

Управление образования администрации МР «Сосногорск»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Сосногорска

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
Протокол № 1
от « 28 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 176
от « 01 » сентября 2020 г.
Директор Е.Ю. Борисова

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол № 1
от « 31 » августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ»**

Возраст обучающихся: **7-11 лет**
Уровень освоения: **стартовый**
Срок реализации: **3 года**

Составитель:
**Смирнова Александра
Михайловна,**
педагог дополнительного
образования

г. Сосногорск
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Педагогика здоровья» - естественнонаучной направленности. Программа разработана в соответствии с основными нормативно-регламентирующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ.
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утверждён приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196).
- «Концепцией развития дополнительного образования детей».
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41.
- Уставом МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.
- Положением о разработке, структуре и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.

Слово «здоровье», как и слова «любовь», «красота», «радость», принадлежит к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному. Классическое определение, данное Всемирной Организацией Здравоохранения в 1949 году, которое характеризует здоровье как состояние полного психического, физического и социального благополучия, – скорее лозунг, чем операциональное «работающее» понятие. Бесспорно, что здоровье школьников как важнейший элемент качества жизни необходимо рассматривать в контексте образования. Как же связаны между собой понятия «образование» и «здоровье»?

Слово «образование», если отказаться от бюрократического значения этого понятия как системы организации обучения, происходит от слова «образ». В этом смысле слово «образование», очевидно, означает приведение человека к некоему идеальному состоянию, заданному высшими образцами современной культуры, в которой этот человек существует. Не случайно иконы – это образа. Можно ли представить образование ребенка как процесс, отстраненный от его телесных ощущений, эмоциональных переживаний, опыта коммуникаций? Можно ли представить осознанное приведение человека к состоянию соответствия с высоким образом только посредством большого количества передаваемой информации, игнорируя эмоциональные и телесные переживания. Очевидно, нет. Образование – процесс гармоничный. Здоровье в широком смысле этого слова выступает и как одна из целей в процессе получения образования и как средство достижения «высокой гармонии».

Модифицированная дополнительная образовательная программа социально-педагогической направленности «Педагогика здоровья» разработана на основе дополнительной образовательной программы «Педагогика здоровья» (под. ред. В.Н.Касаткина), с учётом собственного опыта педагогов.

Актуальность данной программы заключается в том, что при всей важности существующих учебных предметов, которые знакомят ребенка с окружающим миром, его законами, историей, должен быть предмет, который знакомит ребенка с ним самим, его внутренними возможностями, парадоксами, конфликтами, тайнами.

Цель программы: развитие индивидуальных особенностей личности ребенка через знакомство с самым тонким инструментом познания окружающего мира – с самим собой.

Задачи:

Образовательные:

- научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- показать практические методы общения между людьми в самом широком диапазоне от желательного до крайне нежелательного; от полноценного конструктивного до пустого и разрушительного;
- научить ребенка позитивным методам решения конфликтных вопросов со взрослыми и сверстниками;
- научить ребенка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье.
- познакомить с основами безопасного поведения в самых различных ситуациях.

Воспитательные:

- воспитывать у учащегося правильную самооценку, умение общаться со сверстниками и работать в коллективе.

Развивающие:

- развивать коммуникативные качества личности;
- будить у учащихся желание самосовершенствоваться, развиваться всесторонне, гармонично.

Программа состоит из разделов:

1. «Адаптация к школе»;
2. «Самопознание через чувство и образ»;
3. «Школа здорового питания»;
4. «Ослепительная улыбка на всю жизнь»;
5. «Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами»;
6. «Безопасность детей на дорогах»;
7. «Поведение в экстремальных ситуациях»;
8. «В здоровом теле – здоровый дух».

Возраст учащихся – 6-11 лет.

В группы первого года обучения приходят дети, не имеющие специальных навыков. Уровень подготовки учащихся поступающих в группы 2-го, 3-го годов обучения определяется собеседованием. Группы формируются по годам обучения, степени усвоения материала. Состав группы может быть как одновозрастным, так и разновозрастным.

Согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 списочный состав объединения составляет 10- 15 человек.

Программа рассчитана на 3 года обучения по 180 часов на каждом году обучения (2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз – 1 час).

Год обучения	Периодичность в неделю	Часов в неделю	Недель в году	Всего часов в год
1	3	5	36	180
2	3	5	36	180
3	3	5	36	180

Характеристика программы

тип – дополнительная образовательная программа

вид – модифицированная,

направленность – социально-педагогическая

классификация:

- ✓ по возрастному принципу – разновозрастная;
- ✓ по масштабу действий – учрежденческая;
- ✓ по срокам реализации – 3 года.

При проведении занятий применяются следующие формы обучения: беседы, экскурсии, конкурсы, выставки, игры, и др.

Программа составлена на основе знаний возрастных, психолого-педагогических, физиологических особенностей детей. Работа с учащимися строится на взаимосотрудничестве, на основе уважительного, искреннего, деликатного и тактичного отношения к личности ребенка. Важный аспект в обучении — индивидуальный подход, удовлетворяющий требованиям познавательной деятельности учащихся.

Педагогический контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней.

