

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 10 г. Бирюсинска  
(наименование образовательной организации)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ СОШ № 10  
г. Бирюсинска

\_\_\_\_\_/Семкив М. В./

Приказ № 198/1 от « 30 » августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
социально-гуманитарной направленности

«Айболит»

на 2024-2025, 2025 – 2026 учебные года

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 6 – 10 лет.

Разработчик программы:

Чумаченко Оксана Сергеевна,  
педагог дополнительного образования  
школьная медсестра

г. Бирюсинск  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел	Стр.
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	
1.1.	Направленность Программы	3
1.2.	Актуальность и педагогическая целесообразность Программы	3
1.3.	Отличительные особенности Программы	4
1.4.	Адресат Программы	5
1.5.	Срок освоения Программы	5
1.6.	Формы обучения и режим занятий	5
1.7.	Цель и задачи Программы	6
<b>2.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
2.1.	Объем и содержание Программы	7
2.2.	Планируемые результаты	7
<b>3.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
3.1.	Учебный план	9
3.2.	Календарный учебный график	12
3.3.	Способы и формы контроля (оценки) уровня достижения обучающихся	13
3.4.	Методическое обеспечение Программы	13
<b>4.</b>	<b>Иные компоненты</b>	
4.1.	Условия реализации Программы	14
4.2.	Список литературы	14
4.3.	Календарный учебно-тематический план	15

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Направленность Программы**

Дополнительная общеразвивающая Программа «Айболит» (далее Программа) реализуется в рамках социально-гуманитарной направленности. Программа разработана в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Быть здоровым – это модно! Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы!  
Забота о здоровье детей - важнейший приоритет современного общества. От жизнерадостности, бодрости детей зависит духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Занятия в рамках программы "Айболит" нацелены на изучение основ формирования здорового образа жизни школьников, отработку практических навыков по сохранению и укреплению здоровья.

### **1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность Программы**

**Актуальность** данной Программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны.

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми.

Программа целесообразна, современна, так как ориентирована на решение задач по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей и семьи. К сожалению, здоровье не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если научим детей с раннего возраста ценить, беречь, укреплять своё здоровье, если родители личным примером будут демонстрировать навыки здорового образа жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты личностно, интеллектуально, духовно и физически. Образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью обучающихся. Сегодня жизнь с её негативными тенденциями требует серьёзного подхода к проблемам сохранения и укрепления здоровья, воспитания привычек к здоровому образу жизни.

Известно, что основы формирования здорового образа жизни закладываются в период детства, поэтому очень важно именно в школьные годы воспитать у детей такой образ жизни, такой тип поведения в жизненных ситуациях, который способствовал бы сохранению и укреплению здоровья и в последующие периоды жизни.

#### **Педагогическая целесообразность**

Система начального образования обладает достаточным потенциалом для реализации основ воспитательной системы индивидуально – творческой ориентации ребёнка на процесс здоровьесотворения. Поэтому необходимо в школе создание Программы по сохранению здоровья ребёнка.

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

### 1.3. Отличительные особенности Программы

В данной Программе уделяется большое внимание вопросам личной гигиены и здорового образа жизни, применяются современные педагогические технологии: игровая, диалогового обучения, личностно-ориентированного обучения, дифференцированного обучения.

Данная программа строится *на принципах*:

- **научности**; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **системности**; определяющей взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса. Специфика предполагаемой деятельности обучающихся обусловлена тем, что теоретические знания подкрепляются практическими занятиями с использованием современных образовательных технологий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и здоровьесберегающих технологий.

Практические задания способствуют умению применять полученные теоретические знания на практике.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- *Обеспечение мотивации*

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

- *Занятия носят научно-образовательный характер.*

- *Основные виды деятельности учащихся:*

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

### 1.4. Адресат Программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 6-10 лет (обучающиеся 1-4 классов) и составлена с учетом особенностей детей данного возраста.

