

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СТРЕЛЬНОШИРОКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА  
ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
(МКОУ СТРЕЛЬНОШИРОКОВСКАЯ ОШ ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ)  
404013, Россия, Волгоградская область, Дубовский район, с.Стрельноширокое, улица Советская, 32;  
Телефон/факс 8(884458) 7-53-21  
<http://www.schdub-shirokoe@mail.ru>

Принята на заседании ШМО  
от «14» августа 2022 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МКОУ  
Стрельношироковской ОШ  
Е.П. Веденеева  
«14» августа 2022 г.



дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
естественно научной направленности  
«Здоровье человека»

Возраст учащихся: 12-17  
Срок реализации: 4 месяца

Автор-составитель  
Арчакова Татьяна Александровна  
Учитель математик

с. Стрельноширокое, 2022 г.

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»**

### **Пояснительная записка**

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье человека» относится к естественнонаучной направленности, поскольку ориентирована на актуализацию потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами.

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

#### **Актуальность программы:**

Проблема воспитания личной заинтересованности каждым человеком в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России, особенно, детей. Решение проблемы требует активного осмысленного отношения учащихся к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

#### **Актуальность обусловлена:**

- значимостью подготовки ребенка к жизни, его умению вести здоровый образ жизни, а так же необходимостью преемственности и последовательности изучения собственного организма и влияния окружающей среды на организм между ступенями образовательной системы. Основы здорового образа жизни изучаются на всех уровнях образования и являются неотъемлемой составляющей воспитательного процесса. Программа способствует приобретению учащимися навыков самостоятельной деятельности в направлении совершенствования своего интеллектуального, духовного, физического развития.

**Педагогическая целесообразность** состоит в том, что программа органически сочетает в себе лекции, практические занятия, занятия с элементами тренингов, участие в проектной деятельности и другие методики организации обучения детей. Занятия по программе пробуждают воображение и творческие силы. Основа практикумов – личный опыт, интересы, увлечения участников. Программа содержит познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей.

**Отличительной особенностью данной программы** является обобщение и структурирование материала, который направлен на развитие у подростков умений и навыков командной работы; подобраны разнообразные методы и приемы, способствующие развитию у подростков организаторских, коммуникативных и креативных способностей через включение в активную деятельность. В данной программе уделяется большое внимание вопросам личной гигиены и здоровому образу жизни. Кроме того, применяются современные педагогические технологии: игровая, диалогового обучения, личностно-ориентированного обучения, репродуктивная и на элементарном уровне – учебно-исследовательская.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей 8-15 лет. Набор учащихся в объединение осуществляется в начале учебного года. В связи с тем, что занятия требуют индивидуального подхода, группы комплектуются из расчёта 12-16 человек.

Важной особенностью программы является дифференцированность, гибкость и адаптивность к разновозрастному составу воспитанников.

Учащимся 8 -10 лет свойственно повышение общей эмоциональности, возбудимости и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчивое внимание и большая утомляемость. В этот период жизни у детей начинает интенсивно развиваться

костная и мышечная системы, а значит, особое внимание должно быть направлено на формирование осанки.

В возрасте 10-12 лет проявляется интерес к предметам естественнонаучной направленности: экологии, физиологии, гигиены.

Учащиеся 12-15 уже имеют знания о строении и функционировании систем органов организма человека и поэтому способны выявлять причины и условия, способствующие нарушению здоровья, а также анализировать методы его восстановления. Учащиеся способны к осознанию того, что одна из самых важных проблем, стоящих перед обществом – формирование здорового образа жизни.

В развитии личности велика роль социальных и педагогических факторов, и обучение должно быть организовано так, чтобы происходило стимулирование развития личности, включения механизмов осознания своей деятельности с развитием внутренней мотивации. Развитие интеллекта в этом возрасте тесно связано с развитием творческих способностей, проявлении инициативы. Полнее и результативнее оно может проявляться в данной дополнительной образовательной общеразвивающей программе. Задача педагога состоит в том, чтобы распознать интерес, творческую направленность и попытаться развить ее в нужном направлении для достижения тех или иных умений и навыков у учащихся.

**Уровень программы, объём и сроки реализации.** Программа рассчитана на базовый уровень. Срок реализации: программа рассчитана на 1 год обучения, 3 часа в неделю, 144 часа в год.

**Форма обучения:** очная, с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

**Режим занятий.** Программа реализуется с сентября по август. Занятия проводятся по 1 часу три раза в неделю.

**Особенности организации образовательного процесса.** Состав группы постоянный. Занятия проводятся групповые. Наполняемость группы: 12-16 учащихся.

Занятия по данной программе в большинстве своем состоят из организационной, теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и инструментов. Теоретическая часть занятий компактна и включает в себя необходимую информацию о теме занятия. При обучении с применением ДОТ, используется связь с родителями (законными представителями) учащихся с помощью телефона и Интернет-связи.

Виды занятий по программе: групповые дискуссии, разбор и анализ жизненных ситуаций, беседа, лекции, рассказ, метод «мозгового штурма», проектная деятельность, «диалог на равных».