I. Нулевой контроль: собеседование

II. Промежуточный контроль:

- тестовый контроль, представляющий собой проверку репродуктивного уровня усвоения теоретических знаний с использованием карточек-заданий по темам изучаемого курса;
- фронтальная и индивидуальная беседа;
- терминологический диктанты;
- выполнение дифференцированных практических заданий различных уровней сложности;
- решение ситуационных задач направленное на проверку умений использовать приобретенные знания на практике;
- решение кроссвордов;
- игровые формы контроля;

III. Итоговый контроль

Итоговый контроль проводится по сумме показателей за всё время обучения в творческом объединении.

В результате освоения дополнительной образовательной программы «Педагогика здоровья» учащиеся приобретают знания и умения.

Раздел	Знания, умения
Первый год обучения	
«Самопознание через чувство и образ»	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о частях своего тела и их функции; • о названии важнейших органов человека и их предназначении. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • давать словесную характеристику основных эмоциональных состояний и показывать способы их выражения с помощью жестов, мимики, позы; • соблюдать правила личной гигиены. <p>У учащихся должно быть сформировано позитивное отношение к людям со специфическими особенностями строения тела (инвалидам).</p>
«Школа здорового питания»	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о том, на какие группы и по каким признакам делятся продукты питания; • о различии вкусовых предпочтений у людей и как это сказывается на выборе пищи; • об этапах процесса пищеварения и возможных «опасностях» на каждом из них; • о роли основных питательных веществ для здорового развития организма; • о традициях русской кухни и ее этикете; • о вреде переедания; • об этапах выработки, хранения и рассортировки продуктов питания; • о «жизненном цикле продукта» и его влиянии на качество продуктов; • о правилах хранения основных продуктов в домашних условиях; • об общих правилах по технике безопасности в процессе приготовления пищи и начальных правилах этикета. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять симптомы перенасыщения; • соблюдать режим питания; • приготовить пищу по простейшим рецептам.
«Ослепительная улыбка на всю жизнь»	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о строении полости рта, зубов и их функции; • о необходимости регулярного и правильного ухода за зубами; • о значимости питания для сохранения здоровых зубов. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правильно ухаживать за зубами; • применять правила гигиены полости рта (навыки правильных движений зубной щеткой, ее хранение).
«Профилактика аддиктивного»	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о пассивном курении и как его избежать;

поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами»	<ul style="list-style-type: none"> • том, что алкоголизм и зависимость от лекарственных препаратов – это трудноизлечимые болезни. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правильно обращаться с лекарствами.
«Безопасность детей на дорогах»	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о сложности движения транспорта и пешеходов. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не только смотреть, но и слушать улицу.
«В здоровом теле – здоровый дух»	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> •
Второй год обучения	
«Самопознание через чувство и образ»	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о значении звуков, зрения, обоняния и т.д. в жизни человека, и их влиянии на организм. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • различать свои ощущения (слуховые, зрительные, тактильные и т.д.) и их называть, соблюдать правила личной гигиены, внимательно относиться к людям с нарушениями зрения, слуха; • обращать внимание на способности своих друзей, радоваться успехам других, соблюдать социальные нормы поведения
«Школа здорового питания»	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о роли ротовой полости и надгортанника в процессе пищеварения; • о продуктах, полезных и не полезных для сердца; • об основных типах упаковки, ее влиянии на качество продуктов. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правильно пережевывать и глотать пищу, соблюдать чистоту ротовой полости; • обезопасить себя от недоброкачественных продуктов, пользуясь данными на упаковках; • определять качество продуктов, основываясь на своих сенсорных ощущениях; • о традициях европейской кухни, современных предпочтениях в еде.
«Ослепительная улыбка на всю жизнь»	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о причинах и стадиях развития кариеса; • о различных видах прикуса, возможном негативном влиянии вредных привычек на прикус. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чистить зубы щеткой.
«Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами»	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о существовании лекарственных и ядовитых растений, их пользе и возможном вреде; • о том, что курение – это болезнь; • о способах выхода из опасной ситуации и привлечении помощи. <p>Умения:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • обращаться с незнакомыми растениями и плодами; • применять правила поведения в ситуации, когда рядом опасный человек.
«Безопасность детей на дорогах»	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • об основных дорожных «ловушках»; • о сложности движения на перекрестке. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правильно переходить через улицы разных типов.
«Поведение в экстремальных ситуациях»	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о трех моделях поведения в экстремальных ситуациях: «зиви на помощь», «уходи из ситуации», «принимай меры по самоспасению»; • о номерах телефонов служб экстренной помощи; • о травмах, связанных с ожогами <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вызывать номера телефонов служб экстренной помощи; • обращаться за помощью или звать на помощь при возникновении экстремальной ситуации; • предупреждать дальнейшее развитие опасных для здоровья событий путем выхода из сложившихся обстоятельств; • оказывать первую медицинскую помощь при ожогах.
«В здоровом теле – здоровый дух»	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> •
Третий год обучения	
«Самопознание через чувство и образ»	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • об отрицательных и положительных эмоциях, об их роли в нашей жизни. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознавать свои эмоции, выразить их при помощи слов, мимики, жестов, позы; • регулировать свои эмоции; • позитивно относиться к себе, сопереживать другим – сочувствовать их неприятностям и радоваться успехам.
«Школа здорового питания»	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимосвязи питания и эмоционального состояния; • отрицательно сказывается на желудке; • о положительных и отрицательных сторонах вегетарианской диеты; • о наиболее распространенных продуктах-аллергенах. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • применять знания о наиболее распространенных продуктах-аллергенах при соблюдении принципов разнообразного питания; • составлять меню с учетом основных правил домашней диеты; • находить на упаковке следующие данные: название, дату производства, срок хранения, ингредиенты и питательную ценность веществ, входящих в состав продуктов.
«Ослепительная	Знания:

улыбка на всю жизнь»	<ul style="list-style-type: none"> о том, какие продукты способствуют образованию кариеса и как можно уменьшить вредное воздействие углеводов на зубы; о роли фтора в профилактике кариеса. Умения: <ul style="list-style-type: none"> подбирать зубную пасту.
«Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами»	Знания: <ul style="list-style-type: none"> о том, чем может грозить передозировка лекарств; о вредных последствиях воздействия табачного дыма, алкоголя на организм человека; о том, что восприимчивость к наркотическим веществам – индивидуальное свойство человека, и путь к зависимости может быть очень коротким.
«Безопасность детей на дорогах»	Знания: <ul style="list-style-type: none"> о правилах перехода улиц различных типов, перекрестков, регулируемых светофором и нерегулируемых Умения: <ul style="list-style-type: none"> прогнозировать развитие ситуации на дороге.
«Поведение в экстремальных ситуациях»	Знания: <ul style="list-style-type: none"> о способах тушения огня; о средствах спасения утопающего на воде в теплое и зимнее время года, а также последовательность действий при спасении; знать особенности пешей и лыжной переправы по льду; о причинах возникновения бытовых травм Умения: <ul style="list-style-type: none"> выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара; предупреждать возникновение бытовых травм; оказывать доврачебную помощь при порезах, синяках, занозах, носовом кровотечении.
«В здоровом теле – здоровый дух»	Знания: <ul style="list-style-type: none"> о Умения: <ul style="list-style-type: none">

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год обучения**

№ п/п	ТЕМА	КОЛ-ВО ЧАСОВ	В ТОМ ЧИСЛЕ	
			ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
1.	Вводное занятие	2	1,5	0,5
2.	«Лесные сказки»	60	30	30
3.	«Самопознание через чувство и образ»	12	10	2
4.	«Школа здорового питания»	12	10	2
5.	«Ослепительная улыбка на всю жизнь»	12	8	4
6.	«Профилактика аддиктивного поведения и	8	6	2

	случайных отравлений лекарственными препаратами»			
7.	«Безопасность детей на дорогах»	12	8	4
8.	«В здоровом теле – здоровый дух»	60	2	58
9.	Итоговые занятия	2	0,5	1,5
ИТОГО:		180	76	104

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 1. Вводное занятие		2 час.
Теория	1. Ознакомительная беседа: – рассказ о ДДТ г.Сосногорска, о детском объединении «Педагогика здоровья»; – цели и задачи обучения; – организация работы объединения. 2. Инструктаж по технике безопасности, ПДД, ППБ.	1,5 час.
Практика	1. Заполнение анкеты.	0,5 час.
ТЕМА 2. «Лесные сказки»		60 час.
Теория	1. «Адаптация к школе». 2. «Отношение к вещам». 3. «Отношение к урокам». 4. «Отношение к здоровью». 5. «Школьные конфликты».	30 час.
Практика	1. Чтение сказок. 2. Рисование на заданную тему. 3. Чтение стихов. 4. Инсценировки.	30 час.
ТЕМА 3. «Самопознание через чувство и образ»		12 час.
Теория	1. Я познаю себя. 2. Мы все похожи и мы все разные. Я познаю других. 3. Человек в мире людей.	10 час.
Практика	1. Игры.	2 час.
ТЕМА 4. «Школа здорового питания»		12 час.
Теория	1. Питание и эмоциональное состояние. 2. Пищеварение. Как это происходит. 3. Питательные вещества и их значение для роста и развития организма. 4. Питание и индивидуальное здоровье. 5. Производство, хранение и распространение продуктов питания. 6. Приготовление пищи.	10 час.
Практика	1. Составление меню.	2 час.
ТЕМА 5. «Ослепительная улыбка на всю жизнь»		12 час.
Теория	1. Зачем человеку нужен рот и что в нем находится. 2. Правила ухода за зубами. 3. Как правильно чистить зубы. 4. Здоровое питание – здоровые зубы. 5. Как нужно беречь зубы.	8 час.
Практика	1. Рисование на заданную тему. 2. Чистим зубы.	4 час.
ТЕМА 6. «Профилактика аддиктивного поведения и случайных		8 час.

отравлений лекарственными препаратами»		
Теория	1. Лекарственные препараты. 2. Табак. 3. Алкоголизм. 4. Наркотические и токсические вещества.	6 час.
Практика	1. Рисование на заданную тему.	2 час.
ТЕМА 7. «Безопасность детей на дорогах»		12 час.
Теория	1. Что мешает видеть проезжую часть улицы. 2. Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы. 3. Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица. 4. Опасность на «островке безопасности».	8 час.
Практика	1. Разработка маршрута от дома до школы. 2. Познавательная-игровая программа «Светофорик».	4 час.
ТЕМА 8. «В здоровом теле – здоровый дух»		60 час.
Теория	1. Беседа «О важности осанки человека в сохранении его здоровья». 2. Правила техники безопасности при проведении подвижных игр.	2 час.
Практика	1. Осаночные прогулки. Разучивание комплекса упражнений для сохранения осанки. 2. Подвижные игры. Разучивание игр. Соблюдение правил техники безопасности при участии в подвижных играх.	58 час.
ТЕМА 9. Итоговые занятия		2 час.
Теория	1. Подведение итогов.	0,5 час.
Практика	1. Праздничная программа.	1,5 час.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения**

