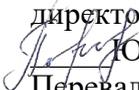
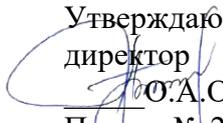


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

Рассмотрена на
заседании
методического
совета
Протокол № 5
от "03" июня 2022

Согласовано
заместитель
директора по УВР
 Ю.В.
Перевалова
"03" июня 2022

Принята
педагогическим
советом
Протокол № 9
от "03" июня 2022

Утверждаю
директор
 О.А.Орищенко
Приказ № 204-од
от "22" августа 2022



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Оказание первой помощи пострадавшим»
3-4 классы**

н.п. Ёнский

2022
Содержание

| № п/п | Раздел | Страница |
|------------------|-----------------------------|-----------------|
| 1 | Пояснительная записка | 3-4 |
| 2 | Результаты освоения курса | 4-5 |
| 3 | Содержание изучаемого курса | 5-7 |
| 4 | Тематическое планирование | 8 |

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Уроки докторов Здоровья» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказа Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа разработана на материалах авторской программы: <https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/planirovanie/rabochaia-programma-po-kruzhku-uroki-doktorov-zdorov-ia>

За основу взят курс занятий «Школа докторов Природы» /«Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы)»2013г./Авторы: Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е.

Программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Её нельзя воспринимать как сугубо медицинскую. Рамки её возможностей намного шире. Программа включает в себя преподавание знаний, которые в других специальных предметах не связываются с сохранением и укреплением здоровья. Это и анатомия, и физиология человека, и элементарные знания по гигиене, психология и т.д.

Программа «Уроки докторов Здоровья» включает в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся и способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры, анкетирование, комплекс упражнений и др.

На реализацию Программы отводится 1 час в неделю, общий объем учебных часов в год составляет 34 часа. Программа предназначена для обучающихся 3-4 классов.

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

Задачи:

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

I. Планируемые результаты освоения курса

В ходе реализации Программы обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Личностные результаты:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;

- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные результаты:

Познавательные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

II. Содержание курса

Тема 1. Причины болезни. (1час)

Пословицы и поговорки о здоровье. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. *Практическое занятие* «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и полезной пище).

Тема 2. Признаки болезни. (1час)

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

Тема 3. Как здоровье? (1час)

Игра-соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твое здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

Тема 4. Как организм помогает себе. (1час)

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Тема 5. Здоровый образ жизни. (1час)

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

Тема 6. Какие врачи нас лечат. (1час)

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

Тема 7. Инфекционные болезни. (1час)

Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

Тема 8. Прививки от болезней. (1час)

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

Тема 9. Какие лекарства мы выбираем. (1час)

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

Тема 10. Домашняя аптечка. (1час)

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

Тема 11. Отравление лекарствами. (1час)

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.

Тема 12. Пищевые отравления. (1час)

Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

Тема 13. Если солнечно и жарко. (1час)

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»

Тема 14. Если на улице дождь и гроза. (1час)

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

Тема 15. Опасность в нашем доме. (1час)

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 16. Как вести себя на улице. (1час)

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

Тема 17. Вода – наш друг. (1час)

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

Тема 18. Как уберечься от мороза. (1час)

Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

Тема 19. Чтобы огонь не причинил вреда. (1час)

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

Тема 20. Чем опасен электрический ток. (1час)

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 21. Травмы. (1час)

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

Тема 22. Укусы насекомых. (1час)

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг, какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.

Тема 23. Что мы знаем про собак и кошек. (1час).

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

Тема 24. Отравление ядовитыми веществами. (1час)

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

Тема 25. Отравление угарным газом. (1час)

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

Тема 26. Как помочь себе при тепловом ударе. (1час)

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

Тема 27. Растяжение связок и вывих костей. (1час)

Повторение: «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.

Тема 28. Переломы. (1час)

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.

Тема 29. Если ты ушибся или порезался. (1час)

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...»
Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

Тема 30. *Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. (1 час)*

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

Тема 31. *Укусы змей. (1 час)*

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка.
Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

Тема 32. *Расти здоровым. (1 час)*

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.

Тема 33. *Воспитай себя.*

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

Тема 34. *Я выбираю движение. Обобщающее занятие. (1 час)*

Игра «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

III. Тематическое планирование

| № п/п | Раздел, тема | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|------------|-------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| | Основы здорового образа жизни | 5 | 2,5 | 2,5 |
| 1. | Причины болезни | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2. | Признаки болезни. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3. | Как здоровье? | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4. | Как организм помогает себе. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5. | Здоровый образ жизни. | | 0,5 | 0,5 |
| | Основы медицинских знаний и оказание первой помощи | 10 | 5,5 | 4,5 |
| 6. | Какие врачи нас лечат. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 7. | Инфекционные болезни. | 1 | 1 | |
| 8. | Прививки от болезней | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9. | Какие лекарства мы выбираем. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 10. | Домашняя аптечка. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 11. | Отравление лекарствами. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 12. | Пищевые отравления. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 13. | Если солнечно и жарко. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 14. | Если на улице дождь и гроза. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 15. | Опасность в нашем доме | 1 | 0,5 | 0,5 |
| | Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни | 19 | 6,5 | 12,5 |
| 16. | Как вести себя на улице | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 17. | Вода – наш друг. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 18. | Как уберечься от мороза | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 19. | Чтобы огонь не причинил вреда. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 20. | Чем опасен электрический ток. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 21. | Травмы. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 22. | Укусы насекомых. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 23. | Что мы знаем про собак и кошек | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 24. | Отравление ядовитыми веществами | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 25. | Отравление угарным газом | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 26. | Как помочь себе при тепловом ударе | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 27. | Растяжение связок и вывих костей. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 28. | Переломы. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 29. | Если ты ушибся или порезался | 1 | | 1 |
| 30. | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | 1 | | 1 |
| 31. | Укусы змей. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 32. | Расти здоровым. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 33. | Воспитавай себя. | 1 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | |
|--------------|---|-----------|-------------|-------------|
| 34 | Я выбираю движение. Игра «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!» | 1 | | 1 |
| ИТОГО | | 34 | 14,5 | 19,5 |