**Цель программы:** формирование у учащихся правильных представлений о здоровье, функциях человеческого организма, а также ценностей здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Образовательные (предметные):*

- Познакомить с основными понятиями, терминами и определениями анатомии человека.

- Познакомить с основными факторами формирования здорового образа жизни.

Научить основным приемам оказания доврачебной помощи.

*Личностные:*

- Формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

- Способствовать воспитанию и самовоспитанию таких качеств личности, как доброта,

стремление помогать другим и принимать помощь, терпимость и готовность к сотрудничеству.

*Метапредметные:*

- Развивать навыки общения, способствовать психологической совместимости и адаптации в разновозрастном коллективе.

- Проводить профориентацию на профессии в области медицины, анатомии и физиологии, медико-биологических дисциплин в целом.

### Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение</b>	2	1	1	
1.1	Здоровье – бесценный дар. Мой образ жизни	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2.	<b>Здоровье человека</b>	15	5	10	
2.1	Что такое здоровье. Факторы, формирующие здоровье.	3	1	2	Творческая работа «Что значит быть здоровым?»
2.2	Факторы, разрушающие здоровье.	3	1	2	Творческий проект «Жить здорово!»
2.3	Режим дня	3	1	2	Педагогическое наблюдение
2.4	Главные законы. Составляющие здорового образа жизни	3	1	2	Тестирование
2.5	Как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра	3	1	2	Итоговое тестирование
3.	<b>Строение человека</b>	16	4	12	
3.1	Тело человека	4	1	3	Творческий проект «Раскраска-обводилка»
3.2	Для чего нужна грудная клетка? Почему мы можем двигаться?	4	1	3	Кроссворд
3.3	Скелет человека	5	1	4	Творческий проект, фотоотчет
3.4	Итоговое занятие «Что узнали. Чему научились»	3	1	2	Педагогическое наблюдение, творческий проект
4.	<b>Изучение личности человека</b>	11	4	7	
4.1	Я – индивидуальность или чем я отличаюсь от других	3	1	2	Тест
4.2	Место человека в природе и обществе	3	1	2	Беседа, наблюдение
4.3	Как ты познаешь мир	3	1	2	Беседа, наблюдение 4

4.4	Из чего состоит человек	2	1	1	Беседа, наблюдение
<b>5.</b>	<b>Экология и человек</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	
5.1	Чрезвычайные ситуации – источники опасности	5	1	4	Фотоотчет (презентация)
5.2	Геологические процессы Земли и их последствия	5	1	4	Фотоотчет (презентация)
5.3	Итоговое занятие	5	1	4	Фотовыставка
<b>6.</b>	<b>Питание и жизнь. Доктор Здоровая пища советует</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	
6.1	Что происходит во рту? Как работает желудок?	5	1	4	Творческий проект
6.2	Для чего нужен кишечник? Что делает печень?	3	1	2	Коллективная практическая работа – выпуск газеты «Национальное блюдо»
6.3	Пища.	3	1	2	Тестирование, педагогическое наблюдение
6.4	Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами	3	1	2	Тестирование «Что вы знаете о витаминах»
6.5	Вредные компоненты пищи	3	1	2	Занятие-игра «Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым?»
6.6	Итоговое занятие «Наука о питании – древняя и современная»	5	1	4	Изготовление буклета «Любимые семейные блюда»
<b>7.</b>	<b>Сердечно-сосудистая система</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
7.1	Как работает сердце? Для чего нужны сосуды?	3	1	2	Викторина
7.2	Состав крови	3	1	2	Кроссворд «Кровообращение»
7.3	Итоговое занятие	3	1	2	Тестирование «Тренированность сердца»
<b>8.</b>	<b>Дыхательная система</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	
8.1	Для чего нужен нос?	3	1	2	Тестирование
8.2	Дыхательные движения.	3	1	2	Карточки-задания
8.3	Болезни и травмы органов дыхания: профилактика, первая помощь	3	1	2	Презентация
8.4	Итоговое занятие	2	1	1	Тест «Цените ли вы своё здоровье», карточки-задания
<b>9</b>	<b>Зубы</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>5</b>

9.1	Зачем нужны зубы?	5	1	4	Создание модели рта из пластилина и подручных средств, демонстрация их правильной чистки
9.2	Почему болят зубы?	5	1	4	Беседа, оформление листовок. Рисунок
9.3	Ослепительная улыбка	5	1	4	Выпуск плаката о гигиене зубов
10	Органы чувств	9	3	6	Практическая работа
10.1	Как мы видим?	3	1	2	Проект «Защитим зрение»
10.2	Как мы слышим?	3	1	2	Практическая работа
10.3	Как мы различаем запахи?	3	1	2	Практическая работа
11.	<b>Первая доврачебная помощь</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	
11.1	Ссадина, резаная рана. Переломы	3	1	2	Беседа, практическое занятие, педагогическое наблюдение
11.2	Повреждение глаз. Носовое кровотечение	3	1	2	Беседа, практическое занятие
11.3	Пищевое отравление	3	1	2	Беседа, практическое занятие
11.4	Ожог, обморожение	3	1	2	Беседа, практическое занятие
11.5	Обморок, солнечный удар, тепловой удар	3	1	2	Беседа, практическое занятие
	<b>Резерв</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>43</b>	<b>101</b>	

## Содержание программы

### Раздел 1. Введение.

Тема 1.1. Здоровье – это бесценный дар. Мой образ жизни.