№ п/п	ТЕМА	КОЛ-ВО ЧАСОВ	В ТОМ ЧИСЛЕ	
			ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2.	«Самопознание через чувство и образ»	9	7	2
3.	«Школа здорового питания»	20	18	2
4.	«Ослепительная улыбка на всю жизнь»	12	11	1
5.	«Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами»	8	6	2
6.	«Безопасность детей на дорогах»	15	11	4
7.	«Поведение в экстремальных ситуациях»	11	10	1
8.	«В здоровом теле – здоровый дух»	101	15	86
9.	Итоговые занятия	2	1	1
ИТОГО:		180	80	100

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 1. Вводное занятие	2 час.
--------------------------------	---------------

Теория	1. Ознакомительная беседа: – цели и задачи 2-го года обучения; – организация работы объединения. 2. Инструктаж по технике безопасности, ПДД, ППБ.	1,5 час.
Практика	1. Заполнение анкеты.	0,5 час.
ТЕМА 2. «Самопознание через чувство и образ»		12 час.
Теория	1. Я познаю себя. 2. Мы все похожи и мы все разные. Я познаю других. 3. Человек в мире людей.	10 час.
Практика	1. Игры.	2 час.
ТЕМА 3. «Школа здорового питания»		12 час.
Теория	1. Питание и эмоциональное состояние. 2. Пищеварение. Как это происходит. 3. Питательные вещества и их значение для роста и развития организма. 4. Питание и индивидуальное здоровье. 5. Производство, хранение и распространение продуктов питания. 6. Приготовление пищи.	10 час.
Практика	1. Составление меню.	2 час.
ТЕМА 4. «Ослепительная улыбка на всю жизнь»		12 час.
Теория	1. Здоровые зубы – здоровый организм. 2. Строение зубов. 3. Кариес. 4. Прикус и его аномалии. 5. Чистка зубов.	8 час.
Практика	1. Рисование на заданную тему. 2. Чистим зубы.	4 час.
ТЕМА 5. «Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами»		8 час.
Теория	1. Лекарственные препараты. 2. Табак. 3. Алкоголизм. 4. Наркотические и токсические вещества.	6 час.
Практика	1. Рисование на заданную тему.	2 час.
ТЕМА 6. «Безопасность детей на дорогах»		12 час.
Теория	1. Переход улиц. 2. Пешеходный переход. 3. «Ловушки» на углу перекрестка. 4. Я – пешеход.	8 час.
Практика	1. Экскурсии по городу. 2. Познавательно-игровая программа «Светофорик».	4 час.
ТЕМА 7. «Поведение в экстремальных ситуациях»		11 час.
Теория	1. Экстремальные ситуации. Модели поведения. 2. Как звать на помощь в экстремальной ситуации. 3. Как выйти из экстремальной ситуации. 4. Травмы	10 час.
Практика	1. Учебная эвакуация.	1 час.
ТЕМА 8. «В здоровом теле – здоровый дух»		101 час.
Теория	1. Народные подвижные игры. Правила техники безопасности при подвижных играх.	15 час.

	2. Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. 3. Правила техники безопасности при поездке в бассейн.	
Практика	1. Осаночные прогулки. Повторение комплекса упражнений для сохранения осанки. Проведение прогулок. 2. Подвижные игры. Разучивание игр. Соблюдение правил техники безопасности при участии в подвижных играх. 3. Оздоровительные поездки в бассейн. Соблюдение правил техники безопасности при поездке в бассейн. 4. Лыжные прогулки.	86 час.
ТЕМА 9. Итоговое занятие		2 час.
Теория	1. Подведение итогов.	0,5 час.
Практика	1. Праздничная программа.	1,5 час.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 год обучения

№ п/п	ТЕМА	КОЛ-ВО ЧАСОВ	В ТОМ ЧИСЛЕ	
			ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
1.	Вводное занятие	2	1,5	0,5
2.	«Самопознание через чувство и образ»	13	10	3
3.	«Школа здорового питания»	11	9	2
4.	«Ослепительная улыбка на всю жизнь»	13	9	4
5.	«Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами»	8	6	2
6.	«Безопасность детей на дорогах»	22	13	9
7.	«Поведение в экстремальных ситуациях»	9	5	4
8.	«В здоровом теле – здоровый дух»	100	5	95
9.	Итоговые занятия	2	1	1
ИТОГО:		180	59,5	120,5

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 1. Вводное занятие		2 час.
Теория	1. Ознакомительная беседа: – цели и задачи 3-го года обучения; – организация работы объединения. 2. Инструктаж по технике безопасности, ПДД, ППБ.	1,5 час.
Практика	1. Заполнение анкеты.	0,5 час.
ТЕМА 2. «Самопознание через чувство и образ»		13 час.
Теория	1. Я познаю себя. 2. Мы все похожи и мы все разные. Я познаю других. 3. Человек в мире людей.	10 час.

