

Пояснительная записка.

Введение.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность это деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности.

Рабочая программа «Лаборатория здоровья» по внеурочной деятельности, составлена в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального Государственного Образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 №373;

Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015г. №1\15));

Основной образовательной программы начального общего образования МОУ ЦО «Открытие»;

Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МОУ ЦО «Открытие»;

На основе авторской программы: Багаутдинова, Р.Г. Я и моё здоровье. – М. Изд-во «Просвещение», 2002г. – 210с. и программы для начальной школы курс «Разговоры о правильном питании»/ М.М.Безруких; -Москва: Частная коллекция, 2016.-100с.

Также использованы методические рекомендации и разделы программы внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» Автор: М.М.Безруких, А.Г.Макеев, Т.А.Филлипова,-М. :Нестле Россия, 2016г. 71с.

Актуальность изучаемой деятельности: заключается в том, что она способствует углублению знаний школьников по основам медицинских знаний, выработке дополнительных умений и навыков, оказания первой доврачебной медицинской помощи пострадавшим, выполнению некоторых предписаний врача по уходу за больным. С другой стороны, программа направлена на углубление понимания школьников биохимических и физиологических процессов, протекающих на уровне организма человека, различения нормы и патологии. На сегодняшний день в школах России нет универсальной системы массового обучения медицинским аспектам оказания первой помощи. Информацию об опасности тех или иных состояний, охраны здоровья и медицинской терминологии современный человек получает из научно-популярной литературы или теле- и радиопередач, которые зачастую носят формальный характер. Не секрет, какими колоссальными потерями оборачивается подобное невежество для каждого из нас, сколько человеческих жизней уносится из-за безграмотности тех, кто оказывается рядом с пострадавшим. Для решения этой про-

блемы в программу включено много тем по приёмам оказания первой медицинской помощи.

Педагогическая целесообразность программы: заключается в том, что занятия в кружке способствуют овладению школьниками системой медицинских знаний. Материалы данной программы знакомят школьников с процессами, происходящими в организме человека, с гигиеническими правилами, направленными на сохранение здоровья людей, т.е. дополняет базовый курс окружающего мира, а также включает новые знания, не входящие в базовую программу. Содержание кружка направлено на обеспечение эмоционально-целостного понимания высокой значимости жизни, ценности знаний о правилах оказания первой медицинской помощи, а также на формирование способности использовать приобретенные знания в практической деятельности.

Программа включает как теоретические, так и практические знания и они должны быть научными и доступными для понимания.

Цель программы: приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия при включении обучающихся в самостоятельную практическую деятельность и исследовательскую практику, трансформирование процесса развития интеллектуально-творческого потенциала личности ребенка путем совершенствования его исследовательских способностей в процессе саморазвития, формирование основ ПМП и ЗОЖ.

Задачи программы:

- формирование знаний о закономерностях и взаимосвязях здоровья человека и его образом жизни, единстве природы человека и его среды обитания и образа жизни, о взаимодействии и взаимозависимости природы, общества и человека;
- формирование осознанных представлений о нормах и правилах поведения в природе, в быту, формирование и привычек их соблюдение в своей жизнедеятельности;
- формирование ценностных ориентаций в деятельности детей (способность и готовность самостоятельно, совместно с другими субъектами и институтами решать общественно значимые проблемы связанные с оказанием ПМП и ЗОЖ и безопасным поведением в быту и общественных местах);
- воспитание ответственного отношения к здоровью, природе, жизни;
- развитие способности формирования научных, эстетических, нравственных и правовых суждений по вопросам сохранения жизни и здоровья;
- развитие: альтернативного мышления в выборе способов оказания ПМП, восприятия прекрасного и безобразного, чувств удовлетворения и негодования от поведения и поступков людей по отношению к своему здоровью и миру природы;
- развитие потребности в необходимости и возможности решения проблем ЗОЖ, доступных младшему школьнику, ведения здорового

образа жизни, стремления к активной практической деятельности по охране и сохранению здоровья

Структура и объём программы

Программа рассчитана на работу с группами учащихся 10-15 человек продолжительностью 40 минут, во внеурочное время один раз в неделю, для учащихся 3-х классов, с учетом индивидуальных особенностей детей начальной ступени обучения, направлена на личностно-ориентированное обучение и воспитание школьников. Курс рассчитан на работу в течение года- 34 часа в 3 классе.