Теория: Общее знакомство с курсом "Человек и его здоровье". Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при нахождении в помещении и на улице.

Практика: Экскурсия «Природа и здоровье».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

### Раздел 2. Здоровье человека.

Тема 2.1. Что такое здоровье, факторы формирующие здоровье.

Теория: Место и роль человека в системе органического мира. Сходство человека с животными и его отличие от них.

Практика: Ролевая игра «Самоутверждение и самоуничтожение».

ДОТ: видеоролик «Азбука здоровья».

[https://yandex.ru/video/preview/?text=видео%20для%20детей%20о%20здоровье%20человека&path=wizard&parent-reqid=1619088442999251-1799474728976441935200109-production-app-host-man-web-yp-308&wiz\\_type=vital&filmId=8600305411275529821](https://yandex.ru/video/preview/?text=видео%20для%20детей%20о%20здоровье%20человека&path=wizard&parent-reqid=1619088442999251-1799474728976441935200109-production-app-host-man-web-yp-308&wiz_type=vital&filmId=8600305411275529821)

Форма контроля: Творческая работа «Что значит быть здоровым?»

Тема 2.2. Факторы, разрушающие здоровье.

Теория: Вредные привычки, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания. Знакомство с вредными привычками, негативно влияющими на здоровье.

Практика: Анкетирование «Имеются ли у вас вредные привычки». Тренинг «Здоровый образ жизни». Викторина «Алкоголь и его последствия».

ДОТ: видеоролик «Вредные привычки» [https://www.youtube.com/watch?v=9STOaUpRt\\_U&t=55s](https://www.youtube.com/watch?v=9STOaUpRt_U&t=55s), мультфильм «Опасное погружение» <https://www.youtube.com/watch?v=6YG16RBrQB0&t=20s>.

Форма контроля: творческий проект «Жить здорово!»

Тема 2.3. Режим дня

Теория: Беседа о том, как необходимо соблюдать режим дня.

Практика: Игра «Хлопки»

ДОТ: <https://www.youtube.com/watch?v=hxkplJ6Vy-o&t=105s> презентация о здоровом образе жизни

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 2.4. Главные законы здоровья. Составляющие здорового образа жизни.

Теория: Знакомство с факторами, формирующими Беседа, просмотр презентации и видеоролика.

Практика: Составление презентации.

ДОТ: <https://www.youtube.com/watch?v=vNtmihYNMio&t=213s> лекторий о факторах, формирующих здоровье.

Формы контроля: тестирование.

Тема 2.5. Как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.

Теория: Беседа на тему «Здоровье человека»

Практика: Творческая работа «Что значит быть здоровым?»

ДОТ: [https://www.youtube.com/watch?v=pl\\_WgM7G3eI&t=49s](https://www.youtube.com/watch?v=pl_WgM7G3eI&t=49s) видеоролик, слайд – призыв, <https://www.youtube.com/watch?v=Wo3qiWkRkM8&t=18s> – видеоролик «Как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра».

Форма контроля: итоговое тестирование.

### **Раздел 3. Строение человека.**

Тема 3.1. Тело человека

Теория: Демонстрация видеофильма из серии «Тело человека».

Практика: проведение викторины

ДОТ: [https://yandex.ru/video/preview/?text=фильм%20для%20детей%20тело%20человека&path=wizard&parent-reqid=1619611663187684-1157459407057835995600127-production-app-host-man-web-yp-139&wiz\\_type=vital&filmId=10093686446536347203](https://yandex.ru/video/preview/?text=фильм%20для%20детей%20тело%20человека&path=wizard&parent-reqid=1619611663187684-1157459407057835995600127-production-app-host-man-web-yp-139&wiz_type=vital&filmId=10093686446536347203)

Форма контроля: творческий проект «Раскраска-обводилка».

Тема 3.2. Для чего нужна грудная клетка? Почему мы можем двигаться?

Теория: изучения понятия «грудная клетка», ее функции. Изучение модели «Локтевой сустав подвижный».

Практика: Танец-игра «Мы пойдем налево»

ДОТ:

[https://yandex.ru/video/preview/?text=видео+для+детей+почему+мы+можем+двигаться&path=wizard&parent-reqid=1619616580065352-1767532045906751104700109-production-app-host-man-web-yp-](https://yandex.ru/video/preview/?text=видео+для+детей+почему+мы+можем+двигаться&path=wizard&parent-reqid=1619616580065352-1767532045906751104700109-production-app-host-man-web-yp-308&wiz_type=vital&filmId=2016653795731321005&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F13003628493711841780)

[308&wiz\\_type=vital&filmId=2016653795731321005&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F13003628493711841780](https://yandex.ru/video/preview/?text=видео+для+детей+почему+мы+можем+двигаться&path=wizard&parent-reqid=1619616580065352-1767532045906751104700109-production-app-host-man-web-yp-308&wiz_type=vital&filmId=2016653795731321005&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F13003628493711841780)

Форма контроля: кроссворд.

Тема 3.3. Скелет человека.