Практика	1. Игры.	3 час.
ТЕМА 3. «Школа здорового питания»		11 час.
Теория	1. Питание и эмоциональное состояние. 2. Пищеварение. Как это происходит. 3. Питательные вещества и их значение для роста и развития организма. 4. Питание и индивидуальное здоровье. 5. Производство, хранение и распространение продуктов питания. 6. Приготовление пищи.	9 час.
Практика	1. Составление меню.	2 час.
ТЕМА 4. «Ослепительная улыбка на всю жизнь»		13 час.
Теория	1. Заболевание десен. 2. Питание. 3. Как фтор укрепляет зубы. 4. Посещение стоматолога. 5. Бережное отношение к зубам.	9 час.
Практика	1. Подбор зубной пасты.	4 час.
ТЕМА 5. «Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами»		8 час.
Теория	1. Лекарственные препараты. 2. Табак. 3. Алкоголизм. 4. Наркотические и токсические вещества.	6 час.
Практика	1. Рисование на заданную тему.	2 час.
ТЕМА 6. «Безопасность детей на дорогах»		22 час.
Теория	1. Что мешает видеть проезжую часть улицы. 2. Опасность на «островке безопасности». 3. Переход улиц. 4. «Ловушки» на углу перекрестка. 5. Я – пешеход.	13 час.
Практика	1. Рисование на заданную тему. 2. Экскурсии по городу. 3. Познавательно-игровая программа «Светофорик».	9 час.
ТЕМА 7. «Поведение в экстремальных ситуациях»		9 час.
Теория	1. Поведение при пожаре. 2. Поведение при встрече с незнакомым человеком. 3. Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде. 4. Травмы.	5 час.
Практика	1. Учебная эвакуация. 2. Оказание первой медицинской помощи.	4 час.
ТЕМА 8. «В здоровом теле – здоровый дух»		100 час.
Теория	1. Народные подвижные игры. Правила техники безопасности при подвижных играх. 2. Правила техники безопасности 3. Правила техники безопасности	5 час.
Практика	1. Осаночные прогулки. Повторение комплекса упражнений для сохранения осанки. Проведение прогулок. 2. Подвижные игры. Разучивание игр. Соблюдение правил техники безопасности	95 час.

	при участии в подвижных играх. 3. Оздоровительные поездки в бассейн. 4. Лыжные прогулки	
ТЕМА 9. Итоговое занятие		2 час.
Теория	1. Подведение итогов.	0,5 час.
Практика	1. Праздничная программа.	1,5 час.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В программе отсутствует трансляция тех или иных знаний о собственной безопасности методом запугивания: «Не делай этого, а то заболеешь или умрешь». Такой подход, по данным многих психологов, низкоэффективен: информация быстро либо забывается, либо становится источником невротических реакций.

1. «Лесные сказки».

«Жили-были...» Каждый ребенок слышит эти слова с удовольствием, теплотой и надеждой на что-то новое, интересное. Сказки рассказывают мамы, бабушки, воспитатели в детском саду. Дети выбирают удобную позу, прижимаются к любимым взрослым или мягким, пушистым игрушкам и слушают сказки, рассказы, истории...»

Для школьников такие приятные вечера становятся воспоминанием о беззаботном детстве. Родители все реже читают детям вслух. Школьники читают сами, и скорее всего не сказки, а программные произведения. Но бывают моменты, когда хочется вернуться в мир детства, вновь почувствовать теплоту и единство семьи.

Много лет мы слушали сказки наших бабушек. Каждый день мы знакомились с новой сказкой, с новыми героями. Волшебные истории приходили из жизни, бабушка рассказывала их для нас, чтобы научить доброте, щедрости, храбрости... Вместо скучных нотаций мы слушали волшебные сказки про принцев и принцесс, про животных и чудесные вещи. В поступках героев мы находили свои ошибки, узнавали свои действия. Порой было стыдно, но мы знали, что такое случилось и с другими, и они изменились, значит, есть надежда, что изменимся и мы. Не было ни криков, ни скандалов, ни бесполезных нравоучений, а были сказки-метафоры, которые помогали думать, развиваться и мечтать.

Тридцать «лесных сказок» раскрывают пять основных тем:

- адаптация к школе;
- отношение к вещам;
- отношение к урокам;
- отношение к здоровью;
- школьные конфликты.

2. «Самопознание через чувство и образ».

Традиционная программа обучения в начальной школе направлена в основном на интеллектуальное развитие ребенка. Его учат читать, писать, считать, он узнает много нового об окружающем его мире. Однако в потоке сообщаемой информации отсутствует сам ребенок – его телесная жизнь, внутренние душевные переживания, отношения с другими людьми и пр. в результате полученные знания и умения нередко имеют отчужденный характер: они лишь формально усвоены, так как к самому ребенку не имеют никакого отношения. Но для полноценного развития личности ему совершенно необходимо знать и понимать самого себя.

Приобретаемые знания, умения и способности могут иметь действительно развивающий характер, если ребенок будет пропускать их через себя, воспринимать их «изнутри». Ведь личность человека начинается тогда, когда он выделяет и осознает себя как нечто уникальное и неповторимое, когда он видит результаты своей активности как свое отражение во внешнем мире, в другом человеке. Но этот важнейший аспект не предусмотрен в современном традиционном обучении.

Этот раздел программы направлен на то, чтобы ребенок научился понимать и познавать, прежде всего, самого себя и свои возможности. Но что такое собственное Я и каким образом можно его познать? Ответ на этот вопрос далеко не прост, поскольку сам ребенок (как и человек вообще) – существо чрезвычайно сложное и противоречивое. Его нельзя однозначно определить, и он никогда не бывает до конца завершенным. И все же в этом Я можно выделить два разных, но взаимосвязанных начала, которые позволяют проникнуть в сокровенные тайны человеческого Я.

