Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 54»
города Чебоксары Чувашской Республики
(МБОУ «СОШ №54» г. Чебоксары)

РАССМОТРЕНО:
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ №54»
г.Чебоксары,
Протокол №09 от 28.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «СОШ №54»
г.Чебоксары
_____ М.И.Храмова
Приказ от 31.08.2026 №О-110

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровей-ка»

направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся:10-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Илларионова Тамара Геннадьевна,
социальный педагог

г. Чебоксары, 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Здоровей-ка» предназначена для учащихся 5, 6, 7, 8, 9 классов.

Основная цель предлагаемой программы – научить ребенка быть здоровым быть душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения.

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи программы:

Систематизировать знания детей о правилах безопасного поведения.

Развивать у обучающихся осознание их личной безопасности.

Сформировать конкретные умения, навыки и модели поведения в обществе.

Воспитывать любознательность, честность, творческую инициативу.

Содержание программы подчиняется целям образовательного учреждения в обучении правилам поведения, обеспечивающим сохранность жизни и здоровья обучающихся в современных условиях улицы, транспорта, природы, быта и тесно связано с содержанием занятий по основам безопасности жизнедеятельности, уроков физической культуры, окружающего мира.

Режим: - Данная программа рассчитана на 1 год обучения:

1 год обучения – 5-9 класс

Условия реализации программы: занятия могут проходить в светлом проветренном помещении, на свежем воздухе и состоят из четко продуманной и организованной работы: рассказы и беседы, экскурсии, игровые тренинги, просмотр фильмов и мультфильмов, оздоровительная гимнастика, конкурсы, викторины, чтение произведений художественной литературы на темы безопасности жизнедеятельности с обсуждением. Необходимо обеспечить большой подбор наглядного, дидактического и предметного материала, литературы.

Занятия строятся таким образом, чтобы интеллектуальный и моторный компонент выступали в них равнозначно.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Содержание программы направлено на стимулирование познавательной деятельности обучающихся, развитие положительной мотивации к двигательной активности, формированию гигиенически важных умений, навыков и полезных привычек, развитие творческих способностей личности ребенка, его коммуникативных навыков.

Предлагаются занятия, каждое из которых посвящено отдельной теме. Большую часть этих занятий предлагается провести в форме бесед, деловых игр, практических занятий.

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в информационном пространстве.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Слушать и понимать речь других.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия.

В ходе реализации программы у обучающихся развиваются такие качества личности как смелость, выдержка, взаимопомощь, творчество, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. Учащиеся проникаются интересом к окружающему миру, расширяют знания и навыки по гигиенической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс.

Задачи:

Сформировать элементарные представление о здоровом образе жизни.

Добиться выполнения основных правил здоровьесбережения.

Развить интерес к окружающему миру.

Наши верные друзья. Вода, воздух и солнце. Роль природных факторов в жизни человека. Правила личной гигиены. Забота и уход за организмом. Режим дня. Утренняя зарядка.

ОБЖ в опасных и чрезвычайных ситуациях. Как вести себя, если остался дома один. Поведение в школе, в общественном месте. Безопасное обращение с электроприборами. Полезные и ядовитые растения.

Оздоровительные мероприятия. Гимнастические комплексы и упражнения. Упражнения на релаксацию. Профилактика близорукости, нарушения осанки. Правильное дыхание. Закаливание.

Обобщающий урок. Обобщение знаний о здоровом образе жизни. Праздник.

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	«Наши верные друзья»	8	3	5

2.	Основы безопасности жизнедеятельности	4	3	1
	- общественные места	4	2	2
	- безопасность дома	5	2	3
	- природа и безопасность			
3.	Оздоровительные мероприятия	12	5	7
4.	Обобщающий урок	1	-	1
	Итого:	34	15	19

6 класс. Задачи:

Уточнить представления об элементарных правилах здоровьесбережения.

Добиться сознательного выполнения правил здоровьесбережения.

Развить у обучающихся ощущение красоты и радости движения.

Здоровый образ жизни. Что такое здоровье? Выявление причин наших болезней. Как защититься от болезней. Важность соблюдения режима дня. Условия правильного выполнения домашних заданий.

Домашняя аптека Знакомство с лекарственными препаратами. Их польза и вред. Лекарственные растения. Сбор лекарственных трав. Составление гербария «Зеленая аптека».

Полезные и вредные привычки. Полезные и вредные привычки Профилактика абиотических привычек.

Оздоровительные мероприятия. Комплекс упражнений для оздоровительных минуток. Упражнения для профилактики правильной осанки. Правильное дыхание: упражнения, речевые разминки. Упражнения на релаксацию.

Основы безопасного поведения. Предосторожности при обращении с животными. Безопасное обращение с электроприборами, с огнем. Одежда в любую погоду.

Оказание первой помощи. Чем опасен электрический ток? Правила первой помощи при травмах. Первая помощь при тепловом ударе и обморожении. Отравление ядовитыми веществами. Укусы насекомых, змей, кошек, собак.