Направление программы «Лаборатория здоровья» - социальное направление. Содержание программы носит личностно-ориентированный, деятельностный, исследовательский и развивающий характер.

Режим занятий: Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. Учебный план предусматривает 1 занятие в неделю с продолжительностью 40 мин каждое. Количество аудиторных занятий не превышает 50 % от общего количества занятий. При необходимости выездных занятий и присутствия участников программы на общешкольных мероприятиях количество часов автоматически увеличивается в эти дни и сокращается в другие.

Основные формы и методы организации учебного процесса.

Формы занятий: беседа, дискуссия, диалог, экскурсия, видеолектория, практические работы, круглые столы, деловые и ролевые игры, викторины, конкурс, «мозговой штурм», презентация, основываются на различных видах деятельности:

- создание и состав кружка, ТБ
- изучение правил гигиены, ЗОЖ и пропаганда их в классах;
- проведение практических занятий по медицине;
- участие в различных конкурсах тематической направленности;
- проведение игр, конкурсов, соревнований в школе.

Средствами эффективного усвоения программы курса являются ролевые, дидактические, имитационные игры, творческие задания, практические работы, моделирование, разработка и создание плакатов и листовок о ЗОЖ и БЖД. Предполагаются различные формы привлечения семьи к совместной деятельности: семейные творческие домашние задания, помощь в оборудовании классного уголка, участие в организации викторин.

Основные методы, используемые для реализации программы: В обучении - практический, наглядный, словесный, работа с книгой, видеолектории. В воспитании - методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Объём и сроки освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего часов в год -34 часа. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 уроку. Продолжительность одного занятия – 40 мин.

**Учебно-тематическое планирование.
3 класс (34 часов)**

№ за- нятия	Тема раздела	Количество часов	
		теория	практика
Введение.		1	
Раздел 1. Человек: основы строения организма и ЗОЖ.		1.5	0.5
Раздел 2. Основы безопасного поведения осенью, зимой и весной на улице и дома.		3.5	4.5
Раздел 3. Первая медицинская помощь		4	15
Раздел 4. Основы здорового питания		3	1
Итого:34		13	21

Календарно-тематический план 3 класс.

	Раздел, Тема	Количество ча- сов			Воспитательный компонент со- держания рабо- чей программы	Электрон- ные (цифро- вые) образова- тельные ресурсы
		тео- рия	пра- кти- ка	Ито- го		
1	Введение.	1		1	Диагностика. Беседа.	
Раздел 1. Человек: основы строения организма и ЗОЖ.						
2	Факторы, влияющие на здоровье человека.	1		1	Рассказ, показ, презентация	https://resh.edu.ru/subject/
3	Понятия ЗОЖ	0.5	0.5	1	Рассказ, показ, презентация	https://resh.edu.ru/subject/
Раздел 2. Основы безопасного поведения осенью, зимой и весной на улице и дома.						
4	Если ты один дома. Пра- вила безопасного пове- дения. Поражения элект- рическим током.		1	1	Рассказ, показ, презентация	https://resh.edu.ru/subject/43/
5	Правила безопасного поведения на улицах го- рода.	1		1	Рассказ, показ, презентация	edu.seu.ru