Первое – это устремленность человека во внешний мир. Он всегда чего-то хочет, к чему-то стремится. В этом стремлении есть два момента – познавательный и эмоциональный. Человек знает, чего он хочет, у него есть представление, образ того, что ему нужно, будь то образ предмета или идеальный образ будущего. Но всегда предмет его желания отражается в сознании в форме образа. Однако это не простое объективное отражение, но обязательно образ, вызывающий определенные чувства, имеющий эмоциональную значимость и субъективную привлекательность, иначе он не стал бы предметом желания и стремления. Чувство и образ здесь сливаются воедино и разорвать их невозможно. Такое единство чувства и образа, эмоционального и познавательного, создает возможности реализации самого себя в самых разных видах деятельности – рисовании, лепке, игре, драматизации, танце, сочинении историй и пр. важно только, чтобы эта деятельность не была воспроизведением чужих образцов, а стала собственной, творческой активностью ребенка, способом самовыражения. Нужно помочь ребенку увидеть и узнать себя в том, что он сам сделал, подвести к самоанализу через его собственное творчество, отражающее внешний мир.

Второе – осознание ребенком себя и овладение своим поведением. Как известно, человек – это единственное существо, которое может сделать самого себя предметом анализа и деятельности. Такой «поворот на себя» (рефлексия), способность осознавать свое поведение, свои способы действия, свои состояния делают возможным овладение собой, управление своим поведением.

В младшем школьном возрасте происходит наиболее интенсивное развитие этих необходимых качеств. Поэтому данный раздел специальной целью педагогической работы ставит осознание ребенком широкого спектра вопросов, не связанных напрямую со школьным обучением, но жизненно важных для становления его личности. Это – строение и функционирование организма, понимание своего физического состояния, своих эмоций, правил поведения в быту, на улице, в общении с другими людьми.

Помочь младшему школьнику реализовать и осознать себя в самых разных своих проявлениях, дать ему почувствовать себя, свои особенности, возможности и переживания – чрезвычайно важная задача воспитания.

3. «Школа здорового питания».

Раздел программы, посвященный здоровому питанию, очень важен с нескольких точек зрения.

Во-первых, пища – это единственная видимая часть окружающего мира, которую человек ежедневно делает «частью себя». Поэтому культура приготовления и поглощения пищи составляет неотъемлемую часть культуры человечества вообще и конкретного человека в частности. Она символизирует степень самоуважения и отражает многие человеческие комплексы. По тому, как и что человек ест, можно многое сказать о нем

самом, его семье, даже его стране. Послевоенное поколение родителей, познавшее голод, в первую очередь хотело досыта накормить ребенка, а критерием хорошего здоровья было количество съеденного. В настоящее время большинство родителей заботятся о качестве питания своих детей.

Во-вторых, питание тесно связано со здоровьем. Начало заболеваний желудочно-кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5-6 летний возраст и достигает пика к 8-12 годам. По данным академика А.А. Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда факторов:

- Нерегулярное питание с перерывами более 3-4 часов;
- Частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений;
- Однообразное питание;
- Еда «в сухомятку»;
- Употребление в пищу некачественных продуктов;
- Несоблюдение режима дня;
- Малоподвижный образ жизни;
- Вредные привычки.

Их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.

Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака.

Каждый человек может и должен быть хозяином собственного здоровья. Нельзя переложить заботу о нем только на плечи врача. Предлагаемый раздел «Школа здорового питания» представляет собой один из путей совершенствования системы профилактики, поэтому цели раздела:

- Сформировать у обучающихся представление о влиянии питания на здоровье;
- Выработать способность разделять основные и редко употребляемые продукты питания по их пищевой и энергетической ценности;
- Научить соблюдать гигиенические правила в процессе хранения, приготовления и употребления пищи.

Немаловажно также выработать у младших школьников определенные навыки и привычки:

- Самостоятельно приготовить несложные блюда с учетом питательной ценности входящих в них продуктов и с соблюдением элементарных правил гигиены и техники безопасности;
- Правильно сделать покупку;
- Следовать несложным правилам этикета;
- Сознательно сокращать нежелательные продукты;
- Понимать необходимость регулярного питания.

На первом году обучения предлагается игровая форма проведения занятий, например, используя персонажи романа-сказки Ю. Олеши «Три Толстяка».

Дальше переход от игры к постепенному усложнению подачи материала, максимально приближая его к условиям повседневной жизни.

В конце изучения раздела у обучающихся должны быть сформированы приоритетные позиции:

- Чувство собственной ответственности за правильное развитие организма на основе рационального питания;

- Понимание необходимости употребления продуктов питания в соответствии с их пищевой и энергетической ценностью;
- Ежедневное соблюдение правил гигиены и техники безопасности в процессе хранения и приготовления пищи;
- Отношение к здоровому питанию как к профилактике заболеваний пищеварительной и сердечнососудистой системы.

4. «Ослепительная улыбка на всю жизнь».

Здоровье полости рта имеет большое значение для сохранения здоровья всего организма на протяжении всей жизни. В то же время стоматологические заболевания остаются в числе наиболее распространенных в современном обществе.