### **1.5. Срок освоения Программы**

Программа рассчитана на 2 года, 68 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Для обучения по данной Программе принимаются все желающие, по заявлению родителей. Регистрация заявок и зачисление на обучение по данной Программе осуществляется в региональной системе «Навигатор дополнительного образования Иркутской области».

### **1.6. Формы обучения и режим занятий.**

Форма обучения по Программе - очная. Занятия носят учебно-познавательный характер.

Основные виды деятельности обучающихся: навыки дискуссионного общения; опыты; игры. Программа включает 4 модуля. Модули могут быть использованы как ступени одной Программы, следующие одна за другой, так и как самостоятельные модули. Каждый модуль является целостным и функционально завершенным.

Занятия проводятся в учебном кабинете, спортивном зале, на улице (спортивная площадка).

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповые занятия.

Формы занятий: чтение и обсуждение; экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия; встречи с интересными людьми; практические занятия; творческие домашние задания; конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); ярмарки полезных продуктов; сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры; мини – проекты; совместная работа с родителями; праздники здоровья; соревнования; дискуссионное общение; чтение стихов, сказок, рассказов; организация подвижных игр; выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Для более эффективной реализации Программы предлагается использовать различные формы организации детей на занятии:

- фронтальная – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуальная – самостоятельное выполнение заданий;
- индивидуально-фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм;
- коллективная – организация творческого взаимодействия между обучающимися.

### **Режим проведения занятий:**

**1-й год** обучения (1-е классы) - 1 час в неделю, 34 часа в год.

**2-й год** обучения (2-е классы) - 1 час в неделю, 34 часа в год.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный модуль курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

## **1.7. Цель и задачи Программы**

**Цель 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 Программы:**

1. Сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
2. Формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
3. Обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
4. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
5. Добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

## **2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Объем и содержание Программы.**

#### **Содержание Программы**

**Первый год обучения, Модуль «Уроки Мойдодыра», 34 часа:**

- Вводное занятие» (1 час);
- Уроки Мойдодыра: как ухаживать за собой (19 часов: теория – 14.5 часов, практика – 4.5 часа);

- Физическое воспитание (14 часов: теория – 8 часов, практика – 6 часов).

### **Второй год обучения, Модуль «Уроки доктора Айболита», 34 часа:**

- Вводное занятие (1 час);
- Уроки доктора Айболита: как обезопасить свою жизнь (27 часов: теория – 16,5 часов, практика – 10.5 часов);
- Физическое воспитание (6 часов: теория – 3 часа, практика – 3 часа).

### **2.2. Планируемые результаты:**

#### Обучающиеся будут знать:

- о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- правила гигиены и ухода за своим телом;
- наиболее опасные факторы риска для здоровья и жизни;
- о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности, значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- об основах рационального питания;
- о «полезных» и «вредных» продуктах, о значении режима питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья, влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

#### Обучающиеся будут уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- 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.

### 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

#### 3.1. Учебный план

Первый год обучения, Модуль «Уроки Мойдодыра», 34 часа:

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	<b>Вводное занятие (1 час)</b> Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях кружка.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Собеседование
<b>I.</b>	<b>Уроки Мойдодыра: как ухаживать за собой (19 часов)</b>	<b>19</b>	<b>14,5</b>	<b>4,5</b>	
2.	Умывание и купание.	3	2	1	Демонстрация действий
3.	Забота о глазах.	1	1	-	Демонстрация действий
4.	Уход за ушами.	1	1	-	Демонстрация действий
5.	Уход за зубами.	1	0,5	0,5	Демонстрация действий
6.	Уход за руками, ногами.	3	2	1	Демонстрация действий
7.	Забота о коже.	1	1	-	Собеседование
8.	Как следует питаться.	2	1	1	Рисунок
9.	Как сделать сон полезным.	1	1	-	Собеседование
10.	Настроение в школе.	2	2	-	Собеседование
11.	Настроение после школы.	1	1	-	Собеседование
12.	Поведение в школе.	1	1	-	Тестирование по теме
13.	Вредные привычки.	2	1	1	Мини-проект
<b>II.</b>	<b>Физическое воспитание (14 часов)</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	
14.	Мышцы. Кости. Суставы.	2	1	1	Собеседование
15.	Как закаляться. Обтирание и обливание.	2	1	1	Собеседование
16.	Как правильно себя вести на воде.	2	2	-	Собеседование
17.	Игры, упражнения на воде.	2	2	-	Демонстрация действий
18.	Народные игры.	3	1	2	Демонстрация действий
19.	Подвижные игры на свежем воздухе.	3	1	2	Демонстрация действий
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>23,5</b>	<b>10,5</b>	

Второй год обучения, Модуль «Уроки доктора Айболита», 34 часа:

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	<b>Вводное занятие (1 час).</b> Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях кружка.	1	1	-	Собеседование
<b>I.</b>	<b>Уроки доктора Айболита: как обезопасить свою жизнь (27 часов)</b>	<b>27</b>	<b>16,5</b>	<b>10,5</b>	
2.	Почему мы бодем. Кто и как предохраняет нас от болезни.	2	2	-	Собеседование
3.	Кто нас лечит. Прививки от болезней.	1	1	-	Собеседование
4.	Что нужно знать о лекарствах.	1	1	-	Тестирование по теме
5.	Безопасность при любой погоде.	1	1	-	Собеседование
6.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2	1	1	Тестирование по теме
7.	Правила безопасного поведения на воде.	1	1	-	Тестирование по теме
8.	Правила обращения с огнем.	1	0,5	0,5	Рисунок
9.	Как уберечься от удара электрическим током.	2	1	1	Памятка
10.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов, травм.	2	1	1	Демонстрация действий
11.	Предосторожности при обращении с животными. Первая помощь при укусах собак, кошек и др. животных.	2	1	1	Демонстрация действий
12.	Как защититься от насекомых. Первая помощь при укусах насекомых.	2	1	1	Демонстрация действий
13.	Первая помощь при отравлениях жидкостями, пищей. Как избежать отравлений.	2	1	1	Демонстрация действий
14.	Первая помощь при отравлениях парами, газами, дымом.	2	1	1	Демонстрация действий
15.	Первая помощь при перегреваниях и тепловых ударах, ожогах и отморожениях.	2	1	1	Демонстрация действий
16.	Первая помощь при травмах. Транспортировка пострадавших.	2	1	1	Демонстрация действий
17.	Первая помощь при попадании инородных	2	1	1	Демонстрация действий

	тел в глаз, ухо, нос, горло.				
<b>П.</b>	<b>Физическое воспитание (6 часов)</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
18.	Как уберечься от простудных заболеваний, бегая и играя во дворе.	2	1	1	Собеседование
19.	Народные игры.	2	1	1	Демонстрация действий
20.	Подвижные игры на свежем воздухе.	2	1	1	Демонстрация действий
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>20,5</b>	<b>13,5</b>	

### 3.2. Календарный учебный график

#### 1 год обучения Количество часов по месяцам (теория/практика)

Раздел/месяц	кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие	1ч.(1/0)	1ч.(1/0)								
Раздел I	19ч. (14.5/4.5)	3ч.(2/1)	4ч.(3.5/0.5)	4ч.(3/1)	4ч.(3/1)	3ч.(2/1)	1ч.			
Раздел II	14ч.(8/6)						3ч.(2/1)	4ч.(3/1)	4ч.(2/2)	3ч.(1/2)

