

КОУ «Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрено на заседании
методического совета
школы-интерната
Протокол от «14» 06 2021 г.
№ 12

УТВЕРЖДАЮ
Директор КОУ «Урайская
школа-интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья»
Петрова О.В.
от «18» 06 2021 г. приказ № 256



**Дополнительная адаптированная общеобразовательная
программа культура здорового и безопасного образа жизни
«Твое здоровье»
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

направление: социально-гуманитарное

Срок реализации: 3 года

Возраст учащихся: от 7 – 13 лет

Количество учебных часов по программе: 1 год – 34 часа
2 год – 34 часа
3 год – 34 часа

Форма обучения: очная

Количество учебных часов в неделю: 1 час

Составитель: Латыпова Г. Р.
педагог дополнительного образования
педагогическая категория: высшая

Содержание

1. Аннотация	1
2. Пояснительная записка.	2
Содержание курса внеурочной деятельности	
3. Учебный план.....	5
4. Календарный учебный график.....	6
5. Учебно-тематический план.....	8
6. Литература.....	13

АННОТАЦИЯ

Название программы	Культура здорового и безопасного образа жизни «Твое здоровье»
Направленность	Социально-гуманитарное
Уровень сложности	стартовый
Возраст учащихся	7 – 13 лет
Наполняемость группы	10 - 11 человек
Особенности формирования группы	При формировании группы учитывается возраст учащихся. Все учащиеся имеют возможность получить обучение по данной программе, вне зависимости от имеющихся знаний и навыков. Для выявления уровня подготовленности и дальнейшего отслеживания степени усвоения знаний и навыков проводится диагностика.
Краткое описание содержания программы	Программа предполагает работу в формирование здоровьесберегающей грамотности, овладение умениями и навыками укрепления здоровья на основе правил здорового образа жизни.
Ожидаемый результат	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - делать выводы в результате совместной работы всей группы; - ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре). <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и формировать цель деятельности на занятии с помощью учителя; - проговаривать на занятии последовательность действий. <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем; - умение выразить и отстоять свою точку зрения. <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушать и понимать речь других; - умение донести свою позицию до других, оформив мысль в устной форме на уровне одного предложения или небольшого текста; - адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных задач.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для работы с детьми в системе дополнительного образования в школе – интернат для обучающихся с ОВЗ и интеллектуальными нарушениями и является рабочим документом для организации текущей и перспективной деятельности.

Актуальность. Актуальность программы «Твое здоровье» обусловлена приоритетным направлением политики в области образования на сохранение здоровья школьников.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Если у учащихся появится привычка к занятиям спорта, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская беспризорность.

Поэтому здоровье детей сегодня как никогда актуально. Сохранение здоровья учащихся и формирование потребности в здоровом образе жизни – важнейшая задача школы. Каждый с юных лет должен заботиться о своём здоровье, знать о важности правильного питания, совершенствовать двигательные навыки. Участие в программах дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, расширение образовательных возможностей этой категории обучающихся является наиболее продуктивным фактором социализации их в обществе

Отличительная особенность: Программа согласуется с образовательными программами урочной деятельности по предметам «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технология», но не дублирует. Занятия в кружке являются комплексными – на них используются различные виды деятельности как теоретического, так и практического характера: лекции, рассказы, беседы, игровые методы, работа с наглядными пособиями, викторины, демонстрации видеофильмов, опытов, экспериментов, сюжетно – ролевые игры, практикум, игровой тренинг, конкурс и т.д. Представленная программа построена на принципах развивающего обучения, предполагающего формирование у детей умения самостоятельно мыслить, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная адаптированная общеобразовательная программа разработана в соответствии

с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р;

письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Устав и локальные акты организации.

Требования к квалификации педагога дополнительного образования

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, секции, студии без предъявления требований к стажу работы.

Цель: формирование здоровьесберегающей грамотности, овладение умениями и навыками укрепления здоровья на основе правил здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- формирование здорового жизненного стиля, валеологических знаний и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);

Развивающие:

- развитие у воспитанников устойчивого интереса и положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Воспитательные:

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, быть *здоровым душой и телом*;
- выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни;

Объем программы

Программа рассчитана на три года обучения детей с ограниченными возможностями здоровья с 1-5 классов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 45 мин.

Возраст учащихся

Группы могут формироваться из разновозрастных детей, имеющих различные базовые знания и умения от 7 до 13 лет.