Основным содержанием данного раздела является правильный уход за полостью рта и профилактика стоматологических заболеваний. Главная цель – воспитание у обучающихся личной ответственности за сохранение своего здоровья.

Все темы раздела объединены одним персонажем: Доктором Кроликом – добрым стоматологом, который помогает детям ухаживать за зубами.

5. «Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами».

До середины текущего столетия случаи употребления детьми дошкольного возраста одурманивающих веществ описывались как казуистические, не носящие преднамеренного характера. Однако на настоящий момент картина принципиально иная. У всех возрастных групп, отчасти и у детей младшего школьного возраста, возникла потребность в получении неординарных ощущений и удовольствий. Согласно современным представлениям, к объективным причинам восприимчивости ко всем наркотическим веществам можно отнести:

- Глобальные изменения социальных и психологических составляющих личности, биохимических, иммунологических, психофизиологических свойств человека;
- Повышенную склонность к изменению своего сознания с помощью восприятия любых сверхмощных внешних раздражителей;
- Массовые заражения эмоциями и необычными культовыми убеждениями;
- Феноменальную способность к самогруппированию для изменения сознания с помощью удовольствия.

Широкую распространенность приобрела табачная наркомания, никотинизм, или табакизм. Около 70% молодежи, независимо от пола, начали курить в несовершеннолетнем возрасте.

По статистике к 17 годам около 100% юношей и 90% девушек начинают эпизодически употреблять или злоупотреблять алкоголем.

Образовался порочный круг: подрастающее поколение усваивает стереотипы алкогольного поведения родителей, чтобы в свою очередь передать их своим детям. Употребление алкогольных напитков в СССР в период 1960-1985 г.г. возросло более чем в 2 раза и составило 7,2 литра на душу населения.

Параллельно в арифметической прогрессии растет заболеваемость наркоманией и токсикоманией.

Например, в период 1984-1987 г.г. она возросла в 6 раз. На текущий момент имеющиеся данные очень противоречивы, но можно определенно говорить о тенденции роста употребления и злоупотребления молодежью психоактивных веществ. Так, в период с 1991 по 1995 г.г. разные авторы и результаты выборочных исследований свидетельствуют об увеличении заболеваемости наркоманией и токсикоманией в 5-50 раз.

Разночтения объяснимы: за этот же период обращения к врачам-наркологам в государственные учреждения по сравнению с альтернативными коммерческими сократились приблизительно на тот же порядок.

По многолетнему опыту ВНЦ наркологии СССР (ныне НИИН и ГНЦПН РФ), около 10% подростков до 15 лет пробовали какие-либо наркотики. На «черном рынке», в аптечной сети появились новые наркотики и медикаменты: кокаин, кетамин, трамал. Медицинские работники оказались недостаточно готовыми к проведению лечебно-профилактической помощи таким больным.

Эпизодическое или регулярное употребление наркотических веществ в молодежной среде стало обычным явлением. Иногда наркотики – необходимое условие членства в какой-нибудь группе. Среди всех пациентов, обращающихся за наркологической помощью по поводу употребления различных одурманивающих средств, за последние годы дети и подростки составили 50%.

Формирование заболевания во всех случаях наркозависимостей, будь то табакизм, алкоголизм, токсикомании и др., проходит несколько этапов. Один из наиболее значимых – это формирование аддиктивного поведения (addiction – пагубная привычка, порочная склонность). Так специалисты называют злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние до того, как от них сформировалась физическая зависимость. Аддиктивное поведение, по клинической терминологии «первичный поисковый полинаркотицизм», – это переходная стадия наркомании. Оно характеризуется злоупотреблением одним или несколькими психоактивными веществами без признаков психической и физической зависимости в сочетании с другими нарушениями поведения.

Аддиктивное поведение появляется не «вдруг». Наркотические вещества могут поступать в растущий организм с молоком матери. Ребенок фиксирует внимание на ситуациях, связанных с приемом взрослыми наркотических веществ, хорошо отличает поведение их в трезвом и пьяном состоянии. Начинают появляться игровые формы, действия и поступки по типу подражания взрослым. Воспроизведение образов любого наркоманического (включая табачное и алкогольное) содержания, новое сочетание их и трансформация составляют основу пагубного воображения ребенка, материал для его фантазий и являются, по существу, первыми элементами положительного субъективного восприятия наркотических веществ в онтогенезе. Поведение такого ребенка среди ровесников все более напоминает поведение родителя, злоупотребляющего наркотическими веществами. По мере взросления формируется созависимость (присвоение черт характера зависимого от наркотических веществ человека). Условно назовем это первым этапом приобщения ребенка к наркотическим веществам (до 7 лет).

Второй этап начинается примерно с 7 и длится до 12 лет. Богатое детское воображение включает все большее число порочных связей между образными представлениями и эмоциональной окраской их (приятный – неприятный, добрый – злой, привлекательный – противный). Именно на этот возраст приходятся первые попытки употребления наркотических веществ, наблюдаются признаки положительной установки на «престижность» пребывания в состоянии опьянения. Вместе с тем, нарастают интенсивность эмоциональных срывов, легкость возникновения грубых аффектов.

Ребенок с аддиктивным поведением тянется к более старшим по возрасту подросткам со сформированным наркозависимым поведением, включая криминальное. Следующие этапы формирования аддиктивного поведения приходятся на предпубертатный и пубертатный периоды. Они знаменуют переход аддиктивного поведения в болезнь. Продолжительность развития каждого этапа строго индивидуальна.