6	Правила безопасного поведения на осенних каникулах.	0.5	0.5	1	Рассказ, показ, презентация	edu.seu.ru
7	Осторожно тонкий лёд! Утопление, способы оказания первой доврачебной помощи		1	1	Рассказ, показ, презентация, Практикум	ecosystema.ru
8	Мороз -будь осторожен!		1	1	Рассказ, показ, презентация Практикум	ecosystema.ru
9	Правила безопасного поведения при встречи с незнакомцем.	0.5	0.5	1	Рассказ, показ, презентация	edu.seu.ru
10	Правила безопасного поведения на зимних каникулах	0.5	0.5	1	Рассказ, показ, презентация	edu.seu.ru
11	Осторожно фейерверк!	1		1	Рассказ, показ, презентация	ecosystema.ru
Раздел 3. Первая медицинская помощь						
12	Препараты и материалы аптечки первой помощи. Общие правила ПМП.	1		1	Рассказ, показ, презентация	https://resh.edu.ru/subject/23/
13	Виды ран.	1		1	Рассказ, показ, презентация.	edu.seu.ru
14	Кровотечения. Виды кровотечений.	1		1	Рассказ, показ, презентация	https://resh.edu.ru/subject/23/
15	Способы остановки кровотечений.		1	1	Рассказ, показ, презентация Практикум	https://resh.edu.ru/subject/23/
16	Повязки. Виды повязок.	1		1	Рассказ, показ, презентация Практикум	edu.seu.ru
17	Способы наложения повязок		1	1	Рассказ, показ, презентация Практикум	https://resh.edu.ru/subject/23/
18	Круговая повязка. Спиральная повязка на палец.		1	1	Рассказ, показ, презентация Практикум	https://resh.edu.ru/subject/23/
19	Восьмиобразная повязка.		1	1	Рассказ, показ, презентация Практикум	https://resh.edu.ru/subject/23/
20	Ушибы. Способы оказания первой доврачебной		1	1	Рассказ, показ, презентация	https://resh.edu.ru/subject/23/

	помощи				Практикум	ect/23/
21	Растяжения связок. Способы оказания первой доврачебной помощи		1	1	Рассказ, показ, презентация Практикум	https://resh.edu.ru/subject/23/
22	Вывихи. Способы оказания первой доврачебной помощи		1	1	Рассказ, показ, презентация Практикум	edu.seu.ru
23	Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях связок, вывихах		1	1	Рассказ, показ, презентация Практикум	https://resh.edu.ru/subject/23/
24	Перелом. Виды переломов, способы оказания первой доврачебной помощи.		1	1	Рассказ, показ, презентация Практикум	https://resh.edu.ru/subject/23/
26	Наложение шины из подручных средств		1	1	Рассказ, показ, презентация	https://resh.edu.ru/subject/23/
27	Ожоги, виды ожогов. ПМП при ожогах		1	1	Рассказ, показ, презентация Практикум	edu.seu.ru
28	Отморожения. Виды отморожения.		1	1	Рассказ, показ, презентация Практикум	ecosystema.ru
29	Тепловой и солнечный удары, способы оказания первой доврачебной помощи.		1	1	Рассказ, показ, презентация Практикум	edu.seu.ru
30	Обморок. Шок.		1	1	Рассказ, показ, презентация Практикум	https://resh.edu.ru/subject/23/
Раздел 4. Основы здорового питания						
31	Понятие о сбалансированном питании	0.5	0.5	1	Рассказ, показ, презентация	https://resh.edu.ru/
32	Витамины	1		1	Рассказ, показ, презентация, творческая работа	edu.seu.ru
33	Овощные и плодово-ягодные культуры и лекарственные растения как источники витаминов.	1		1	Рассказ, показ, презентация, творческая работа	edu.seu.ru
	О вреде для здоровья	0.5	0.5	1	Рассказ, показ,	ecosystema

34	еды Фаст-фуда.				презентация, творческая ра- бота	.ru
	ИТОГО:	13	21	34		

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Личностными результатами освоения программы являются:

- развитие любознательности и формирование интереса к изучению своего здоровья и организма методами естественных наук;

- развитие интеллектуальных и творческих способностей учащихся, дающих возможность выражать своё отношение к окружающему миру, здоровью и другим людям.;

- воспитание ответственного отношения к сохранению своей жизни и здоровья, осознания необходимости сохранения ЗОЖ;

- формирование мотивации дальнейшего изучения организма человека и ведения ЗОЖ

- **внутренняя позиция школьника** (положительное отношение к школе; чувство необходимости учения);