Адресность

Программа разработана для учащихся КОУ «Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Программа «Твое здоровье» разработана исходя из потребностей контингента обучающихся школьного возраста с интеллектуальными нарушениями. Общими чертами всех детей с легкой умственной отсталостью, помимо их позднего развития и снижения умственных способностей, являются нарушения моторики, сенсорного развития, внимания, памяти, речи, мышления, эмоций. В результате обучения у школьников с нарушениями интеллекта накапливаются представления и элементарные понятия, но они мало связаны между собой. Суждения бедны, несамостоятельны, повторяют заимствования от окружающих их людей без переработки на основе собственного опыта. Для детей данной категории характерно поверхностное восприятие всего в целом, они не применяют анализа материала, его сравнения. Типичными чертами их личности можно назвать отсутствие инициативы и самостоятельности. Побудить таких детей к деятельности, не затрагивающей их узких интересов, крайне трудно. Если это удастся, то возникающее побуждение отличается слабостью и быстро исчерпывается. Они не могут изменить свою деятельность соответственно новой инструкции, предпочитают однообразное повторение одних и тех же заученных операций. Создается стереотип, который с трудом преодолевается в незнакомой обстановке.

Обучающимся с легкой умственной отсталостью свойственны: низкий уровень сформированности и познания общественных отношений, элементарность развития мировоззренческих взглядов. Это обуславливает недостаточность развития убеждений и отражается на характере. Им свойственны такие черты, как не критичность в отношении себя,

двойственность поступков, неумение отстаивать нравственные позиции.

Таким образом – эмоциональность, расторможенность, физическая слабость, незнание и непонимание подстерегающих опасностей, завышенная самооценка, неумение анализировать и прогнозировать последствия своего поведения значительно повышают вероятность возникновения угрозы здоровью и жизни данной категории школьников. Подтверждением этому служат печальные факты получения травм и гибели детей в быту, в природном окружении, на транспортных магистралях, при общении с социально-опасными личностями.

Формы обучения

Групповые, индивидуальные и коллективные.

Система оценивания предусматривает:

- входная, текущая, промежуточная и итоговая диагностика;
- педагогический анализ выполнения учащимися творческих заданий;
- педагогическое наблюдение.

1 год

- Выставка рисунков «Как ты видишь ЗОЖ»
- Игры - эстафеты «Здоровье и МЫ»

2 год

- Составить и презентовать «Мой режим дня»
- Составить комплекс упражнений гимнастики для глаз, утренней гимнастики.

3 год

- Составить комплекс утренней гимнастики
- Сделать макет ПП (правильное питание) продукта в технике папье-маше.
- Разработать и выпустить брошюры «Азбука безопасности. Вредные привычки»

Планируемый результат:

Метапредметные:

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать на занятии последовательность действий;
- излагать свою версию на основе предложенного материала;
- давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные:

- делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, книгу, информацию, полученную на занятии.

Коммуникативные:

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем;
- умение свободно, правильно излагать свои мысли в устной форме;
- умение выступать перед своими одноклассниками;
- умение выразить и отстоять свою точку зрения.

Личностные:

- слушать и понимать речь других;
- умение донести свою позицию до других, оформив мысль в устной форме на уровне одного предложения или небольшого текста;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных задач;
- умения оценивать поступки людей,
- умения оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

- умения выражать свои мысли и эмоции.

Образовательные технологии: лично-ориентированные, проблемно-развивающие технологии, дистанционное обучение.

Материально-техническое обеспечение

Сведения о помещении:

- помещение класса;
- рабочее место педагога;
- демонстрационное оборудование;
- столы и стулья.

Минимальное количество столов – 5;

Минимальное количество посадочных мест – 8.

Перечень оборудования, технических средств, инструментов для проведения занятий:

- компьютер, ноутбук для педагога;
- проектор;
- интерактивная доска, экран;
- дидактические карточки «Лекарственные растения», «Здоровые зубы», «Продукты»;
- медицинские бинты, вата, лейкопластырь.