В формировании аддиктивного поведения немаловажную роль играют следующие факторы:

«Неблагополучная» семья. Изначально ребенок воспитывается в состоянии материнской и социальной депривации. Депривация – термин, широко используемый в психологии и медицине, в русский язык пришел из английского и означает «лишение или

ограничение возможностей удовлетворения жизненно важных потребностей». Существенна именно психологическая сторона этих последствий. Они могут включать весь спектр нарушений от легких странностей до грубых поражений развития интеллекта и личности. При этом у ребенка отсутствуют необходимые позитивные жизненные навыки.

Воспитание ребенка в гиперопеке при наступлении подросткового возраста нередко выливается в реакцию протеста, негативизма, отчуждения от семьи и вхождения в среду сверстников с непривычным для него поведением.

Определенную роль играет нарушение иерархической структуры в полной семье, неспособность взрослых избегать и мирным путем разрешать конфликты, наличие в семье «секретов» друг от друга.

Неполная семья. У детей с одним родителем часто наблюдаются трудности в общении.

Тяжелые микросоциальные условия семьи несут сугубо биологические следствия – стресс и недостаточную социальную адаптацию, нарушение контактов с окружающими как из-за агрессивности, так и из-за робости, боязливости.

Отмечено, что дети и подростки могут прибегнуть к применению наркотических веществ, демонстрируя свои требования к близким, пытаясь изменить семейную ситуацию.

И, наконец, относительно новый для нашей страны фактор – пополнение из «благополучных» слоев общества, из семей с высоким достатком. В этих семьях финансовая свобода подростков нередко сочетается с гипоопекой и невысокими морально-этическими нормами.

Лечение больных со сформированной зависимостью от психоактивных веществ, как правило, очень длительно, сопровождается частыми рецидивами и далеко не всегда приводит к положительному эффекту.

Современное «антинаркотическое» обучение происходит строго с учетом вышеуказанных этапов и факторов формирования аддиктивного поведения. Основано оно на создании установок, которые дети вырабатывают сами в процессе обучения. Одним из главных требований выступает максимальное исключение возможности обратного эффекта – «повышенного интереса», т.е. сообщаемая детям информация не должна вызывать «поисковой активности» ребенка, желания на собственном опыте ребенка проверить достоверность приводимых фактов.

Кроме того, отрицательная информация о воздействии тех или иных наркотических веществ, лекарственных препаратов не должна затрагивать возможности смертельного исхода, так как в случае возникновения мыслей о самоубийстве она может спровоцировать ребенка на реальное действие.

Логика построения данного раздела основана на формировании у ребенка, прежде всего:

- навыков самосохранения (в 1 классе – нечаянно не выпить неизвестное лекарство, не быть пассивным курильщиком, избежать опасности соприкосновения с наркоманом, алкоголиком);
- эмоционального неприятия «наркотических» форм поведения в качестве положительной ролевой модели (наркотизм в любой форме это болезнь, больных жалко, а походить на «жалких» не престижно);
- осознания возможности очень быстрого и незаметного для себя вовлечения в состояние зависимости (некоторым достаточно одной пробы, чтобы стать зависимым, но никто заранее не может гарантировать, что ты не относишься к таким людям);
- собственной жизненной позиции, позволяющей формировать круг интересов, выстраивать позитивные отношения с людьми, не прибегая к «суррогатам» общения в виде сигареты, рюмки;
- умения отстаивать свою точку зрения в любой ситуации.

б. «Безопасность детей на дорогах».

Человек вынужден жить в современных искусственных и потенциально опасных внешних средах. Одна из них – транспортный мир, среда дорожного движения. В обществе сложилось чрезвычайно упрощенное и неверное понимание проблемы безопасности дорожного движения.

Знание и соблюдение Правил дорожного движения, конечно, могут помочь в решении этой проблемы. Но это лишь незначительная часть необходимого! Формальные знания Правил, по мнению многих специалистов, обеспечивают ребенку лишь около 10% желаемой безопасности, остальное достигается лишь при помощи умения прогнозировать опасность на дороге и действовать адекватно обстановке.

Профилактика детского травматизма, так же как и выработка иммунитета к инфекции, может базироваться на двух противоположных принципах – пассивное и активное предотвращение травмоопасной ситуации. Под пассивной профилактикой травматизма мы понимаем создание таких условий, когда травмоопасная ситуация не может возникнуть. Активный путь подразумевает выработку травмобезопасного поведения. Оба эти принципа в нашей жизни соседствуют и взаимно дополняют друг друга. Например, строительство подземного перехода, разделяя пространства автомобиля и пешехода, снижает вероятность травмы. Но как пассивный иммунитет менее стоек, так и «пассивная» профилактика при травмоопасном поведении не даст полноценного результата. Если человек не воспользуется подземным переходом, а побежит через дорогу наперерез транспорту, ценность строительства подземного перехода будет сведена к нулю.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Гостюшин А. Безопасность шаг за шагом. Безопасное поведение. 1 класс, 2 класс, 3 класс, 4 класс (рабочие тетради). – М., Открытый мир, 1995.
2. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М., Зеркало, 1994.
3. Иванов А. Азбука безопасности. Как неразлучные друзья в огне не горели. – М., АСТ-ПРЕСС, 1996.