

**Администрация
Светлоярского муниципального района
Волгоградской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Наримановская средняя школа»
Светлоярского муниципального района Волгоградской области**

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 28 «августа» 2026г.

СОГЛАСОВАНО

Ответственный
за организацию ВР

 В.В. Семикина
от 28 «августа» 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
«Наримановская СШ»
 С.С. Секретева
Приказ № 5
от 28 «августа» 2026 г.



Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа естественнонаучной направленности
«Человек и его здоровье»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Семикина Вера Васильевна,
педагог дополнительного образования

Нариман, 2026

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа **«Человек и его здоровье»** является дополнительной общеразвивающей программой естественнонаучной направленности.

По мере реализации программы, обучающихся осознают взаимосвязь человека и природы, формируется готовность и стремление оказывать положительное влияние на изменение экологической обстановки. Дети должны уяснить для себя, почему здоровье человека- физическое и духовное, является главным богатством человека, каким образом здоровье зависит от окружающей среды.

Тогда каждый может построить свою жизнь в современном обществе, в измененной окружающей среде, таким образом, чтобы сохранить собственное здоровье и уменьшить в меру своих сил экологическую напряженность вокруг себя.

Направленность программы «Человек и его здоровье» по содержанию является естественнонаучной; по функциональному предназначению – общеразвивающей; по форме организации – групповой; по времени реализации данная программа рассчитана на один год.

Содержание программы разработано в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 27.12.2012 г. № 273;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СанПиН 2.4.4. 3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41);
4. «Концепция развития дополнительного образования детей» Распоряжение правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России, 18.11.2015;
6. Устав МКОУ «Наримановская СШ»

Актуальность программы.

Создание и работа по данной программе является важной частью в развитии младших школьников, так как человек – это, прежде всего неотъемлемая часть существующей природы.

Наблюдая и изучая природу, ребенок познает себя.

В последнее время возникло много экологических проблем. Поэтому люди стали чаще задумываться о своем будущем и о будущем нашей планеты, о том, как сохранить здоровье и увеличить продолжительность жизни.

Ответы на подобные вопросы непосредственно связаны с деятельностью человека. Люди изменяют окружающую среду, казалось бы, для своего благополучия.

Но создавая города и селения, мы уничтожаем при этом живые организмы, обитающих на этих территориях. Добывая полезные ископаемые, преобразуем естественные ландшафты.

Орошая культурные посевы, способствуем опустыниванию обширных пространств.

Загрязняя окружающую среду, оказываем негативное влияние на климат и многообразие живой природы.

Человек постоянно воздействует на природу. Но и возникающие в природе изменения прямо или косвенно влияют на человека. Так загрязнение среды обитания ведет к увеличению числа известных и появлению новых заболеваний. Автоматизация разных видов деятельности влечет за собой уменьшение двигательной активности человека, оказывающее отрицательное влияние на его организм.

Новые способы обработки, хранения и приготовления продуктов питания не всегда благоприятно действуют на здоровье. Можно привести множество примеров, показывающих взаимное влияние природы и человека. Однако неправильно было бы противопоставлять их: человек- это неотъемлемая часть природы, и вне природы жизнь людей невозможна.

Нам нужно осознать это и научиться исправлять свои ошибки.

В данной программе мы рассмотрим вопросы влияния среды обитания на жизнь и здоровье человека.

Педагогическая целесообразность программы.

Каждый человек сегодня обязан обладать определенными экологическими знаниями и владеть экологической культурой, которые будут способствовать формированию и развитию физически и нравственного здорового общества.

В процессе освоения программы используется не только теоретический материал, но и много практического. В результате чего, обучающиеся добывают материал и приобретают практические навыки, которые пригодятся им в дальнейшей жизни.

Сочетание теоретического курса и утилитарных работ обеспечивает широкие возможности в выборе способов работы, что будет содействовать творческому и умственному становлению детей. Фактические работы полагают активные способы: изучение, сопоставление, игровые моменты.

Занятия в рамках программы «Основы здоровья человека» призваны привить ответственное отношение к собственному

здоровью, содействовать образованию правильной мотивации.

Эти навыки помогут им правильно вести себя в экстренных ситуациях и сохранить свое здоровье.

Отличительные особенности программы.

Особенность программы заключается в том, что она позволяет обучающимся реализовать свои базовые практико-теоретические знания и умения, а также приобрести опыт творческой и проектной деятельности. Программа «Здоровье человека и его культура» может быть интересна всем учащимся, кто хочет сохранить здоровье надолго. Большой эффект в формировании экологической культуры младших школьников дает использование разнообразных форм работы в различном сочетании.

К ним относятся практические работы, научно- исследовательская деятельность, проектная деятельность.