Теория: Беседа об осанке и стройной спине.

Практика: Изготовление марионетки из макарон «Живой Скелет», поделка «Макет скелета» из ватных палочек, вышивка «Скелет», панно «Череп», «Грудная клетка» и «Сустав» из макарон, пазл «Скелет», раскраска - обводилка по точкам «Скелет». (Приложение)

ДОТ: видеоролик «Опорно-двигательная система»

[https://www.youtube.com/watch?v=3jzX\\_YCx2gw&t=79s](https://www.youtube.com/watch?v=3jzX_YCx2gw&t=79s)

<https://www.youtube.com/watch?v=rMKmQB1X6mk&t=78s>

Форма контроля: творческий проект, фотоотчет.

Тема 3.4. Итоговое занятие «Что узнали. Чему научились».

Теория: беседа

Практика: коллективная практическая работа: изготовление буклета «Тело человека». Выполнение проекта «Макет организма» из подручных материалов. Оформление выставки «Мое тело»

ДОТ: <https://www.youtube.com/watch?v=N5O7Gbzhig&t=526s>

Форма контроля: педагогическое наблюдение, творческий проект.

#### **Раздел 4. Изучение личности человека.**

Тема 4.1. Я – индивидуальность или чем я отличаюсь от других.

Теория: понятие – индивидуальность. Мы разные –мы вместе.

Практика: тестирование.

ДОТ: <https://www.youtube.com/watch?v=nSRN4OWrRBw&t=41s>

Форма контроля: тест.

Тема 4.2. Место человека в природе и обществе.

Теория: Место человека в природе и обществе.

Практика: тестирование, работа в парах.

ДОТ: <https://www.youtube.com/watch?v=y-W-JsteT24&t=74s>

Форма контроля: беседа, наблюдение

Тема 4.3. Как ты познаешь мир.

Теория: Органы чувств человека. Осязание. Слух. Зрение.

Практика: тестирование, работа в парах

ДОТ: <https://www.youtube.com/watch?v=JFyIvzdYvi8&t=182s>

Форма контроля: беседа, наблюдение.



Тема 4.4. Из чего состоит человек.

Теория: Изучение органов человека. Система органов.

Практика: работа в парах. Знакомство с макетом человека, его внутренними органами.

ДОТ:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10093686446536347203&text=видео+для+детей+органы+человека>

Форма контроля: беседа, наблюдение

## **Раздел 5. Экология и человек.**

Тема 5.1. Чрезвычайные ситуации - источники опасности.

Теория: Беседа «Какие ситуации возможны в нашем мире».

Практика: экскурсия на луг, в лес (запечатление интересных природных опасностей)

ДОТ: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16585521122568091391&from=tabbar&parent-reqid=1619599478079310-83462263475444958800172-production-app-host-man-web-yp-200&text=видео+для+детей+чрезвычайные+ситуации+-+источники+опасности&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DhYPfCTFVoRU>, <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2186722274036310095&from=tabbar&parent-reqid=1619599478079310-83462263475444958800172-production-app-host-man-web-yp-200&text=видео+для+детей+чрезвычайные+ситуации+-+источники+опасности&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DBCz4EITmGcA>

Форма контроля: фотоотчет (презентация)

Тема 5.2. Геологические процессы Земли и их последствия.

Теория: Знакомство со стихийными явлениями, правила поведения – игра «Как выжить».

Практика: Экскурсия в лес (запечатление стихийных природных явлений)

ДОТ: <https://www.youtube.com/watch?v=3YucxyqrOI&t=32s> видеоролик «Стихийные бедствия».

Форма контроля: фотоотчет (презентация)

Тема 5.3. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов раздела № 5

Практика: оформление фотовыставки

ДОТ: <https://yandex.ru/images/search?text=фотографии%20природных%20явлений%20и%20стихийных%20бедствий&from=tabbar>

Форма контроля: фотовыставка.

## **Раздел 6. Питание и жизнь. Доктор Здоровая Пища советует.**

Тема 6.1: Что происходит во рту? Как работает желудок?

Теория: Понятия «рот», «зубы», «пищевод», «желудок», «кишечник», «печень». Значение желудка. Этапы пищеварительного процесса.

Практика: коллективная практическая работа - выполнение коллажа «Здоровая пища». Раскраски «Желудок», «Рот и язык человека» (Приложение).

ДОТ:

<https://yandex.ru/video/preview/?text=видео%20для%20детей%20что%20происходит%20во%20>

[0pгv&path=wizard&parent-reqid=1623753205422466-10294623532829327684-balancer-knoss-search-yp-sas-2-BAL-1924&wiz\\_type=vital&filmId=13102265521326890175](https://www.youtube.com/watch?v=6Pe2-Q8Hqgo&t=75s)

Форма контроля: творческий проект

Тема 6.2: Для чего нужен кишечник? Что делает печень?

Теория: Понятия «кишечник», «печень». Значение еды для организма. Этапы пищеварительного процесса.

Практика: Раскраски «Пищеварительная система» (Приложение).

ДОТ: <https://www.youtube.com/watch?v=6Pe2-Q8Hqgo&t=75s>

Форма контроля: коллективная практическая работа: выпуск газеты "Национальное блюдо".