**Содержание курса внеурочной деятельности
Учебный план**

Уровень сложности	Продолжительность обучения	Раздел	Инвариативная часть (количество академических часов)			Вариативная часть (количество академических часов)			Формы промежуточной/итоговой аттестации
			всего	теория	практика	всего	теория	практика	
стартовый	1 год	Организационный раздел	1	1					Педагогический анализ выполнения учащимися творческих заданий; педагогическое наблюдение. Ведение журнала.
		Целебные факторы природы	3		3				
		Факторы укрепления здоровья человека	7	3	4				
		«Я и мой организм»	8	3	5				
		Безопасность ребенка.	11	5	6				
		Лекарственные растения Западной Сибири	4		4				
Всего за год			34	12	22				
Минимальный объем программы			34						
*может быть реализовано заочно с применением дистанционных технологий			34						
стартовый	2 год	Организационный раздел	1	1					Педагогический анализ выполнения учащимися творческих заданий; педагогическое наблюдение. Ведение журнала.
		Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.	11	5	6				
		Основы личной безопасности и профилактики травматизма.	9	4	5				
		Питание и здоровье.	9	5	4				

		Оказание первой медицинской помощи.	4		4				
Всего за год			34	15	19				
Минимальный объем программы			34						
*может быть реализовано заочно с применением дистанционных технологий			34						
стартовый	3 год	Организационный раздел.	1	1				Педагогический анализ выполнения учащимися творческих заданий; педагогическое наблюдение. Ведение журнала.	
		«Я стараюсь делать сам», основы доврачебной помощи.	18	8	10				
		«Я веду здоровый образ жизни». Профилактические мероприятия	15	8	7				
Всего за год			34	17	17				
Минимальный объем программы			34						
*может быть реализовано заочно с применением дистанционных технологий			34						

Календарный учебный график

№ п/п	Сроки обучения	День недели. Время проведения	Всего учебных недель	Раздел	Форма занятий	Количество во часов	Место проведения	Формы контроля
Группа 1 года обучения	02.09.2021 – 31.05.2022	Понедельник 15.10-15.50	34	Организационный раздел	групповая	1	Класс	Ведение журнала.
				Целебные факторы природы	групповая	3	Класс	выполнения учащимися творческих заданий; педагогическое наблюдение.
				Факторы укрепления здоровья человека	групповая	7	Класс	выполнения учащимися творческих заданий; педагогическое наблюдение.
				«Я и мой организм»	групповая	8	Класс	выполнения учащимися творческих заданий; педагогическое наблюдение.
				Безопасность ребенка.	групповая	11	Класс	выполнения учащимися творческих заданий; педагогическое наблюдение.
				Лекарственные растения Западной Сибири	групповая	4	Класс, лесопарковая зона	выполнения учащимися творческих заданий; педагогическое наблюдение.

Группа 2 года обучения	02.09.2021 – 31.05.2022	Понедельник 16.00-16.40	34	Итоговая работа: Выставка рисунков «Как ты видишь ЗОЖ»				
				Организационный раздел	групповая	1	Класс	Ведение журнала.
				Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.	групповая	11	Класс	выполнения учащимися творческих заданий; педагогическое наблюдение.
				Основы личной безопасности и профилактики травматизма.	групповая	9	Класс	выполнения учащимися творческих заданий; педагогическое наблюдение.
				Питание и здоровье.	групповая	9	Класс	выполнения учащимися творческих заданий; педагогическое наблюдение.
Оказание первой медицинской помощи.	групповая	4	Класс, медицинский пункт школы	выполнения учащимися творческих заданий; педагогическое наблюдение.				
Итоговая работа: Составить и презентовать «Мой режим дня» Составить комплекс упражнений гимнастики для глаз, утренней гимнастики.								
Группа 3 года обучения	02.09.2021 – 31.05.2022	Среда 15.10-15.50	34	Итоговая работа: Сделать макет ПП (правильное питание) продукта в технике папье-маше. Разработать и выпустить брошюры «Азбука безопасности. Вредные привычки»				
				Организационный раздел.	групповая	1	Класс	Ведение журнала.
				«Я стараюсь делать сам», основы доврачебной помощи.	групповая	18	Класс, медицинский пункт школы	выполнения учащимися творческих заданий; педагогическое наблюдение.
«Я веду здоровый образ жизни». Профилактические мероприятия	групповая	15	Класс	выполнения учащимися творческих заданий; педагогическое наблюдение.				

Учебно-тематический план группы 1 года обучения.

