

Программа кружка «Страна здоровья»

**Надежда
Ерхова,**
*ведущий
научный сотрудник
лаборатории
малочисленной
школы ИОСО РАО*

«Дети — наше будущее». Мы часто произносим эти слова, но далеко не всегда задумываемся над их глубоким смыслом. Наше будущее — это наша обеспеченная старость, это мирная жизнь, это развитие нашего государства — и всё это должно быть сделано и обеспечено нашими детьми. Материалы государственного доклада «О положении детей в Российской Федерации» свидетельствуют о том, что лишь 27,1% детей признаны здоровыми (I группа здоровья), 51,7% имеют функциональные отклонения или факторы риска заболеваний (II группа здоровья), 16,2% — хронические заболевания (III–IV–V группы здоровья). Уже в дошкольном возрасте 15–25% детей имеют ту или иную хроническую патологию. Тревожен и тот факт, что увеличивается процент детей, которых не обошли наркомания, алкоголизм, курение.

Программа предназначена для проведения занятий с детьми 8–10 лет (3–4-й класс начальной школы) в рамках дополнительных часов, кружковой работы. Рекомендуемая частота занятий — 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия 1 ч.

Программа включает введение и 6 тематических разделов. В каждом разделе выделены: содержательная часть (теоретический и практический компонент), лексический компонент, даны примеры средств обучения. В конце каждого раздела дан примерный перечень подвижных игр.

Цель программы — формирование у школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни, который является условием полноценного развития и нормальной жизни человека. В соответствии с федеральным государственным стандартом начального образования укрепление физического и духовного здоровья обучающихся должно осуществляться в каждом образовательном учреждении.

Задачи

Обучающие: освоение знаний о негативных факторах риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и

другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания); соблюдение режима дня, выполнение утренней зарядки, оздоровительных мероприятий, освоение подвижных игр, занятия спортом; понимание лексики, связанной с темой «здоровый образ жизни».

Развивающие: развитие заинтересованного отношения к собственному здоровью, формирование навыков личной гигиены; развитие умений и навыков безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особеннос-

тями роста и развития, состояния здоровья; развитие умений наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Воспитательные: понимание пользы занятий физической культурой и спортом, умение беседовать с родителями на тему здоровья.

Тематическое планирование (на 46 ч.)

Название раздела, темы	Количество часов		
	Общее	Теория	Практика
Введение. Пусть всегда будет солнце. Ознакомление с новой лексикой, понятиями, формирование коммуникативных умений. Развитие речи	2	1	1
1. Изучаем своё тело. Сравнение человека и животных, формирование умений и навыков контроля за состоянием организма: рост, вес, давление, пульс и др. Наблюдения. Значение органов чувств. Формирование навыков выполнения физических упражнений, гигиены. Тренировка внимания, памяти	10	3	7
2. Интересы и увлечения. Развитие интересов и увлечений, игры, практика в разных видах деятельности, культурная компетентность. Искусство, культура, наука, игра, общение, творчество. Применение математических, природоведческих, лингвистических знаний в деятельности	10	2	8
3. Гигиенические правила. Формирование гигиены учёбы, труда и отдыха. Планирование деятельности. Составление режима дня. Профилактика инфекционных заболеваний	10	3	7
4. Питание и здоровье. Умение отличить полезные и вредные продукты, сформировать меню из имеющихся продуктов. Применение математических подсчётов. Установление закономерностей. Прогнозирование. Культура приёма пищи	6	1	5
5. Медицинские услуги. Формирование умений поведения при заболевании. Общение с медицинским персоналом (врачом, мед. сестрой). Понимание биологических основ профилактики	4	1	3

Название раздела, темы	Количество часов		
	Общее	Теория	Практика
6. Проблема употребления психоактивных веществ. Воспитание негативного отношения к употреблению психоактивных веществ, формирование умений противостоять внешнему давлению, оказание первой помощи в критических ситуациях, необходимые человеку медицинские документы	4	2	2

Содержание программы

Введение. «Пусть всегда будет солнце...» (2 ч)

Человек и окружающий мир. Условия, необходимые для жизни человека. Питание. Тепло. Дом. Школа. Социум. Счастье. Здоровье и болезнь. Гуманное отношение к физическим недостаткам.

Правила групповой деятельности (имеются в виду правила, которые принимаются для занятий кружка).

Практикум:

Рисунки по заданию: «Мир, в котором мне хорошо», «Поздравительная открытка на день рождения взрослому с текстом».