Обобщающий урок. Закрепление знаний об элементарных правилах здоровьесбережения в форме Праздника Здоровья.

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Здоровый образ жизни	7	2	5

2.	Домашняя аптека	4	2	2
3.	Полезные и вредные привычки	3	2	1
4.	Оздоровительные мероприятия	7	1	6
5.	Основы безопасного поведения	8	4	4
6.	Оказание первой помощи	4	2	2
7.	Обобщающий урок	1	-	1
	Итого:	34	13	21

7 класс. Задачи:

Формировать жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки.

Развивать положительную мотивацию к двигательной активности.

Воспитывать у детей любознательность, честность, творческую инициативу.

Безопасное поведение. Поведение в лесу. Поведение на воде. Правила обращения с огнем. Правила обращения с электроприборами.

Вредные привычки. Определение вредных привычек. Просмотр и обсуждение тематического фильма. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Как отучить себя от вредных привычек.

Я здоровье сберегу, сам себе я помогу. Здоровая пища. Польза сна. Одежда в любую погоду. Ядовитые растения. Лечебные травы. Закаливание. Правила приема закаливающих процедур. Летние подвижные игры на воздухе.

Ребенок за компьютером. Роль компьютера в жизни школьника. Определение правил безопасной работы. Профилактика нарушения зрения.

Оздоровительные мероприятия. Психофизическая тренировка. Релаксация. Профилактика ослабления работоспособности, ухудшения здоровья. Комплекс упражнений для исправления нарушения осанки. Зимние игры: развлечения и опасность.

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Безопасное поведение	6	3	3
2.	Вредные привычки	6	5	1
3.	Я здоровье сберегу, сам себе я помогу	8	3	5
4.	Ребенок за компьютером	4	2	2

5.	Оздоровительные мероприятия	10	3	7
	Итого:	34	16	18

8-9 классы. Задачи:

Сформировать у обучающегося позицию признания ценности здоровья.

Усовершенствовать навыки сознательного выполнения гигиенических умений, навыков и полезных привычек.

Развить рациональные приемы мышления и деятельности.

Чистота и здоровье. Личная гигиена. Уход за волосами. Гигиена одежды и обуви. Гигиена помещений. Закаливание. Правила закаливания. Чувства и поступки. Эмоции. Стресс.

Вредные привычки - Злые волшебники. Вред курения. Вред алкоголя. Вред наркотиков. Отказ от вредных привычек. Выбор здорового образа жизни.

Помоги себе сам. Распорядок дня. Сбор в школу. Занятия после школы. Правила вежливого общения. Разговор по телефону. Поведение, которое радует родителей. Что такое дружба.

Оздоровительные мероприятия. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения на релаксацию. Спорт для всей семьи – «Движение – это жизнь».

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Чистота и здоровье	8	3	5
2.	Вредные привычки - Злые волшебники	10	5	5
4.	Помоги себе сам	8	3	5
5.	Оздоровительные мероприятия	7	2	5
6.	День здоровья	1	-	1
	Итого:	34	13	21

Оценивая обучающихся в рамках программы «Азбука здоровья», преподаватель постоянно прослеживает процесс развития школьника, корректирует его стремление сохранять и укреплять свое здоровье, направляет на поисковую активность по расширению знаний и навыков по гигиенической культуре.

Виды контроля при этом следующие:

- диагностическое тестирование;

- самостоятельная двигательная деятельность обучающихся на занятиях;

- игры – тренинги.

По завершении каждого года обучения проводится итоговое занятие в виде праздника Здоровья.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА

Список использованной литературы:

Классные часы: 1 класс [Текст] / Авт.-сост. Т. Н. Максимова. – М.: ВАКО, 2008. - 272 с.- (Учебный год). ISBN – 978-5-94665-647-4.

Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы: пособие [Текст] / В. И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2004. - 296 с. –ISBN 5-94665-124-2.

Ковалько, В. И. Игровой модульный курс по ПДД, или Школьник вышел на улицу. 1-4 классы [Текст] / В. И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2008. – 192 с. – (Мастерская учителя). ISBN – 978-5-94665-670-2.

Максиняева, М. Р. Занятия по ОБЖ со школьниками [Текст] / М. Р. Максиняева. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128 с. (Серия «Вместе с детьми). ISBN – 5- 89144-244-2.

Обухова, Л. А., Лемяскина, Н. А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. 1-4 класс [Текст] / Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина. – М.: ВАКО, 2004. – 240 с. – (Мастерская учителя). ISBN – 5-94665-180-3.

Основы безопасности жизнедеятельности. 1-4 классы: школьный курс в тестах, кроссвордах, стихах, играх и задачах с картинками [Текст] / Авт.-сост. Г. Н. Попова. – Волгоград: Учитель, 2005. – 104 с. ISBN – 5-7057-0655-3.

Шорыгина, Т. А. Беседы о здоровье: методическое пособие [Текст] /Т. А. Шорыгина. – М.: ТЦ Сфера, 2005. - 64 с. (Серия «Вместе с детьми). ISBN – 5-89144-485-2.