Тема 6.3. Пища.

Теория: беседа о питании человека, о важности ведения здорового образа жизни. Пища её значение для роста и развития организма. Белки, жиры и углеводы. Минеральные вещества. Микроэлементы.

Практика: изготовление памяток

ДОТ: <https://www.youtube.com/watch?v=01PygHLMroI&t=3s>

Форма контроля: тестирование, педагогическое наблюдение.

Тема 6.4 Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами

Теория: Знакомство детей с группой витаминов и микроэлементов

Практика: заполнение таблицы витаминов

ДОТ:

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2260669931931661389&reqid=1621335897231850-553102882382218528700107-sas1-](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2260669931931661389&reqid=1621335897231850-553102882382218528700107-sas1-6869&suggest_reqid=108902922160570346722087675584107&text=видео+для+детей+что+вы+знаете+о+витаминах)

[6869&suggest\\_reqid=108902922160570346722087675584107&text=видео+для+детей+что+вы+знаете+о+витаминах](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2260669931931661389&reqid=1621335897231850-553102882382218528700107-sas1-6869&suggest_reqid=108902922160570346722087675584107&text=видео+для+детей+что+вы+знаете+о+витаминах)

Форма контроля: тестирование «Что вы знаете о витаминах?»

Тема 6.5. Вредные компоненты пищи.

Теория: Изучение вредных компонентов пищи

Практика: составление памятки

ДОТ:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4928957165982508073&from=tabbar&parent-reqid=1621489476502656-1421399946541504340300109-production-app-host-man-web-yp-21&text=видео+для+детей+вредные+компоненты+пищи&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.vindex.ru%2Fplayer%2F11375573655802233084>

Форма контроля: Занятие-игра «Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым».

Тема 6.6 Итоговое занятие «Наука о питании – древняя и современная»

Теория: Рецепты приготовления любимых блюд

Практика: Приготовление фруктового коктейля.

ДОТ:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11775723449860475850&text=видео+для+детей+при>

[товление+фруктового+коктейля&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D8ELvew8Fd-k](http://www.youtube.com/watch?v%3D8ELvew8Fd-k)

Форма контроля: Изготовление буклета «Любимые семейные блюда»

## **Раздел 7. Сердечно-сосудистая система.**

Тема 7.1: Как работает сердце? Для чего нужны сосуды?

Теория: Понятия: «сердце», «вены», «кровь», «сосуды», «артерии», «капилляры». Изучение модели «Сердце быка». Принцип работы сердца, сосудов. Первая помощь при кровотечении из носа.

Практика: работа с микроскопом. Измерение пульса с помощью секундомера. Раскраски «Сердце», «Сердечно-сосудистая система человека» (Приложение).

ДОТ: <https://www.youtube.com/watch?v=PXbogMmyodg&t=55s>,

Форма контроля: викторина

Тема 7.2: Состав крови.

Теория: Функции крови. Заживление ранки при участии тромбоцитов.

Практика: Игра 1. «Состав крови», Игра 2. «Борьба с микробами», Игра 3. «Циркуляция воздуха в крови», Игра 4. «Выведение вредных веществ», Игра 5. «Заживление ран», Игра 6. «Что у нас под кожей?» (Приложение).

ДОТ: <https://videomino.com/1/видео-детям-микробы-под-микроскопом>

Форма контроля: кроссворд «Кровообращение».

Тема 7.3. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов изученного раздела

Практика: Игра «Снабжение организма питательными веществами и витаминами»

ДОТ: <https://www.youtube.com/watch?v=XcadrWdkUEA&t=141s> видеоурок сердце и сосуды.

Форма контроля: тестирование «Тренированность сердца».

## **Раздел 8. Дыхательная система.**

Тема 8.1. Для чего нужен нос?

Теория: Понятия «нос», «легкие», «трахея» и «бронхи», «альвеолы». Изучение модели «Гортань». Объем легких, зачем кислород нужен нашим клеткам, чем звук дыхания здорового человека отличается от звука дыхания астматика. Каким образом происходит процесс дыхания, зевания и чихания.

Практика: Выполнение макета легких (Приложение).

ДОТ: [https://yandex.ru/video/preview/?text=видео+для+детей+функции+легких&path=wizard&parent-reqid=1621322125383741-1065365011504570484000171-production-app-host-man-web-yp-64&wiz\\_type=vital&filmId=6926143856572560853&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DMrZA0eWh4N4](https://yandex.ru/video/preview/?text=видео+для+детей+функции+легких&path=wizard&parent-reqid=1621322125383741-1065365011504570484000171-production-app-host-man-web-yp-64&wiz_type=vital&filmId=6926143856572560853&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DMrZA0eWh4N4)

Форма контроля: тестирование

Тема 8.2 Дыхательные движения.

Теория: Обмен газов в легких и тканях. Механизм вдоха и выдоха. Дыхательные движения. Определение запыленности воздуха.

Практика: составление памятки «Рекомендуемая продолжительность проветривания помещений в зависимости от температуры воздуха».