Возможная работа дома. Беседа ребёнка с родителями на темы (по выбору): «Что мы желаем своим близким в дни рождения и другие праздники», «Что здоровье значит в жизни человека».

Лексика темы: здоровье, болезнь, печаль, счастье, доброта, дом, любовь, мир, радость.

Ожидаемые результаты. Объяснить, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни. Уметь объяснить, что самое необходимое надо человеку для жизни. Доброжелательно относиться к инвалидам и помогать им. Учиться работать в группе.

Средства обучения: фильмы, книги (конкретизировать), карти-

ны (пейзажи, натюрморты, иллюстрации к сказкам и др.), музыкальные композиции для проведения подвижных игр, зарядки.

Двигательная активность.

Учим танец или подвижную игру.

Раздел 1. Изучаем своё тело (10 ч)

Особенности внешнего строения человека. Сходство и отличие человека и животного.

Части тела (голова, туловище, руки, ноги), их функции.

Внутренние органы и их функции. Показатели работы организма: стук сердца (пульс), давление крови, дыхание, выделение, движение и др.

Органы чувств, ощущения. Уход за кожей, глазами, зубами, ушами.

Правила гигиены.

Психические процессы: внимание, память, мышление. Сон и его значение.

Рост и развитие человека, периодизация развития.

Практикум:

1. Сравнение человека и животного.
2. Функции частей тела.
3. Функции органов.
4. Измерение показателей работы организма. (При наличии прибора измерить давление, температуру тела, подсчитать пульс, подсчитать число дыхательных движений)

до и после выполнения физической работы.)

5. Что мы чувствуем.
6. Правильно чистим зубы.
7. Гимнастика для глаз.
8. Тренировка памяти (игра).
9. Тренировка внимания (игра).

Возможная работа дома:

Беседа ребёнка с родителями на тему: какие внешние признаки говорят о хорошем и плохом самочувствии, какие показатели работы организма в норме у родителей: частота пульса, давление крови.

Правильно чистим зубы.

Сравнить температуру тела утром и вечером (в течение недели).

Лексика темы: мозг, мышление, внешнее строение, части тела, руки, ноги, плечо, предплечье, кисть, бедро, голень, стопа, туловище, спина, живот, грудь, шея, голова, лицо, лоб, затылок, внутреннее строение, скелет, мышцы, органы, головной мозг, сердце, пульс, давление, потоотделение, лёгкие, почки, желудок, кишечник, давление, усталость, инвалиды, помощь, зрение, яркость, чёткость, вкус, слух, обоняние, аромат, осязание, внимание, память, рост, развитие.

Ожидаемые результаты:

- Называть органы и части тела, их функции.
- Уметь рассказывать о своих телесных ощущениях.
- Рассказать о субъективных признаках своей усталости.
- Регулярно чистить зубы.
- Соблюдать правила гигиены зрения.
- Понимать значение измерения показателей работы организма, важность соблюдения времени сна.

Двигательная активность. Игра «Что как называется», игра на тренировку внимания, памяти, учим танец или подвижную игру.

Возможные средства обучения:

Сборно-разборная модель человека. Таблицы: внешнее и внутреннее строение тела человека, картины Жана Рау (Jean Raoux) из серии «Пять чувств»: Зрение, Слух, Вкус, Обоняние и Осязание. Музыкальные композиции для проведения подвижных игр, зарядки.

Раздел 2. Интересы и увлечения (10 ч)

Человек — творец. Разнообразие возможностей. Наука и искусство. Музыка. Живопись. Архитектура. Спорт. Коллекционирование. Игры. Другие занятия людей.

Культура человека. Культурные центры. Информационная культура человека. Музеи, кинотеатры, театры. Культурно-исторические места нашего района (села, города, области, страны).

Практикум:

- Рассказ о себе.
- Что мы знаем о каждом из нас.
- Попробуем себя в разных видах деятельности (деятельностно-ролевые игры).
- Уметь рассказывать о своих эмоциональных ощущениях, когда занимаешься любимым делом (игрой, чтением и др.)

Возможная работа дома:

- Беседа ребёнка с родителями на тему их интересов и увлечений.
- Перечислить людей, которые имеют ярко выраженные интересы и увлечения.
- Детский рисунок, мелодия, песня, танец, другие вещи собственного сочинения (или исполнения).

Лексика темы:

Наука. Искусство. Музыка. Живопись. Культура. Дом культу-

ры. Игра. Интересы. Увлечения. Коллекция. Лекция. Музей. Интернет.

Ожидаемые результаты:

- Уметь рассказывать о своих интересах.
- Знать некоторые интересные места своего района (села, города, области, страны).
- Знать имена и творческие достижения отдельных выдающихся деятелей науки, культуры, искусства.