№	Наименование темы	Кол-во часов	В том числе	
			теории	практики
I	Организационный раздел	1	1	
	Организация работы в кружке.	1	1	
II	Целебные факторы природы	3		3
	Друзья с водой.	1		1
	Друзья Вода и Мыло.			
	Волшебная сила солнышка.			1
	Что может быть прекраснее воздушной ванны.	1		
	Обобщающее занятие.	1		1
III	Факторы укрепления здоровья человека	7	3	4
	Твой режим дня.	2	1	1
	Приятного аппетита. Зачем человек ест.			
	Какая пища полезней. Моя любимая еда.	2	1	1
	В объятьях Морфея. Зачем мы спим.	2	1	1
	Обобщающее занятие.	1		1
IV	«Я и мой организм»	8	3	5
	Для чего даны мне ушки.	2	1	1
	Красота наших глаз. Гимнастика для глаз.			
	Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми.	2	1	1
	Красота нежных рук и ног. Методы ухода за руками и ногами.	1		1
	Скелет – наша опора. Упражнения для утренней гимнастики.	2	1	1
	Обобщающее занятие.	1		1
V	Безопасность ребенка.	11	5	6
	Вредоносные микробы. Почему я заболел?	2	1	1
	Что делать если заболел? С врачами нужно дружить.	2	1	1
	Эти коварные лекарственные препараты.			
	Когда домашние животные бывают опасны.	2	1	1
	Как вести себя в случае пожара. Безопасность в быту.	2	1	1
	Правила поведения в транспорте. Правила поведения на улице.	2	1	1
	Обобщающее занятие.	1		1
VI	Лекарственные растения Западной Сибири	4		4
	Береза.	1		1
	Брусника. Клюква.			
	Мать и мачеха.	1		1
	Облепиха. Ромашка.			
	Малина обыкновенная.	1		1
	Шиповник.			
	Обобщающее занятие.	1		1
	Итого.	34	12	22

Содержание программы 1 года обучения.

Организационный раздел.

Знакомство с задачами и содержанием занятий в кружке. Знакомство с режимом работы. Правила поведения на занятии. Создание обстановки доверительного и эмоционального комфорта. Правила безопасного поведения в школе. Значение здорового образа жизни для человека.

Целебные факторы природы.

Вода и здоровье. Опасность для здоровья человека употребления сырой воды.

Солнце как источник жизни на Земле. Значение солнечного света для состояния здоровья человека. Способы и правила принятия солнечных ванн, загара. Профилактика и оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе и солнечных ожогах. Чистый воздух — залог здоровья человека. Факторы загрязнения атмосферного воздуха. Загрязнение воздушной среды как фактор ухудшения состояния здоровья человека. Способы и условия чистоты воздуха. Охрана чистоты воздуха — охрана здоровья.

Факторы укрепления здоровья человека.

Понятие режима дня. Его значение для жизни человека. Биологические часы и самочувствие человека. Правильная осанка как критерий и фактор здоровья человека. Костно-мышечная система — каркас организма. Упражнения на развитие костно-мышечной системы. Значение физкультуры. Требования моды и требования гигиены к одежде, аксессуарам, обуви, внешнему виду человека. Основные гигиенические требования к внешнему виду школьника. Необходимость подвижного образа жизни для сохранения здоровья. Продукты питания как фактор здоровья человека. Зачем мы спим.

«Я и мой организм».

Значение и гигиена органов слуха. Факторы, ухудшающие слух. Значение органов чувств, их функционирование. Гигиена органов чувств, их защита, тренировка. Значение запахов в жизни человека. Гигиена органов обоняния. Значение тактильных ощущений в жизни человека. Кожная чувствительность и другие функции кожи. Профилактика и первая помощь при повреждениях кожи (обморожение, различные ожоги, кровотечения). Гигиена кожи. Чтобы зубы были здоровыми. Скелет — наша опора. Упражнения для утренней гимнастики. Как мы дышим и зачем. Дыхательная гимнастика. Наше сердце — вечный двигатель! Пищеварение. Закаливание.

Безопасность ребенка.

Вредоносные микробы. Почему я заболел? Что делать если заболел? С врачами нужно дружить. Эти коварные лекарственные препараты. Безопасность в быту. Что мы знаем о собаках и кошках. Укусы кошек и собак. Огонь — друг человека. Огонь — враг человека. Правила безопасного поведения в быту. Правила безопасного поведения на улице.

Лекарственные растения Западной Сибири.

Знакомство с лекарственными растениями Западной Сибири. Береза, брусника, календула, крапива, мать и мачеха, облепиха, малина обыкновенная, шиповник, клюква, ромашка, сосна, рябина. Как они выглядят. Как растут. Польза и применение их в быту.

Учебно-тематический план группы 2 года обучения.