В программе заложены следующие составляющие: образовательная, просветительская, воспитательная.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся МКОУ «Наримановская СШ» Светлоярского муниципального района Волгоградской области 7 - 10 лет.

Содержание программы разработано с учетом возрастных и психологических особенностей детей данной возрастной группы. В группу принимаются все желающие, на добровольной основе по заявлению родителя (законного представителя).

Количество обучающихся в группе – от 12 до 15 человек.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень программы: стартовый.

Программа состоит из следующих разделов:

1. Естественная среда и здоровье человека
2. Питание и здоровье

Срок реализации программы: 1 год. Объем программы: 81 час.

Форма обучения - очная.

Режим занятий: Программа реализуется с сентября по май.

1 группа-81 час (раз в неделю по 2 часа 12 минут)

Состав группы: дети разновозрастные, состав постоянный. Занятия групповые.

Формы занятий по образовательной программе - беседы, практические занятия, выполнение самостоятельной работы, выставки.

1.2 Цели и задачи программы.

Цель программы – создать условия для расширения знаний учащихся о здоровье и факторах, влияющих на него.

Для достижения поставленной цели необходимо решить поставленные задачи:

Задачи обучения:

Личностные

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- развивать устойчивый познавательный интерес к изучению своего организма.

Образовательные (предметные)

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- дать первоначальные знания об органах и системах человеческого организма.

1.3 Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, первичная диагностика, инструктаж по технике безопасности.	1	0	1	Наблюдение, собеседование с учащимися и родителями. диагностика по опрос - карте.
1. «Раздел Естественная среда и здоровье человека» - 32 часов					
2	Вредные привычки	4	1	3	Беседа
3	Зубы человека, уход за ними.	4	1	3	Рассказ с элементами беседы. П/р Игра
4	Правильное дыхание	4	2	2	Рассказ с элементами беседы. П/р
5	Терморегуляция организма закаливание	2	1	1	Рассказ с элементами беседы. П/р
6	Окружающая среда и нервная система	4	2	2	Анкетирование Рассказ с элементами беседы. П/р
7	Гигиенический режим сна-	2	1	1	Рассказ с элементами беседы.

	составляющая ЗОЖ				П/р
8	Строение уха. Как мы слышим? Игра «Угадай, что звучит	4	2	2	Рассказ с элементами беседы. П/р Игра
9	Органы чувств. Тренинг для органов чувств.	4	2	2	Наблюдение
10	«Я выбираю жизнь». Защита проектных работ	4	1	3	Наблюдение
2. Раздел «Питание и здоровье» - 42 часа					
11	Пища- питательные вещества и природные пищевые компоненты	4	1	3	Анкетирование Рассказ с элементами беседы. П/р
12	Энерготраты организма и нормы питания	4	2	2	Беседа
13	Если хочешь быть здоров.	4	1	3	Опрос
14	Из чего состоит наша пища.	4	2	2	Рассказ с элементами беседы. П/р Игра
15	Где найти витамины весной?	4	2	2	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Беседа
16	Кулинарное путешествие по России	4	2	2	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус» Практическая работа Беседа
17	Правила здорового питания..	4	2	2	Мини – проект «Здоровое питание» Опрос
18	Мой ЗОЖ	4	1	3	Тестирование Игра – путешествие «Лесной тропой» Тестирование
19	Итоговое занятие. Педагогическая мастерская	2	0	2	Наблюдение

	«Здоровье»				
20	Профильные мероприятия	5	0	5	Участие в конкурсах, экскурсии
21	Вариативная часть программы	9	0	9	Участие, наблюдение
	Всего	81	26	55	

1.4 Содержание программы.

1. Введение

Первичная диагностика, инструктаж по технике безопасности.

Теория: знакомство учащихся с направлением, знакомство с правилами поведения в кабинете, знакомство с техникой безопасности

Практика: анкетирование

Форма контроля: беседа

Раздел 1. Естественная среда и здоровье человека

2. Вредные привычки.

Вредные привычки, пагубные пристрастия.

Теория: Беседа на данную тему.

Практика: анкетирование

Форма контроля: беседа

3. Зубы человека, уход за ними.

Теория: обсуждение видов ухода за зубами. Рассказ о болезнях зубов и десен.

Практика: Игра «Волшебный мир природы»

Форма контроля: беседа

4. Правильное дыхание

Теория: носовое дыхание. Правильное дыхание.

Практика: «Влияние холода на частоту дыхательных движений».

Форма контроля: беседа

5. Терморегуляция организма.

Теория: воздействие солнечных лучей на кожу. Инфракрасные, видимые, ультрафиолетовые лучи. Правила пребывания на солнце. Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание. Средства и способы закаливания.

Практика: «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды».