Возможные средства обучения:

Игры и занятия детей в картинах. 1. Франциско Гойя. Дети, наддувающие бычий пузырь. 1778. Музей Прадо. Мадрид. 2. Василий Голынский. Дети в лесу. 1890. Художественный музей им. А.Н. Радищева. Саратов. 3. Владимир Марковский. Игра в бабки. 1870. Государственная Третьяковская галерея. 4. Самуил Адливанкин. Состязание юных авиамodelистов. 1931. Государственный русский музей. 5. Франсуа Венсан. Портрет юноши с папкой для рисунков в руках. 1791. ГМИИ им. А.С. Пушкина. Москва. 6. Павел Чистяков. Мальчик, играющий на скрипке. 1869. Государственный русский музей. 7. Николай Богданов-Бельский. Дети за пианино. 1918. Государственная Третьяковская галерея. 8. Мартин Дроллинг. Девушка, переводящая рисунок. 1812. ГМИИ им. А.С. Пушкина. Музыкальные произведения.

Мероприятия:

Выставка детского рисунка. Выставка работ учащихся. Посещение культурного центра.

Двигательная активность: игра на тренировку внимания, памяти, игра «Язык» тела» (на умения распознать основные эмоции у себя и других, словесно объяснить их, отчётливо выразить с помощью

жестов, мимики, позы), игра «Объясни жестами», учим танец или подвижную игру.

Раздел 3. Гигиенические правила (10 ч)

Гигиена тела. Кожа. Её предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Гигиена полости рта. Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки, нарушающие его. Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами (горячее и холодное, посещение стоматолога; что вредит зубам и что им полезно).

Гигиена труда и отдыха. Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Чередование видов деятельности. Сон. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению. Работа и игра на компьютере (правила). Как правильно смотреть телевизор. Как правильно пользоваться сотовым телефоном.

Профилактика инфекционных заболеваний. Микроорганизмы (простейшие, вирусы, грибки). Взаимодействие организма человека с микромиром. Полезные микроорганизмы. Инфекционные заболевания. Способы защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, далёкое расстояние, проветривание помещения, отдельная посуда, одноразовые шприцы и т.д. Представление об иммунитете. Прививки.

Практикум:

- Рассматривание под микроскопом содержимого из-под ногтя.
- Описание внешнего вида полозжителя героя.
- Описание признаков утомления.
- Смотрим телевизор.
- Защищаемся от возможного заражения гриппом.

Возможная работа дома:

Беседа ребёнка с родителями на тему «Периоды изменения работоспособности», «Как правильно смотреть телевизор», «Вспомним пословицы о гигиене».

Лексика: кожа, волосы, ногти, густые, блестящие, гладкие, выпадение, ломкость, привлекательность, стрижка, причёска, гигиена, здоровые зубы, прикус, стоматолог, кариес, режим дня, усталость, полезные и вредные привычки, бодрость, свежий воздух, чистые руки, прививки, инфекционные болезни, иммунитет.

Ожидаемые результаты:

Уметь быть опрятным. Регулярно выполнять гигиенические процедуры. Иметь сформировавшуюся привычку чистить зубы 2 раза в день. Не иметь нелеченного кариеса зубов. Уметь составить собственный режим дня на неделю и стараться следовать ему. Уметь распознать признаки утомления, в том числе зрительного. Уметь переключаться на разные виды деятельности для избежания утомления.

Иметь привычку мытья рук перед любым приёмом пищи. Уметь защищаться при необходимости контакта с больным человеком. Знать, для чего делаются прививки.

Возможные средства обучения: плакаты по гигиене тела, картины, сан.-просвет. плакаты прошлого, музыкальные композиции для проведения подвижных игр.

Мероприятия: беседа со школьным врачом (медицинской сестрой).

Двигательная активность: игра по распознаванию полезных и вредных привычек, игры на свежем воздухе.

Раздел 4. Питание и здоровье (6 ч)

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Витамины. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи в разных странах. Правила поведения за столом. Золотые правила питания (тщательно пережёвывать пищу, не переедать, есть в одно и то же время, есть свежеприготовленную пищу). Что нужно есть в разное время. Питание и спорт. Как правильно накрыть стол. Какую пищу можно найти в лесу. Гигиена питания (обработка пищевых продуктов перед употреблением, хранение пищевых продуктов, сроки годности). Определение пригодности пищевых продуктов и воды.