#### 2 год обучения Количество часов по месяцам (теория/практика)

Раздел/месяц	кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие	1ч.(1/0)	1ч.(1/0)								
Раздел I	27ч.(16.5/10.5)	3ч.(3/0)	4ч.(3/1)	4ч.(2.5/1.5)	4ч.(2/2)	3ч.(1/2)	4ч.(2/2)	3ч.(1/2)	2ч.(1/1)	
Раздел II	6ч. (3/3)								2ч.(1/1)	4ч.(2/1)

### 3.3. Способы и формы контроля (оценки) уровня достижения обучающихся.

Так как этот курс является дополнительным, то отметка в баллах не ставится. Обучающийся учится оценивать себя и других сам, что позволяет развивать умения самоанализа и способствует развитию самостоятельности, как свойству личности обучающегося.

### 3.4. Методическое обеспечение Программы.

Данная Программа составлена с учетом требований времени и может корректироваться в процессе работы в соответствии с интересами обучающихся. Методика работы по Программе строится в направлении личностно - ориентированного взаимодействия с обучающимися, делает акцент на поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении различных заданий.

Используются принципы организации занятий развивающего обучения. Далее следует практическая часть занятия, которая проходит в форме практической работы, отработки навыков, либо выполнения отдельных упражнений, позволяющих отработать определенный навык.

Практика является естественным продолжением и закреплением теоретических сведений, полученных обучающимися. Опора на практические действия вызывают у ребёнка желание освоить тему, способствует формированию соответствующих навыков и умений, а также самоконтролю на основе правил. Для преодоления обучающимися затруднений в процессе работы педагог оказывает в зависимости от интеллектуально-эмоциональных возможностей детей разные виды помощи. Это стимулирующая помощь, эмоционально-регулирующая помощь, направляющая помощь. На занятиях педагог использует метод стимулирования: одобрение, поощрение.

Создаётся благоприятная обстановка для того, чтобы научить детей оценивать свою собственную работу, сравнивать полученный результат с ранее достигнутыми результатами. Для поддержания постоянного интереса обучающихся к занятиям необходимо учитывать возрастные особенности детей, степень их подготовленности, имеющиеся знания и навыки.

При реализации данной Программы применимы следующие формы работы на занятиях: коллективная; групповая; индивидуальная; смешанная. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий в рамках реализации Программы:

- Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ, постановка задач)
- Наглядный метод (работа с наглядностью, показ видеоматериала, иллюстраций)
- Практический метод (самостоятельная работа, работа под руководством педагога, выполнение практических заданий)

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей:

- Объяснительно-иллюстративный метод (восприятие и усвоение готовой информации)
- Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности, отработка навыков)
- Частично-поисковый метод ( решение поставленной задачи совместно с педагогом, решение проблемных ситуаций)
- Исследовательский (творческий) метод (самостоятельная творческая деятельность обучающихся)

#### **4.1. Условия реализации Программы.**

Реализация Программы осуществляется в медицинском кабинете, кабинете информатики.

Оборудование учебного кабинета:

- столы, стулья (по количеству обучающихся);
- рабочее место преподавателя;
- демонстрационное оборудование (общего назначения и тематические наборы);
- вспомогательное оборудование;
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакаты );
- справочники, специальная литература.

#### **4.2. Список литературы.**

- 1.Зайцев А.К.» Педагогика здоровья»: Учебник.1987г.
- 2.Обухова Л.А.» 30 уроков здоровья для первоклассников» « Сфера». 2003г.
- 3.Шорина Т.А.»Беседы о здоровье». 2003г.
- 4.Зайцев Г.К.»Уроки мойдодыра» « Детство пресс». 2003г.
- 5.Энциклопедия с секретами. Человек «Росмэн пресс». 2010г.
- 6.ФроловаО.В. Половое воспитание девочек. 1982г.
7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997г.
8. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997г.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997г.
10. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002г.-№5.-с.54.
11. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003г.
12. Борисюк О.Л. Валеологическое образование. 2002г.
13. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999г.
14. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001г.
15. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004г.
16. Соколюк В. Мама, папа откуда я взялся.1990г.
- 17.Строганова Л.В. Половое воспитание девочек младшего школьного возраста.2005г.

