление выступления агитбригады «Мы выбираем спорт!»	5	
37.			Спортивно – игровая программа «Здоровее хотим стать!»	4	

6. Основы правильного питания 28ч.

Январь

38.	Питание-необходимое условие для жизни				
39.			Сюжетно-ролевая игра «Рацион на день»	4	
40.	Срок годности продуктов		Практикум «Определи срок годности продукта»	4	
41.			Сюжетно – ролевая игра: «Мы идем в магазин»	4	
42.			Викторина «Азбука питания»	4	
43.			Игра «Лишь полезная еда на столе у нас всегда!»	6	
44.			Интерактивная игра «Формула здорового питания».	6	

7 .Мусор надо разделять, чтоб использовать опять20ч.

Февраль

45.			Игра «Разделяй мусор правильно!»	4	
46.			Изготовление мешочков анти стресс и ароматических мешочков саше	4	
47.			Массажный коврик из пластиковых крышек своими руками	4	
48.			Массажный коврик из пластиковых крышек своими руками	4	
49.			Конкурс-выставка работ из бросового материала	4	

8. Проектная деятельности обучающихся. 24 ч.

Март

50.	Выбор темы проекта				
51.			Подготовка проекта	5	
52.			Подготовка проекта	5	
53.			Подготовка проекта	5	
54.			Подготовка проекта	5	
55.			Защита проекта	4	
9. Природа в наших руках 52 ч.					
Апрель					
56.			Интерактивная игра «Экологический калейдоскоп»	4	
57.			Конкурс рисунков «Природа в наших руках»	4	
58.			Изготовление стенгазеты «Зеленые странички»	4	
59.			Составление экологической памятки «Берегите природу!»	4	
60.			Подготовка экологической сказки	4	
61.			Подготовка экологической сказки	4	
62.			Подготовка экологической сказки	4	
63.			Подготовка экологической сказки	4	
64.			Подготовка экологической сказки	4	
65.			Подготовка экологической сказки	4	
66.			Подготовка экологической сказки	4	
67.			Генеральная репетиция экологической сказки	4	
68.			Представление экологической сказки	4	
10. Игры нашего двора.16ч					
Май					
69.			Дворовые игры нашего детства	4	
70.			Игры на свежем воздухе «Спортивная карусель»	4	
71.			Подготовка к квест-игре	4	

			«Знатоки ЗОЖ»		
72.			Квест-игра «Знатоки ЗОЖ»	4	Квест-игра «Знатоки ЗОЖ»
	Итого: 324	32		292	