№	Наименование темы	Кол-во часов	В том числе	
			теории	практики
I	Организационный раздел.	1	1	
	Организация работы в кружке.	1	1	
II	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.	11	5	6
	Уход за кожей, волосами, ногтями.	2	1	1
	Выбор одежды и обуви по погоде.	2	1	1
	Гигиена полости рта.	2	1	1
	Гигиена органов зрения.			
	Личная гигиена школьника.	2	1	1
	Детские инфекционные заболевания.	2	1	1
	Способы защиты от инфекционных заболеваний			
	Обобщающее занятие.	1		1
III	Основы личной безопасности и профилактики травматизма.	9	4	5
	Безопасное поведение на дороге.	2	1	1
	Бытовой и уличный травматизм.			
	Поведение в экстремальных ситуациях.	2	1	1
	Укусы насекомых и животных.	2	1	1
	Первая помощь при ожогах.	2	1	1
	Обобщающее занятие.	1		1
IV	Питание и здоровье.	9	5	4
	Питание – основа жизни.	2	1	1
	Правила поведения за столом.			
	Витамины.	2	1	1
	Молочная продукция в питании человека.	2	1	1
	Мясная продукция в питании человека.			
	Фруктово-ягодные растения в рационе питания.	2	1	1
	Овощные культуры в питании человека.			
Обобщающее занятие.	1	1		
V	Оказание первой медицинской помощи.	4		4
	Понятие ран, виды ран, кровотечения, виды кровотечений.	1		1
	Повязки. Виды повязок. Способы наложения повязок.	1		1
	Ушибы, растяжения связок, вывихи, способы оказания первой доврачебной помощи.	1		1
	Обобщающее занятие.	1		1
	Итого.	34	15	19

Содержание программы 2 года обучения.

Организационный раздел.

Знакомство с задачами и содержанием занятий в кружке. Знакомство с режимом работы. Правила поведения на занятии. Создание обстановки доверительного и эмоционального комфорта. Правила безопасного поведения в школе. Значение здорового образа жизни для человека

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.

Уход за кожей, волосами, ногтями. Выбор одежды и обуви по погоде. Гигиена полости рта. Гигиена органов зрения. Личная гигиена школьника. Детские инфекционные заболевания.

Способы защиты от инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.

Основы личной безопасности и профилактики травматизма.

Безопасное поведение на дороге. Бытовой и уличный травматизм. Поведение в экстремальных ситуациях. Укусы насекомых и животных. Первая помощь при укусах. Электротравмы. Первая помощь при электротравмах. Первая помощь при ожогах.

Питание и здоровье.

Питание – основа жизни. Режим питания. Продукты питания как фактор здоровья человека. Физиология пищеварения. Правила поведения за столом. Витамины. Молочная продукция в питании человека. Молоко как компонент рациона питания человека. Мясная продукция в питании человека. Плодово-ягодные растения в рационе питания. Биологические особенности ягод. Содержание полезных веществ в плодах и других частях ягодных растений. Овощные культуры в питании человека. Значение растительной пищи для здоровья человека. Хранение продуктов. Предупреждение пищевых отравлений. Предупреждение желудочно-кишечных заболеваний.

Оказание первой медицинской помощи.

Понятие ран, виды ран, кровотечения, виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Повязки. Виды повязок. Способы наложения повязок. Наложение спиралевидной повязки предплечья. Черепицеобразная повязка локтевого сустава. Стремявидная повязка. Ушибы, растяжения связок, вывихи, способы оказания первой доврачебной помощи. Перелом. Виды переломов, способы оказания первой доврачебной помощи. Первая помощь при эпилепсии.

Учебно-тематический план группы 3 года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов	В том числе	
			теории	практики
I	Организационный раздел.	1	1	
	Организация работы в кружке.	1	1	
II	«Я стараюсь делать сам», основы доврачебной помощи.	18	8	10
	Как правильно измерить температуру тела.	2	1	1
	Как подсчитать дыхательные движения и определить ритмичность дыхания.	1		1
	Как ставить горчичники.	1	1	1
	Тактика при педикулёзе.	2	1	1
	Составляем домашнюю аптечку.	1		1
	Ушибы, растяжения связок, вывихи, способы оказания первой доврачебной помощи.	1	1	
	Перелом. Виды переломов, способы оказания первой доврачебной помощи.	1	1	
	Тепловой и солнечный удары, способы оказания первой доврачебной помощи.	1	1	1
	Пищевые отравления, отравления грибами и ягодами.	2	1	1
	Ожоги, виды ожогов, способы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
	Отморожения, виды отморожения, способы оказания первой доврачебной помощи.	1		1
	Обобщающее занятие.	1		1
III	«Я веду здоровый образ жизни».	15	8	7
	Профилактические мероприятия			
	Профилактика чесотки и педикулеза.	2	1	1
	Профилактика туберкулеза.			