Форма контроля: беседа

6. Окружающая среда и нервная система

Теория: факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.

Утомление. Переутомление.

Условия нормального функционирования зрительного анализатора.

Работа на компьютере. Внешнее воздействие на слух и орган равновесия.

Практика: «Воздействие шума на остроту слуха».

Форма контроля: беседа

7. Гигиенический режим сна – Составляющая здорового образа жизни.

Теория: Сон. Значение фаз сна. Продолжительность сна. Гигиена сна.

Практика: тестирование на тему «Гигиена сна»

Форма контроля: беседа

8. Строение уха. Как мы слышим? Игра «Угадай, что звучит»

Теория: изучение строение уха человека. Обсуждение значения органа слуха в жизни человека.

Практика: Игра «Угадай, что звучит»

Форма контроля: беседа

9. Органы чувств. Тренинг для органов чувств.

Теория: изучение органов чувств человека.

Практика: выполнение тренинг для органов чувств.

Форма контроля: наблюдение

10. «Я выбираю жизнь». Защита проектных работ

Теория: Народная мудрость гласит (поговорки, приметы о климате, погоде, прогноз погоды (профилактика заболеваний)

Практика: защита проектов

Форма контроля: наблюдение

Раздел 2 Питание и здоровье.

11. Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты.

Теория: основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минеральные соли. Вкусовые компоненты. Природные пищевые компоненты: растительные волокна, молочнокислые бактерии, дрожжи.

Практика: чем может рассказать упаковка».

Форма контроля: анкетирование

12. Энерготраты организма и нормы питания.

Теория: значение питательных веществ для восстановления структур, роста и энергообразования. Нормы питания и их связь с энергозатратами организма. Энергоемкость питательных веществ.

Практика: «Определение калорийности продуктов (по этикеткам). Норм питания.

Форма контроля: беседа

13. Если хочешь быть здоров.

Теория: представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

Практика: сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование

Форма контроля: опрос

14. Из чего состоит наша пища

Теория: об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Практика: игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.

Форма контроля: беседа

15. Где найти витамины весной?

Теория: значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Практика: конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам,

Форма контроля: беседа

16. Кулинарное путешествие по России

Теория: о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.

Практика: Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»

Игра – проект «Кулинарный глобус»

Форма контроля: беседа

17. Правила здорового питания.

Теория: о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Регулярность, разнообразие, безопасность, развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы

Практика: Мини – проект «Здоровое питание»

Форма контроля: опрос

18. Мой ЗОЖ

Теория: что нужно соблюдать, для здоровья

Практика: выставка рисунков

Форма контроля: беседа

19. Итоговое занятие. Педагогическая мастерская «Здоровье»

Теория: -

Практика: Виртуальная экскурсия.

Форма контроля: бесед, круглый стол.

20. Профильные мероприятия.

- подготовка к участию в профильных выставках, кулинарных праздниках («Масленица» и т.д.)

- изготовление и оформление конкурсных работ, плакатов, рисунков и т.д.

Форма контроля: результаты участия в профильных мероприятиях.

21. Вариативная часть программы.

- более глубокое изучение любой из учебных тем указанных выше.

- совместные экскурсии с родителями в музеи (в том числе и виртуальные по кулинарной тематике за рамками тем указанных выше).

1.5. Планируемые результаты

По окончании изучения программы «**Человек и его здоровье**» учащиеся должны приобрести следующие умения и знания:

1. Предметные результаты:

- 1.1. иметь представления об органах и системе человеческого организма.
- 1.2. применять знания и навыки, связанные в области правильном приеме пищи, обеспечивающие, сохранение и укрепление физического, психологического здоровья;
- 1.3. ориентироваться в ассортименте продуктов питания, уметь выбирать наиболее полезные;

2. Личностные результаты:

- 2.1. ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные для личного употребления;
- 2.2. оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности.
- 2.3. оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

3. Метапредметные результаты:

- 3.1. характеризовать чувство ответственности, давать им объективную оценку за свое здоровье;
- 3.2. развитый устойчивый познавательный интерес к изучению своего организма.

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи

В целом результаты, достигнутые ребенком на занятиях, создают благоприятные предпосылки для его дальнейшего успешного обучения в школе.

В результате освоения программы, учащиеся **будут знать:**

Термины и понятия

Критерии здоровья человека.

Какие защитные механизмы есть в нашем организме.

Как реагируют разные системы организма на измененную окружающую среду.

Какие социальные проблемы могут разрушать здоровье человека, каким образом связаны они с экологическими проблемами современности.

Какой вред наносят организму вредные привычки.

Какие биологические объекты (вирусы, микробы, животные, растения, грибы) влияют на здоровье человека, и как они зависят от окружающей среды.