#### 4.3. Календарный учебно-тематический план

##### 1 год обучения

№ занятия	Дата	Тема	Используемый наглядный материал, оборудование	Кол-во часов
1		<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях кружка. Основы эксперимента.	Инструкция по охране труда и технике безопасности.	1
<b>І. Уроки Мойдодыра: как ухаживать за собой (19 часов)</b>				
2		Умывание и купание.	Средства личной гигиены.	1
3		Умывание и купание.	Средства личной гигиены.	1
4		Умывание и купание.	Средства личной гигиены.	1
5		Забота о глазах.	Таблица «Строение глаза»	1
6		Уход за ушами.	Таблица «Строение уха», средства ухода за ушами.	1
7		Уход за зубами.	Муляж зуба, средства ухода за зубами.	1
8		Уход за руками, ногами.	Средства личной гигиены, ухода за руками и ногами.	1

9		Уход за руками, ногами.	Средства личной гигиены, ухода за руками и ногами.	1
10		Уход за руками, ногами.	Средства личной гигиены, ухода за руками и ногами.	1
11		Забота о коже.	Таблица «Строение кожи», средства гигиены и ухода за кожей.	1
12		Как следует питаться.	Набор продуктов питания для школьника.	1
13		Как следует питаться.	Набор продуктов питания для школьника.	1
14		Как сделать сон полезным.	Таблица «Правила гигиены сна».	1
15		Настроение в школе.	Плакаты.	1
16		Настроение в школе.	Плакаты.	1
17		Настроение после школы.	Плакаты.	1
18		Поведение в школе.	Плакаты.	1
19		Вредные привычки.	Вредные продукты (чипсы, газ.вода, фастфуд и др.)	1
20		Вредные привычки.	Муляж «Курящая кукла», наркотест	1
<b>II. Физическое воспитание (14часов)</b>				
21		Мышцы. Кости. Суставы.	Таблица «Строение мышц, виды костей и суставов»	1
22		Мышцы. Кости. Суставы.	Таблица «Строение мышц, виды костей и суставов»	1
23		Как закаляться. Обтирание и обливание.	Предметы закаливания (полотенце, махровая рукавичка, морская соль, вода, водный термометр)	1
24		Как закаляться. Обтирание и обливание.	Предметы закаливания (полотенце, махровая рукавичка, морская соль, вода, водный термометр)	1
25		Как правильно вести себя на воде.	Плакаты, таблицы, памятки.	1
26		Как правильно вести себя на воде.	Плакаты, таблицы, памятки.	1
27		Игры, упражнения на воде.	Плакаты.	1
28		Игры, упражнения на воде.	Плакаты.	1
29		Народные игры.	Мячи, скакалки, фигуры для городков.	1
30		Народные игры.	Мячи, скакалки, фигуры для городков.	1
31		Народные игры.	Мячи, скакалки, фигуры для городков.	1
32		Подвижные игры на свежем воздухе.	Мячи, кольца, скакалки.	1
33		Подвижные игры на свежем воздухе.	Мячи, кольца, скакалки.	1
34		Подвижные игры на свежем воздухе.	Мячи, кольца, скакалки.	1

