

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛУЖБЕЛЯКСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МОУ «Лужбелякская ООШ»

Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Лужбелякская ООШ»

\_\_\_\_\_ Р.Г.Веселова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ШКОЛА ДОКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ»**

ID программы: 9230

Направленность программы: социально-гуманитарная

Уровень программы:

Категория и возраст обучающихся: обучающиеся в возрасте 7-14 лет

Срок освоения программы: краткосрочная, в период лагерной смены

Объем часов: 14

Разработчик программы: Пирогова Л.М., учитель родного (марийского) языка и литературы, русского языка и литературы, ИКН, начальник ДЛО «Радуга» МОУ «Лужбелякская основная общеобразовательная школа»

Лужбеляк  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Общая характеристика программы	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Объем программы	5
1.4. Содержание программы	5
1.5. Планируемые результаты	7
Раздел 2. Комплекс организованно-педагогических условий	8
2.1. Учебный план	8
2.2. Календарный учебный график	9
2.3. Условия реализации программы	10
2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	10
2.5. Оценочные материалы	10
2.6. Методические материалы	12
2.7. Список литературы и электронных источников	13

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

### 1.1. Общая характеристика программы

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- ✚ стрессовая педагогическая тактика;
- ✚ несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- ✚ несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований организации учебного процесса;
- ✚ недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- ✚ провалы в существующей системе физического воспитания;
- ✚ интенсификация учебного процесса;
- ✚ функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- ✚ частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- ✚ отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся, в том числе и в рамках реализации программы воспитания в период летних каникул, в частности, во время лагерной смены

**Направленность программы** – социально-гуманитарная

**Актуальность программы.** Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

**Отличительные особенности программы.** Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью?

Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается работа программы «Школа докторов Здоровья» в период работы детского лагеря отдыха «Радуга» с дневным пребыванием детей при МОУ «Лужбелянская ООШ». Программа реализуется через ежедневные занятия. Данная программа строится на принципах:

- ✚ **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- ✚ **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- ✚ **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга; обеспечение мотивации быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни. Занятия носят научно-образовательный характер.

**Адресат программы:** обучающиеся 7-14 лет, посещающие ДЛЮ «Радуга»

**Срок освоения программы:** с 3 июня по 23 июня, 14 дней

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы** – стартовый

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия проводятся один раз в день в первой половине дня во время лагерной смены ДЛЮ «Радуга» с дневным пребыванием детей при МОУ «Лужбелянская ООШ». Продолжительность занятий 20-30 минут.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период лагерной смены; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### Задачи:

- ✚ сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- ✚ формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- ✚ обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- ✚ научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- ✚ добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

### **1.3. Объем программы: 14 часов**

### **1.4. Содержание программы**

#### **Тема 1. Антропометрия детей. Мой рост. Мой вес.**

*Теоретическая часть.* Вступительное слово учителя. Советы фельдшера ФАП.

*Практическая часть.* Антропометрия в ФАП.

*Форма контроля.* Наблюдение, беседа

#### **Тема 2. Советы доктора Воды.**

*Теоретическая часть.* Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Правила безопасности на воде. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать».

*Практическая часть.* Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Игра «Наоборот».

*Форма контроля.* Наблюдение, беседа, опрос

#### **Тема 3. Глаза – главные помощники человека.**

*Теоретическая часть.* Беседа об органах зрения. Заучивание слов.

*Практическая часть.* Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

*Форма контроля.* Наблюдение, беседа, опрос

#### **Тема 4. Подвижные игры.**

*Теоретическая часть.* Знакомство с доктором Свежий Воздух.

*Практическая часть.* Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

*Форма контроля.* Наблюдение

#### **Тема 5. Почему болят зубы.**

*Теоретическая часть.* Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы.

*Практическая часть.* Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. Игра «Угадай-ка!». «Зачем человеку зубная щётка?» практическая работа. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

*Форма контроля.* Наблюдение, беседа, опрос

#### **Тема 6. «Рабочие инструменты» человека.**

*Теоретическая часть.* Встреча с доктором Здоровая Кожа. «Если кожа повреждена» рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души».