Возможная работа дома: беседа ребёнка с родителями на темы «Какую пищу можно считать здоровой», «Нахождение пословиц и поговорок о питании», «Описание фирменного блюда семьи».

Ожидаемые результаты:

- Стараться соблюдать режим питания.
- Уметь пользоваться столовыми приборами.
- Знать, как вести себя за столом.
- Соблюдать правила гигиены питания, знать правила хранения пищевых продуктов.

- Мыть овощи и фрукты перед употреблением.

Практикум:

- Что нужно есть в разное время года. Составление меню для зимнего и летнего дня.
- Экскурсия на кухню школьной столовой.
- Составление памятки по безопасному поведению на кухне.
- Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (что можно приготовить из яиц, молока, творога, капусты, картофеля, моркови).
- Выбираем продукты, которые едят в стране здоровья.
- Подготовка памятки в азбуку юного туриста.

Возможные средства обучения: плакаты по правильному питанию, картины, музыкальные композиции для проведения подвижных игр.

Мероприятия: беседа со школьным поваром.

Двигательная активность: подвижные игры, гимнастика, игры на свежем воздухе.

Раздел 5. Медицинские услуги (4 ч)

Работа врача. Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. Где проконсультироваться по поводу возникшей неотложной ситуации. Полис медицинского страхования. Посещение врача. Выполнение рекомендаций врача. Больница, показания для госпитализации. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

Практикум:

- Изучение списка врачей детской районной поликлиники.

- Составление памятки с адресами и телефонами медицинской помощи.

Возможная работа дома: рисунки по теме «Работа врача»; беседа ребёнка с родителями на тему «Как хранятся разные лекарства».

Ожидаемые результаты: понимать, чем занимаются врачи разных специальностей (педиатр, лор, невролог, окулист, хирург, стоматолог); уважительно относиться к врачам и другим медицинским работникам; знать, в каких случаях необходимо обратиться за экстренной медицинской помощью, куда и когда можно обратиться; уметь обращаться с лекарствами (проверять срок годности перед употреблением, применять только по назначению врача или рекомендации родителей, не пробовать неизвестные таблетки); не бояться обращений к врачу.

Лексика темы: врач, педиатр, лор, невролог, окулист, хирург, медицинская сестра, анализы, диагноз, рецепт, аптека, лекарства, назначения врача, постельный режим, здоровый образ жизни.

Средства обучения: фильмы, книги (конкретизировать), картины (пейзажи, натюрморты, иллюстрации к сказкам и др.), музыкальные композиции для проведения подвижных игр, зарядки.

Двигательная активность: учим танец или подвижную игру.

Раздел 6. Проблема употребления психоактивных веществ (4 ч)

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма.

Что такое алкоголь и чем опасно его употребление.

Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.

Практикум: демонстрация «Вред сигареты» (возможно с использованием куклы Сью или модели), демонстрация «Вред алкоголя».

Возможная работа дома: беседа ребёнка с родителями.

Ожидаемые результаты (ученик может): уметь избегать ситуации пассивного курения; понимать, что алкоголизм и наркомания — трудноизлечимые заболевания; знать как себя вести, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Средства обучения: картина Яна Вана Олиса «Курильщики» ГМИИ им. А.С. Пушкина, музыкальные композиции для проведения подвижных игр, зарядки.

Лексика темы: никотин, алкоголь, пиво, вино, реклама, опасность для здоровья и жизни человека, болезнь, вредные привычки, зависимость, хроническое отравление, психоактивные вещества.

Двигательная активность: учим танец или подвижную игру.

Рекомендуемое оборудование: мультимедиапроектор, компьютер, музыкальный центр, то-

нометр, фонендоскоп, градусник, модель куклы-курильщика, сборно-разборная модель человека; таблицы: внешнее и внутреннее строение тела человека, репродукции картин, музыкальные композиции для проведения подвижных игр, зарядки, альбомы для рисования, карандаши, краски.

Литература:

1. *Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г.* Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя, Москва «НЕСТЛЕ» «ОЛМА-ПРЕСС Инвест», 2003.
2. *Безруких М.М.* Здоровье детей и школьные факторы риска. — www.ruscenter.ru;
3. *Ерхова Н.В., Климович В.Ю.* День здоровья. Профилактика употребления ПАВ. Электронное наглядное пособие. М., Планетариум. 2010.
4. *Ерхова Н.В., Щербакова Л.Н., Постникова Е.А.* Береги здоровье смолоду. Предметно-наглядный комплекс. М., Планетариум. 2010.
5. *Николаев Н.И.* Содержание и технологии школьного обучения и здоровье учащихся. www.ruscenter.ru