ДОТ: [https://yandex.ru/video/preview/?text=дыхательные%20движения%20видео%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1621334796589067-1149527749765263196600144-production-app-host-man-web-yp-198&wiz\\_type=vital&filmId=12734446662655361064](https://yandex.ru/video/preview/?text=дыхательные%20движения%20видео%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1621334796589067-1149527749765263196600144-production-app-host-man-web-yp-198&wiz_type=vital&filmId=12734446662655361064)

Форма контроля: карточки-задания

Тема 8.3 Болезни и травмы органов дыхания: профилактика, первая помощь

Теория: Заболевания органов дыхания и их профилактика. Вредные привычки, их влияние на состояние здоровья. Приемы оказания первой помощи при отравлении угарным газом, спасении утопающего.

Практика: работа по группам «Найти ошибки в действиях»

ДОТ: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12196498377369297748&from=tabbar&parent-reqid=1621335107850927-632071094946584908000103-production-app-host-man-web-yp-311&text=видео+для+детей+болезни+и+профилактика+органов+дыхания>

Форма контроля: презентация

Тема 8.4 Итоговое занятие

Теория: обсуждение с детьми тем по здоровому образу жизни, дыхательная гимнастика

Практика: составление профилактической памятки

ДОТ: [https://yandex.ru/video/preview/?text=видео%20для%20детей%20дыхательная%20гимнастика&path=wizard&parent-reqid=1621335393695493-1561848174474131042700109-production-app-host-man-web-yp-384&wiz\\_type=vital&filmId=7697743338281367188](https://yandex.ru/video/preview/?text=видео%20для%20детей%20дыхательная%20гимнастика&path=wizard&parent-reqid=1621335393695493-1561848174474131042700109-production-app-host-man-web-yp-384&wiz_type=vital&filmId=7697743338281367188)

Форма контроля: тест «Цените ли вы свое здоровье», карточки-задания

## Раздел 9. Зубы.

Тема 9.1: Зачем нужны зубы?

Теория: Понятие «виды зубов», «молочные зубы», «кариес». Процесс замены молочных зубов на постоянные. Важность использования зубной нити.

Практика: викторина «Отметь определенные зубы». Опыт с яйцом и уксусом. Игра «Рассели зубы». Рисунок «план» зубов. Раскраски, конструкция зубов из подручных материалов. Игра «Построй верную последовательность!»

ДОТ: <https://www.youtube.com/watch?v=4ahRE9o1hhw&t=24s>

Форма контроля: Создание модели рта из пластилина и подручных средств, демонстрация их правильной чистки.

Тема 9.2. Почему болят зубы?

Теория: Строение. Уход за зубами.

Практика: тестирование, работа в парах, практическая работа.

ДОТ: <https://www.youtube.com/watch?v=AT2Q35JSEQ8&t=53s>

Форма контроля: беседа, оформление листовок. Разработка рисунка своей страны о зубах (Приложение).

Тема 9.3: Ослепительная улыбка.

Теория: Зубы и питание. Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми. Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми. Важность полезной пищи для зубов. Понятие «ослепительная улыбка».

Практика: создание макета «Трехмерная модель зуба». Выполнить задание: распределить объекты питания, какие полезные для зубов, а какие – вредны, создание макета кариеса. Памятка «Как чистить зубы», разработка и изображение своей последовательности действий при чистке зубов.

ДОТ: <https://www.youtube.com/watch?v=4O8uiiGhzxY&t=21s>

Форма контроля: выпуск плаката о гигиене зубов (Приложение).

## **Раздел 10. Органы чувств.**

Тема 10.1: Как мы видим?

Теория: понятие «глаза». Изучение модели «Глаз».

Практика: Игра на осознание «Загадочная коробочка» (Приложение).

ДОТ: <https://www.youtube.com/watch?v=I0jvdWRt8uI&t=43s>

Форма контроля: проект "Защитим зрение".

Тема 10.2: Как мы слышим?

Теория: понятие «ухо». Изучение модели «Ухо человека». Наушники: польза и вред.

Практика: игра «Телефон»

ДОТ: <https://www.youtube.com/watch?v=ztuXoo3vpfs&t=3s>

Форма контроля: практическая работа

Тема 10.3: Как мы различаем запахи?

Теория: изучение пяти видов чувств. Как устроено человеческое восприятие. Цвет и настроение. Для чего нам нужен язык? Что такое осязание?

Практика: упражнения для восстановления обоняния.

ДОТ: <https://www.youtube.com/watch?v=fVbBp8v0jxY&t=19s>

Форма контроля: практическая работа

## **Раздел 11. Первая доврачебная помощь.**

Тема 11.1 Ссадина, резаная рана. Переломы.

Теория: виды ссадин и ран. Виды переломов. Способы наложения шин

Практика: практическая работа в парах

ДОТ: <https://www.youtube.com/watch?v=iabuVijT dg&t=19s>

Форма контроля: беседа, педагогическое наблюдение, практическая работа.

Тема 11.2. Повреждение глаз. Носовое кровотечение.

Теория: виды повреждения глаз и их устранение. Оказание помощи при носовом кровотечении.

Практика: тестирование, работа в парах, практическая работа

ДОТ: <https://vandex.ru/video/preview/?filmId=1844724289604829130&text=видео+для+детей+первая+помощь+при+носавом+кровотеченая&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.vandex.ru%2Fplayer%2F6906898454365753796>

Форма контроля: беседа, практическое занятие.