*Практическая часть.* Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Правила ухода за кожей. Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

*Форма контроля.* Наблюдение, беседа, опрос

## **Тема 7. Питание – необходимое условие для жизни человека.**

*Теоретическая часть.* Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Советы доктора Здоровая Пища.

*Практическая часть.* Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».

*Форма контроля* Наблюдение, беседа, опрос

## **Тема 8. Сон – лучшее лекарство.**

*Теоретическая часть.* Рассказ учителя. Советы Доктора Здоровый Сон.

*Практическая часть.* Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

*Форма контроля* Наблюдение, беседа, опрос

## **Тема 9. Как настроение?**

*Теоретическая часть* Встреча с доктором Любовь. Беседа «Спешите делать добро»

*Практическая часть.* Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Игра «Продолжи сказку». Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

*Форма контроля* Наблюдение, беседа, опрос

## **Тема 10. Осанка – стройная спина!**

*Теоретическая часть* Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка.

*Практическая часть.* Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

*Форма контроля* Наблюдение, беседа, опрос

## **Тема 11. Зелёная аптечка**

*Теоретическая часть.* Рассказ учителя. Какие лекарства мы выбираем. Из чего получают лекарства. Домашняя аптечка. Аптечка под ногами

*Практическая часть.* Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

*Форма контроля* Наблюдение, беседа, опрос

## **Тема 12. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.**

*Теоретическая часть.* Рассказ учителя Признаки солнечного ожога. Как вести себя в грозу.

*Практическая часть.* Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помогите себе сам!

*Форма контроля* Наблюдение, беседа, опрос

## **Тема 13. Укусы насекомых и животных**

**Теоретическая часть.** Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии.

**Практическая часть.** Помоги себе сам. Оздоровительная минутка.

Правила обращения с животными. Составление правил «Это интересно и необходимо знать!»

**Форма контроля** Наблюдение, беседа, опрос

**Тема 14. Правила безопасности дома и на улице «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»**

**Теоретическая часть.** Встреча с доктором Безопасность. Рассказ учителя. Правила пешехода и водителя. Безопасность в быту. Беседа «Чем опасен огонь?»

**Практическая часть.** Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Правила безопасности

**Форма контроля** Наблюдение, беседа, опрос

### 1.5. Ожидаемые результаты

В результате усвоения программы *обучающиеся должны уметь:*

- ✚ выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- ✚ осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- ✚ формировать своё здоровье.

*Обучающиеся должны знать:*

- ✚ факторы, влияющие на здоровье человека;
- ✚ причины некоторых заболеваний;
- ✚ причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- ✚ виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- ✚ о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- ✚ основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		всего	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Антропометрия детей. Мой рост. Мой вес	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
2.	Советы доктора Воды	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа, опрос
3.	Глаза – главные помощники человека	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа, опрос
4.	Подвижные игры	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа, опрос
5.	Почему болят зубы	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа, опрос
6.	«Рабочие инструменты» человека	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа, опрос
7.	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа, опрос
8.	Сон – лучшее лекарство	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа, опрос
9.	Как настроение?	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа, опрос
10.	Осанка – стройная спина!	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа, опрос
11.	Зелёная аптечка	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа, опрос
12.	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа, опрос
13.	Укусы насекомых и животных	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа, опрос
14.	Правила безопасности дома и на улице «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа, опрос
Итого объем программы					