Влияние здорового образа жизни на природу человека и окружающую среду.

Учащиеся должны уметь:

Объяснять причины изменения самочувствия человека в различных ситуациях, свойства экологически комфортной среды:

Выявлять факторы окружающей среды, влияющие на состояние человека.

Использовать знания для формирования культуры ЗОЖ.

Осознать свою индивидуальность и значимость, более бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

Учащиеся должны быть трудолюбивыми, целеустремленными, способными доводить до конца начатое дело.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки контроля	Праздничные (нерабочие дни)
1 год обучения	01.09.2026 г	28.05.2027 г	34	81	2 часа 12 минут	Декабрь Май	4 ноября; 1-9 января; 23 февраля; 8 марта; 1-3 мая; 9 мая.

2.2. Условия реализации программы

Кабинет дополнительного образования светлый, большой по площади, проветриваемый, температурный режим соответствует нормам.

Для занятий понадобятся специальные демонстрационные материалы:

Микроскоп –для наблюдения и морфологических исследований.

Модель «Сердца» - для изучения строения.

Модель «Гортани» - для изучения строения.

Модель «Глаза» - для изучения строения.

Модель «Желудка» - для изучения строения.

Модель «Ухо человека» - для изучения строения.

Модель «Почки» - для изучения строения.

Модель «Локтевого сустава подвижная» - для изучения строения и для демонстрации работы суставов и мышечных волокон.

Интерактивное пособие «Человек. Строение тела человека» – для просмотра.

Рабочая тетрадь: разговоры о правильном питании М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева

Учебное наглядное пособие по организации правильного питания – 2 плаката.

В работе используется наглядный материал.

В кабинете имеется доска, проектор, экран для демонстрации мультимедийных ресурсов.

2.3. Кадровое обеспечение:

В реализации данной программы с учащимися работает один педагог:

Семикина Вера Васильевна, образование – среднее специальное.

В 2020 году от 06. 07. прошла обучение в Частном образовательном учреждении дополнительного профессионального образования «Образовательный центр «Открытое образование» "Содержание и методики деятельности педагога дополнительного образования". -72 ч;

ВГАПО. Повышение квалификации от 18.11.2020 "Концептуальные и содержательные основы создания новых мест для дополнительного образования детей"- 72 ч

2.4. Формы аттестации:

Входной контроль: наблюдение, собеседование с учащимися.

Промежуточный контроль: выставка творческих работ, игр по итогам изучения темы.

Итоговый контроль: тестирование, круглый стол.

В результате обучения у учащихся складывается *определенный* набор знаний, умений и навыков; улучшаются показатели адаптации в обществе.

Для подведения итогов работы выделяются следующие формы:

Выставки работ учащихся в кабинете дополнительного образования МКОУ «Наримановская СШ», а также в районных – конкурсах.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Аналитический материал, грамота, журнал посещаемости, методическая разработка, фотографии.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

выставки, от участников объединения.

2.5. Оценочные материалы

Методы педагогической диагностики: наблюдение, беседа, опрос.

Данные методы можно использовать для текущего, промежуточного и итогового контроля освоения образовательной программы.

Методика педагогической диагностики.

Методики диагностики изменения личности ребенка:

Тестовые материалы для итогового контрольного опроса обучающихся на выявление уровня знаний теоретического материала;

«Карта оценки результативности реализации программы».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Модно быть здоровым. (Из опыта проведения Всероссийского урока здоровья). Йошкар-Ола, 2004;
2. Образовательно-методический комплекс в дополнительном образовании детей [Текст] : метод. пособие / Д. Ш. Багаутдинова, Т. В. Кондикова, И. А. Костева ; под общ. ред. И. А. Костевой. – Ульяновск : Центр ОСИ, 2015. – 36 с.;
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. М., Олма – пресс, 2014.
4. Соковия-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Учебное пособие. - М.: 2017.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье С-П., Детство-пресс, 2013.
6. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. М., Просвещение, 2013.
7. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. М., Медицина, 1991. 7. Ротенберг Р. Расти здоровым. М., Физкультура и спорт, 2013.
8. Юдин Г.Н. Главное чудо света. М., Педагогика, 2014.
9. Сайт [Электронный ресурс]. -[http:// www.prav-pit.ru/](http://www.prav-pit.ru/)

Литература для учащихся

1. Чуковский К.И. Мойдодыр.
2. Гржибовская Л. О зубках.
3. Мошковская Э. Э. Детские стихи о гигиене и здоровье
4. Синявский П. А. Кто не умывается.
5. Маяковский В.В. Гимн здоровью.
6. Михалков С.В. Сборник стихов.
7. Сайт [Электронный ресурс]. -[http:// www.prav-pit.ru/](http://www.prav-pit.ru/)