## 2 год обучения

№ занятия	Дата	Тема	Используемый наглядный материал, оборудование	Кол-во часов
1		<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях кружка. Основы эксперимента.	Инструкция по охране труда и технике безопасности.	1
<b>I. Уроки доктора Айболита: как обезопасить свою жизнь (27 часов)</b>				
2		Почему мы боеем. Кто и как предохраняет нас от болезни.	Плакаты, таблицы.	1
3		Почему мы боеем. Кто и как предохраняет нас от болезни.	Плакаты, таблицы.	
4		Кто нас лечит. Прививки от болезней.	Плакаты, таблицы, компьютерная презентация.	1
5		Что нужно знать о лекарствах.	Образцы лекарственных форм (таблетки, мази, капли и др.)	1
6		Безопасность при любой погоде.	Плакаты, таблицы, энциклопедия.	1
7		Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.		1
8		Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	Плакаты, таблицы, энциклопедия.	
9		Правила безопасного поведения на воде.	Плакаты, листовки, памятки.	1
10		Правила обращения с огнем.	Плакаты, листовки.	1
11		Как уберечься от удара электрическим током.	Плакат по ТБ, памятки.	1
12		Как уберечься от удара электрическим током.	Плакат по ТБ, памятки.	1
13		Как уберечься от порезов, ушибов, переломов, травм.	Плакаты, средства первой помощи.	1
14		Как уберечься от порезов, ушибов, переломов, травм.	Плакаты, средства первой помощи.	1
15		Предосторожности при обращении с животными. Первая помощь при укусах собак, кошек и др. животных.	Вода, хозяйственное мыло, перчатки, бинт, лейкопластырь.	1
16		Предосторожности при обращении с животными. Первая помощь при укусах собак, кошек и др. животных.	Вода, хозяйственное мыло, перчатки, бинт, лейкопластырь.	1
17		Как защититься от насекомых. Первая помощь при укусах насекомых.	Спрей от укусов насекомых, ватные тампоны, активированный уголь.	1
18		Как защититься от насекомых. Первая	Спрей от укусов насекомых, ватные тампоны, активированный уголь.	1

		помощь при укусах насекомых.		
19		Первая помощь при отравлениях жидкостями, пищей. Как избежать отравлений.	Вода до 5-10 л., нашатырный спирт, ватные тампоны, активированный уголь.	1
20		Первая помощь при отравлениях жидкостями, пищей. Как избежать отравлений.	Вода до 5-10 л., нашатырный спирт, ватные тампоны, активированный уголь.	1
21		Первая помощь при отравлениях парами, газами, дымом.	Вода до 5-10 л., нашатырный спирт, ватные тампоны, активированный уголь.	1
22		Первая помощь при отравлениях парами, газами, дымом.	Вода до 5-10 л., нашатырный спирт, ватные тампоны, активированный уголь.	1
23		Первая помощь при перегреваниях и тепловых ударах, ожогах и отморожениях.	Головной убор, вода, нашатырный спирт, бинт, вата, горячий чай.	1
24		Первая помощь при перегреваниях и тепловых ударах, ожогах и отморожениях.	Головной убор, вода, нашатырный спирт, бинт, вата, горячий чай.	1
25		Первая помощь при травмах. Транспортировка пострадавших.	Носилки, рубашка, зеленка, бинт, вата, ватные палочки, лейкопластырь, шины, жгут, ручка, блокнот, косынка.	1
26		Первая помощь при травмах. Транспортировка пострадавших.	Носилки, рубашка, зеленка, бинт, вата, ватные палочки, лейкопластырь, шины, жгут, ручка, блокнот, косынка.	1
27		Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос, горло.	Дезраствор для обработки рук, вода, салфетки, капли в глаза, капли в ухо, полотенце.	1
28		Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос, горло.	Дезраствор для обработки рук, вода, салфетки, капли в глаза, капли в ухо, полотенце.	1
<b>II. Физическое воспитание (бчасов)</b>				
29		Как уберечься от простудных заболеваний, бегая и играя во дворе.	Плакаты о ЗОЖ	1
30		Как уберечься от простудных заболеваний, бегая и играя во дворе.	Плакаты о ЗОЖ	1
31		Народные игры	Мячи, скакалки, фигуры для городков.	1
32		Народные игры	Мячи, скакалки, фигуры для городков.	1
33		Подвижные игры на свежем воздухе.	Мячи, кольца, скакалки.	1
34		Подвижные игры на свежем воздухе.	Мячи, кольца, скакалки.	1