## 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	число	Время проведения занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	июнь	03.06.2024	9 ч 45 мин	очная	1	Антропометрия детей. Мой рост. Мой вес	ФАП	наблюдение
2.	июнь	04.06.2024	9 ч 45 мин	очная	1	Советы доктора Воды	Кабинет №1	Беседа, составление памятки
3.	июнь	05.06.2024	9 ч 45 мин	очная	1	Глаза – главные помощники человека	Кабинет №1	Беседа, опрос
4.	июнь	06.06.2024	9 ч 45 мин	очная	1	Подвижные игры	Спортивная площадка	Наблюдение
5.	июнь	07.06.2024	9 ч 45 мин	очная	1	Почему болят зубы	Кабинет №1	Опрос, памятка
6.	июнь	10.06.2024	9 ч 45 мин	очная	1	«Рабочие инструменты» человека	Кабинет №1	Опрос, беседа
7.	июнь	11.06.2024	9 ч 45 мин	очная	1	Питание – необходимое условие для жизни человека	Кабинет №1	Беседа, опрос
8.	июнь	13.06.2024	9 ч 45 мин	очная	1	Сон – лучшее лекарство	Кабинет №1	Беседа, опрос
9.	июнь	14.06.2024	9 ч 45 мин	очная	1	Как настроение?	Кабинет №1	Беседа, опрос
10.	июнь	17.06.2024	9 ч 45 мин	очная	1	Осанка – стройная спина!	Кабинет №1	Беседа, опрос
11.	июнь	18.06.2024	9 ч 45 мин	очная	1	Зелёная аптечка	Кабинет №1	Беседа, опрос
12.	июнь	19.06.2024	9 ч 45 мин	очная	1	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза	Кабинет №1	Беседа, опрос
13.	июнь	20.06.2024	9 ч 45 мин	очная	1	Укусы насекомых и животных	Кабинет №1	Беседа, опрос
14.	июнь	21.06.2024	9 ч 45 мин	очная	1	Правила безопасности дома и на улице «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	Кабинет №1	Беседа, опрос

### 2.3. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение.** Для осуществления образовательного процесса по Программе «Уроки докторов Здоровья» необходимы следующие принадлежности: спортивный инвентарь; подборка видеофрагментов; подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет; компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор.

**Информационное обеспечение.** Рассказ детям и родителям о ходе занятий, о реализации программы осуществляется через соцсети: страницу ВК школы, через ВК-мессенджер в Сферум.

**Кадровое обеспечение.** Программу реализуют воспитатели ДЛЮ «Радуга»: Сметанина Н.А., старший воспитатель, советник директора по воспитанию, Русинова Э.А., воспитатель, учитель русского языка и литературы, педагог-психолог, Игнатьева Л.В., воспитатель, учитель начальных классов

### 2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Цель контроля: выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, достижений, их соответствия планируемыми результатам дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Виды контроля: входной, текущий, промежуточная аттестация, итоговый.

Входной контроль – это оценка исходного уровня знаний учащихся перед началом образовательной деятельности (необходимость и способ определяется педагогом).

Текущий контроль – это оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной темы общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной общеобразовательной программы по итогам учебного периода (полугодия).

Итоговый контроль – это оценка уровня достижений учащихся, заявленных в общеобразовательной программе по завершению года образовательной деятельности.

### 2.5. Оценочные материалы

Критерии оценки уровня освоения программы:

- ✚ высокий уровень – учащийся освоил весь объем 100-80%, предусмотренный программой за конкретный период;
- ✚ средний уровень – у учащегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%;
- ✚ низкий уровень – учащегося овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой.



## **2.6. Методические материалы**

Известно, что успешность любого обучения напрямую зависит от разнообразия методов и приёмов, применяемых педагогом.

Поэтому содержание данной программы предусматривает использование словесных методов (объяснение, рассказ, беседа, диалог, чтение); метода наблюдения (запись наблюдений, зарисовки, рисунки, просмотр видеоматериалов); наглядных методов (картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, демонстрационные материалы, оформление «Уголка здоровья», создание папки – передвижки для родителей детей по вопросам здоровьесбережения; а также практических методов обучения; репродуктивных; объяснительно – иллюстративных; методов формирования умений и навыков по применению знаний на практике; методов проверки и оценки знаний, умений и навыков, а также метод проблемного изложения учебного материала (эвристическая беседа, постановка проблемных вопросов, создание проблемных ситуаций); метод игры – один из эффективных видов деятельности для младших школьников (игры дидактические, развивающие, познавательные, подвижные, на развитие внимания, памяти, ролевые и деловые игры).

Кроме того, при проведении занятий используются психологические и социологические методы и приёмы: разработка анкет, проведение и анализ анкетирования; психологические тесты; интервьюирование; создание и решение различных ситуаций по психологии общения

## 2.7. Список литературы и электронных источников

- ✚ Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.с.54.
- ✚ Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
- ✚ Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
- ✚ Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
- ✚ Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
- ✚ Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
- ✚ Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
- ✚ Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М.,2002.
- ✚ Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
- ✚ Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
- ✚ Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
- ✚ Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
- ✚ Татарникова Л.Г. , Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
- ✚ Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.