Профилактика курения. Профилактика наркомании.	2	1	1
Клещевой энцефалит.	1	1	
Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. «Чтобы гриппа не бояться, надо братцы закаляться».	2	1	1
Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.	1	1	
Описторхоз.	2	1	1
Значение и правила выполнения утренней зарядки. Приемы самоконтроля, выявление нарушений осанки.	2	1	1
Влияние курения и употребления спиртных напитков на сердечно-сосудистую систему.	1		1
Обобщающее занятие.	1		1
Итого.	34	17	17

Содержание программы 3 года обучения.

Организационный раздел.

Знакомство с задачами и содержанием занятий в кружке. Знакомство с режимом работы. Правила поведения на занятии. Создание обстановки доверительного и эмоционального комфорта. Правила безопасного поведения в школе. Значение здорового образа жизни для человека.

«Я стараюсь делать сам», основы доврачебной помощи.

Как правильно измерить температуру тела. Исследование пульса на лучевой артерии. Как подсчитать дыхательные движения и определить ритмичность дыхания. Как правильно измерять артериальное давление. Как ставить горчичники. Применение пузыря со льдом. Применение грелки. Тактика при педикулезе. Составляем домашнюю аптечку. Туалет глаз при заболеваниях. Туалет наружного слухового прохода. Введение лекарственных средств в нос. Ингаляции домашних условиях. Ушибы, растяжения связок, вывихи, способы оказания первой доврачебной помощи. Десмургия – как наука. Бинтовые повязки. Повязки с эластичным бинтом. Сетчато-трубчатые повязки. Перелом. Виды переломов, способы оказания первой доврачебной помощи. Правила наложения шин. Имобилизация конечностей. Правила транспортировки пострадавших. Тепловой и солнечный удары, способы оказания первой доврачебной помощи. Обморок, шок, способы оказания первой доврачебной помощи. Поражения электрическим током. Утопление, способы оказания первой доврачебной помощи. Пищевые отравления, отравления грибами и ягодами. Ожоги, виды ожогов, способы оказания первой доврачебной помощи. Отморожения, виды отморожения, способы оказания первой доврачебной помощи.

«Я веду здоровый образ жизни». Профилактические мероприятия.

Профилактика чесотки и педикулеза. Профилактика туберкулеза. Профилактика СПИДа. Профилактика гепатитов В, С. Профилактика курения. Профилактика наркомании. Клещевой энцефалит. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. «Чтобы гриппа не бояться, надо братцы закаляться». Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Описторхоз. Значение и правила выполнения утренней зарядки. Приемы самоконтроля, выявление нарушений осанки. Влияние курения и употребления спиртных напитков на сердечно-сосудистую систему. Профилактика гнойничковых, грибковых, аллергических заболеваний. Физическая и психическая деградация личности наркомана.

Обучающиеся должны знать:

- Основные термины и правила здорового образа жизни;
- Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;

- Основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице;
- Правила поведения в опасных ситуациях;
- Значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- Предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- Правила здорового питания, культуру приёма пищи;
- Меры профилактики и укрепления осанки.

Обучающиеся должны уметь:

- Соблюдать свой режим дня;
- Выполнять правила личной гигиены;
- Выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;
- Выполнять правила безопасного поведения на улице, дома, в школе;
- Оказывать первую доврачебную помощь.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Литература

- Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
- Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
- Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
- Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. Анатомия. – М.: Оникс, 2005.
- Бубнов В.Г., Бубнова Н.В., Основы медицинских знаний. – М.: издательство АСТ, 1999.
- Вохринцева С., Окружающий мир. Фрукты. Садовые ягоды. – Е.: издательство «Страна фантазий», 2009.
- Зеeman М., Техника наложения повязок. – СПб.: «Питер»., 1994.
- Нечитаева Н.Н., Первая помощь. – М.. Мир книг, 2006.
- Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
- Кумарцева О.Ф., Школа красоты и здоровья. – М.: ООО «ТД «Издательство Мир книги», 2006.
- Рохлов В.С., Сивоглазов В.И. Практикум по анатомии и физиологии человека. – М.: Академия, 1999