Тема 11.3. Пищевое отравление

Теория: признаки отравления, кишечные расстройства, виды пищевых отравлений. Помощь при пищевых отравлениях.

Практика: тестирование, работа в парах.

ДОТ:<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13245655741328047733&text=видео+для+детей+первая+помощь+при+пищевых+отравлениях>

Форма контроля: беседа, практическое занятие.

Тема 11.4. Ожог, обморожение

Теория: виды ожогов, обморожений. Помощь при ожогах и обморожениях.

Практика: практическая работа в парах.

ДОТ:<https://www.youtube.com/watch?v=BlayWSyTl8o&t=4s>

Форма контроля: беседа, практическое занятие.

Тема 11.5. Обморок, солнечный удар, тепловой удар.

Теория: виды тепловых и солнечных ударов. Помощь при тепловых и солнечных ударах. Обморок. Помощь при обмороке.

Практика: практическая работа в парах. Занятие-игра «Врач – пациент».

ДОТ:<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=747621435581452234&text=видео+для+детей+первая+помощь+при+обмороке>

Форма контроля: беседа, практическое занятие.

### **Планируемые результаты:**

*Образовательные (предметные):*

- Учащиеся будут знать основные понятия, термины и определения из области анатомии человека:

- будут знакомы с основными факторами формирования здорового образа жизни; будут уметь оказывать основные приемы доврачебной помощи.

*Личностные:*

- У учащихся будет сформирована осознанная потребность в здоровом образе жизни; - будут проявляться такие качества личности, как доброта, стремление помогать другим и принимать помощь, терпимость и готовность к сотрудничеству.

*Метапредметные:*

- у учащихся будут развиты навыки общения, психологической совместности и адаптации в разновозрастном коллективе;

- сформирована способность у учащихся к профессиональному самоопределению в области медицины, анатомии и физиологии, медико-биологических дисциплин в целом.

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

### **Календарный учебный график**

Начало обучения – 1 сентября каждого года.

Окончание обучения – 31 мая каждого года.

Продолжительность обучения – 36 недель.

Промежуточная аттестация – в течение учебного периода.

Итоговая аттестация – последнее занятие мая.

### **Условия реализации программы**

### Материально-техническое обеспечение:

- ноутбук – 2 шт.;
- многофункциональное устройство – 1 шт.;
- интерактивная панель 75" – 1 шт.;
- цифровая лаборатория по физиологии – 1 шт.;
- интерактивное пособие. Человек. Строение тела человека – 1 шт.;
- тренажер для эвакуации и оказания первой помощи «Алекс» – 1 шт.

Формами аттестации по программе является педагогический мониторинг, включающий в себя контрольные, проверочные задания и тесты, беседы, анкетирование.

Виды контроля: входной, текущий, итоговый.

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер.

Промежуточная аттестация проходит в течение учебного периода.

Текущий контроль проходит в форме творческого проекта, либо тестирования.

В конце учебного периода проводится итоговая аттестация в форме викторины и творческого проекта. При ДОТ – листы-задания для самостоятельной работы.

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов являются грамоты учащихся, принявших участие в различных конкурсах; фотоотчет.

### Оценочные материалы

Для определения достижения учащимися планируемых результатов проводится диагностика и заполняется «Карта диагностики освоения программы и творческих достижений учащихся».

п/п	Фамилия, имя учащегося	Оценка		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1				
2				
3				

Качество ЗУН учащихся оценивается по трем уровням:

**Низкий** – учащийся требует постоянного внимания со стороны педагога, работу выполняет на репродуктивном уровне.

**Средний** – учащийся в большей степени работает самостоятельно, но копирует образец модели.

**Высокий** – учащийся работает самостоятельно, по собственным замыслам, вносит изменения в оформление задания, креативный уровень.

### Методические материалы

#### Дидактические принципы построения и реализации программы

Общепедагогические принципы, обусловленные единством учебно-воспитательного пространства:

- принцип *культуросообразности*: построение и/или корректировка универсального эстетического содержания программы с учётом культурных традиций;
- принцип *сезонности*: построение и/или корректировка познавательного содержания программы с учётом природных и климатических особенностей данной местности в данный момент времени;
- принцип *систематичности и последовательности*: «от простого к сложному», «от близкого к далёкому», «от хорошо известного к малоизвестному и незнакомому»;
- принцип *цикличности*: построение и/или корректировка содержания программы с постепенным усложнением и расширением от возраста к возрасту;
- принцип *оптимизации и гуманизации* учебно-воспитательного процесса;
- принцип *интереса*: построение и/или корректировка программы с опорой на интересы отдельных детей и детского сообщества (группы учащихся) в целом.

При реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- словесный (беседа, рассказ, обсуждение);
- наглядный (показ презентации, демонстрация моделей органов человека);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- творческий.

При реализации программы используются следующие **методы воспитания**:

- упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);
- мотивация (создание желания заниматься данным видом деятельности);
- стимулирование (создание ситуации успеха).