- **самооценка** (широта диапазона оценок; обобщенность категорий оценок; представленность в Я-концепции социальной роли ученика; рефлексивность как адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; осознание своих возможностей в учении на основе сравнения «Я» и «хороший ученик»; осознание необходимости самосовершенствования на основе сравнения «Я» и «хороший ученик»; способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием);

- **мотивация учебной деятельности** (сформированность познавательных мотивов; интерес к новому; интерес к способу решения и общему способу действия; сформированность социальных мотивов; стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; сформированность учебных мотивов; стремление к самоизменению — приобретению новых знаний и умений; установление связи между учением и будущей профессиональной деятельностью).

- *Метапредметными результатами* являются:

- овладение элементами самостоятельной организации учебной деятельности, что включает в себя умения ставить цели и планировать личную учебную деятельность, оценивать собственный вклад в деятельность группы, проводить самооценку уровня личных учебных достижений;

- освоение элементарных приёмов исследовательской деятельности, доступных для детей младшего школьного возраста: формулирование с помощью учителя цели учебного исследования (опыта, наблюдения), составление его плана, фиксирование результатов, использование простых измерительных приборов, формулировка выводов по результатам исследования;

- формирование приёмов работы с информацией, что включает в себя умения поиска и отбора источников информации в соответствии с учебной задачей, а также понимание информации, представленной в различной знаковой форме — в виде таблиц, диаграмм, схем, рисунков и т. д.;

-развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии, а также участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью.

Предметными результатами являются:

-в ценностно-ориентационной сфере: сформированность представлений об гигиене, ПМП и ЗОЖ, как одном из важнейших направлений сохранения здоровья человека, изучения взаимосвязей и взаимодействий между системами органов и образом жизни человека, как важнейшем элементе культурного опыта человечества;

-в познавательной сфере: наличие углублённых представлений о взаимосвязи системами органов человека, между самочувствием человека и его образом жизни; об огромной значимости оказания правильной ПМП в первые минуты несчастных случаев с человеком; освоение базовых естественнонаучных знаний, необходимых для дальнейшего изучения систематических курсов естественных наук; формирование элементарных исследовательских умений; применение полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни, для осознанного соблюдения норм и правил безопасного поведения в социоприродной среде;

- в трудовой сфере: владение навыками ухода и гигиены. Оказания простых приёмов ПМП;

- в сфере физической культуры: знание элементарных представлений о зависимости здоровья человека, его эмоционального и физического состояния от факторов окружающей среды.

Библиографический список литературы.

А) Учебно-методическая литература

1. .Абаскалова Н.П «Здоровью надо учиться» -2013гАСТ»:
2. В.Н.Завьялов, М.И.Гоголев. В.С.Мордвинов «Медико-санитарная подготовка учащихся»
3. Багаутдинова, Р.Г. Я и моё здоровье. – М. Изд-во «Просвещения», 2002г. – 210с.
4. «Разговоры о правильном питании»/ М.М.Безруких; -Москва: Частная коллекция, 2016.-100с.
5. «Две недели в лагере здоровья» Автор: М.М.Безруких, А.Г.Макеев, Т.А.Филлипова,-М. :Нестле Россия, 2016г. 71с.
6. .Б.И.Мишин «Настольная книга учителя ОБЖ» М,: ООО «Издательство АСТ» :
7. .Первая доврачебная помощь: Учебное пособие. М: Просвещение, 2013

Б) Дополнительная литература

1. Анатасова Л.П, Гольнева Д.П «Человек и окружающая среда» М«Просвещение» -1997 г. 2.Сонин Н.И., Сапин М.Р «Биология. Человек» М. «Дрофа»- 2015г.

2. Цорионов В.Т. «Первая помощь при дорожно-транспортных происшествиях» Владикавказ «Алания»- 2012г.

Материально-техническое оснащение курса

компьютер с экраном и проектором;

плакаты по медицине;

Оборудование и приборы

Аптечка первой медицинской помощи, шины, бинты, резиновый жгут.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884102

Владелец Саулова Людмила Николаевна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025