Для достижения цели и задач программы используются современные **педагогические технологии**, которые учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

### **1.Проблемное обучение**

Создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности учащихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

### **2.Разноуровневое обучение**

У педагога появляется возможность помогать слабому учащемуся, уделять внимание сильному, реализуется желание сильных учащихся быстрее и глубже продвигаться в образовании. Сильные учащиеся утверждают в своих способностях, слабые получают возможность испытывать учебный успех, повышается уровень мотивации ученья.

### **3.Исследовательские методы в обучении**

Дает возможность учащимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого учащегося.

### **4.Здоровьесберегающие технологии**

Использование данных технологий позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с практической деятельностью, физкультминутками, определять время подачи учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, что дает положительные результаты в обучении.

Схема занятия:

1. Организационный этап – 2 мин.
2. Знакомство с темой занятия. Постановка целей и задач занятия. – 10 мин.
3. Актуализация знаний – 10 мин.
4. Первичное усвоение новых знаний (работа с проектором) – 10 мин.
5. Физкультминутка – 2 мин.
6. Проверка понимания изученной темы (проведение викторины, тестирования) – 4 мин.
7. Рефлексия (подведение итогов занятия) – 2 мин.



## 5. Игровые технологии

Применение игр на занятиях помогает быстро вовлечь всех учащихся в деятельность, вызывает эмоциональный настрой, что способствует установлению тесного контакта с учащимися, располагает к активной работе.

Важное условие реализации предлагаемой программы – совместное сотрудничество педагога и учащегося, дающее ребёнку возможность поверить в себя и свои способности, а педагогу – пробудить в нём чувства и способствовать раскрытию потенциала.

Для реализации программы необходима целенаправленная, систематическая, творческая деятельность педагога, учащихся и родителей. Понимание родителями необходимости данного материала, помощь педагогу в этой работе, вовлечение родителей в совместную деятельность даёт значительные положительные результаты в обучении детей.

### Список дидактических материалов:

- видеоролики по пропаганде ЗОЖ;
- тесты; листы-задания для самостоятельных работ;
- дидактические игры; викторины;
- кроссворды;
- ребусы;
- загадки;
- загадки с подсказкой; загадки-обманки; рассказы-загадки;
- игры, сказки, ситуации.

Задания рассчитаны на непродолжительное время, их можно использовать на разных этапах занятия: в начале - с целью проверки, в середине занятия, в конце - для закрепления изученного материала.

Задания могут выполняться индивидуально, парами и группами, для само- и взаимоконтроля.

### Алгоритмы учебных занятий:

*Занятие-знакомство, занятие диагностики базовых знаний.*

1. Организационный этап.
2. Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности.
3. Актуализация знаний.
4. Первичное усвоение новых знаний.
5. Первичная проверка понимания
6. Первичное закрепление.
8. Рефлексия (подведение итогов занятия)

*Занятие систематизации и обобщения знаний*

1. Организационный этап.
2. Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности.
3. Актуализация знаний.
4. Обобщение и систематизация знаний. Подготовка учащихся к обобщенной деятельности. Воспроизведение на новом уровне (переформулированные вопросы).
5. Применение знаний и умений в новой ситуации
6. Рефлексия (подведение итогов занятия)

*Занятие контроля и оценки знаний*

1. Организационный этап.
2. Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности.
3. Выявление знаний, умений и навыков, проверка уровня сформированности у учащихся общеучебных умений. (Задания по объёму или степени трудности должны соответствовать программе и быть посильными для каждого учащегося). Занятия контроля могут быть в виде письменного контроля, в сочетании устного и письменного контроля. В зависимости от вида контроля формируется его окончательная структура.

4. Рефлексия (подведение итогов занятия).

*Занятие проверки умений и навыков, практическая работа*

1. Организационный этап.

2. Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности.
3. Итоги диагностики (контроля) знаний, умений и навыков. Определение типичных ошибок и пробелов в знаниях и умениях, путей их устранения и совершенствования знаний и умений. В зависимости от результатов диагностики планируются способы обучения - коллективные, групповые и индивидуальные.

#### 4 Рефлексия (подведение итогов занятия)

##### *Комбинированное занятие*

1. Организационный этап.
2. Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности.
3. Актуализация знаний.
4. Первичное усвоение новых знаний.
5. Первичная проверка понимания
6. Первичное закрепление
7. Контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.
8. Рефлексия (подведение итогов занятия)

#### **Литература для педагога:**

1. Абрамова И. В., Бочкарёва Т. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическое пособие. Самара: СИПКРО, 2016.
2. Авилова С. А., Т. В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. Волгоград: Учитель, 2015.
3. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья [Текст]: - М.: АСТ, Донецк: «Сталкер», 2016.
4. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2017.- 265 с.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 175–178.
7. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» - <http://www.vidod.edu.ru/> Интернет-ресурсы: [http:// sipkro.ru](http://sipkro.ru), [nsportal](http://nsportal).

#### **Литература для учащихся**

1. Лазарева М.П. Юные учителя здоровья. М., - 2015, - 126 с.
2. Ротенберг Р.С. Расту здоровым. Детская энциклопедия (пер. с англ.)- М.: Физкультура и спорт, 2016, - 287 с.