

Управление образования и молодежной политики
администрации городского округа город Воронеж
Муниципальное автономное учреждение
«Центр детского отдыха «Перемена»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «28» 04 2025 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального
автономного учреждения
«Центр детского отдыха
«Перемена»
И.В. Скрипкина

Приказ № 67-в от «28» 04 20 25 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
Дополнительная общеразвивающая программа
«Разговоры о важном»**

Разработчик программы:
Карачурина Виктория Вильевна,
ведущий специалист
отдела по организации и развитию
отдыха детей и молодежи
МАУ ЦДО «Перемена»

Воронеж – 2025

Пояснительная записка

«Медицина есть царица наук, ибо здоровье безусловно необходимо для всего великого и прекрасного на земле» — Ф. П. Гааз

Программа дополнительного образования «Азбука здоровья», направленная на формирование здорового образа жизни среди детей младшего школьного возраста, обладает высокой социальной значимостью и практической востребованностью в современных условиях. Сегодня дети сталкиваются с множеством факторов риска, влияющих на состояние их физического и психоэмоционального благополучия. Неправильное питание, малоподвижный образ жизни, стрессовые ситуации, экологическая нагрузка становятся причинами ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения.

Традиционная школьная система часто уделяет недостаточно внимания обучению культуре здоровья и гигиеническому поведению. Из-за перегруженных учебных планов дети нередко лишены возможности глубоко изучить темы, касающиеся личной гигиены, правильной обработки продуктов питания, выбора лекарственных растений и оказания доврачебной помощи. Такая асимметрия в подготовке порождает дефицит базовой медицинской грамотности, приводящий впоследствии к многочисленным ошибкам и последствиям.

Организация программы дополнительного образования «Азбука здоровья» в условиях детского лагеря отдыха имеет ряд значительных преимуществ, которые делают такое пространство наиболее оптимальным местом для изучения данной тематики.

Детский лагерь располагает всеми ресурсами для комплексного подхода к образованию. Медицинские работники лагеря, педагоги, психологи и вожатые могут совместно разрабатывать методики и вести уроки, объединяя теорию с опытом реальной жизни. Такое взаимодействие создает синергию, усиливает эффективность и глубину погружения детей в изучение темы.

Понимание собственной роли в сохранении здоровья и способность обеспечить свою безопасность являются важнейшими компетенциями гражданина XXI века. Умение правильно оказать первую помощь пострадавшему, знание элементарных мер предупреждения болезней и распространения инфекции — всё это составляет фундамент первичной подготовки населения. Важна роль индивидуального контроля над собственным здоровьем, что достигается систематическим изучением механизмов воздействия внешней среды на организм и использованием проверенных способов укрепления иммунной системы.

Программа также способствует формированию позитивного опыта общения, сотрудничества между детьми и взрослыми, помогает детям осознать ценность своего здоровья и ответственности за собственное благополучие.

Таким образом, программа «Азбука здоровья» становится важной частью образовательного процесса, способствующей укреплению общественного здоровья и улучшению качества жизни детей.

Актуальность Программы «Азбука здоровья» можно рассмотреть на нескольких уровнях:

Для государства:

Государственная политика в области охраны здоровья граждан нацелена на сокращение заболеваемости, увеличение продолжительности активной жизни и сохранение потенциала нации. Подготовка детей к самостоятельной заботе о собственном здоровье является стратегически важным направлением государственной политики, позволяющим снизить риски появления серьезных заболеваний и уменьшить нагрузку на систему здравоохранения в будущем.

Для общества:

Обществу необходимы здоровые граждане, способные полноценно трудиться, создавать крепкие семьи и эффективно взаимодействовать друг с другом. Современные исследования показывают, что детские привычки оказывают значительное влияние на дальнейшее качество жизни взрослого человека.

Для лагеря:

Для организаций дополнительного образования, особенно детских лагерей, важно предложить своим воспитанникам полезную и интересную программу досуга, сочетающую отдых и развивающие мероприятия. Включение элементов медицинского просвещения и воспитания позволяет сделать пребывание ребенка в лагере разнообразнее, насыщеннее и продуктивнее. Дети получают новые знания, развивают полезные навыки и осваивают важные компетенции.

Для ребенка:

Ребенок получает уникальную возможность научиться бережно относиться к собственному организму, понимать взаимосвязь между состоянием здоровья и качеством своей жизни. Занятия способствуют развитию интереса к познанию своего тела, повышению самооценки и уверенности в собственных силах. Регулярные физические нагрузки улучшают общее самочувствие, повышают выносливость, снижают вероятность простудных заболеваний. Познавая правила личной гигиены и нормы поведения в обществе, ребенок формирует полезные привычки, обеспечивающие ему комфортное

существование в социуме.

Таким образом, реализация программы «Азбука здоровья» обеспечивает комплексный подход к решению проблемы укрепления здоровья детей и понимания его аспектов.

Новизна Программы

Новизна заключается в том, что Программа «Азбука здоровья» впервые реализуется в муниципальном стационарном детском оздоровительном лагере «Восток-4».

Для детей участие в данной программе станет уникальным опытом сразу в двух направлениях — жизни в детском лагере с разнообразием мероприятий и активностей, а также освоения образовательных занятий дополнительного образования.

Также тщательно подготовленный и адаптированный контент занятий, нацелен на развитие у детей культуры здорового образа жизни и сознательного подхода к сохранению собственного здоровья посредством формирования полезных привычек, повышения осведомленности о принципах правильного питания, физической активности, личной гигиены и безопасного поведения.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая значимость данной Программы проявляется в следующих аспектах:

– воспитательный процесс ориентирован на формирование у участников программы устойчивой мотивации к самообразованию;

– содержательная часть программы имеет практическую направленность, что способствует более эффективному усвоению нового материала для детей;

Педагогические условия, в которых реализуется содержание программы, согласованы с потребностями, интересами и возрастными возможностями.

Дополнительно, программа включает использование проектных технологий, что способствует достижению значительных результатов в сфере воспитательной и образовательной деятельности, а также в обучении за относительно короткий период времени.

Главные принципы реализации Программы:

- принцип формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- принцип доступности Программы для разных социальных групп, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- принцип многообразия видов, форм и содержания деятельности;
- принцип гуманизации, отношение к человеку как к высшей ценности, признание прав ребёнка на свободное развитие и проявление своих способностей;

– принцип целостности, компоненты педагогического процесса находятся в единстве и взаимосвязи;

– принцип свободы творчества, создается творческая атмосфера в лагере, «пропитываемая» все методы воспитания и обучения элементами творчества.

Адресат Программы

Программа ориентирована – на детей в возрасте от 8 до 11 лет.

Количество участников в группе – от 10-20 человек.

Объем и срок освоения Программы – программа является краткосрочной, предназначена для реализации в детских лагерях отдыха, рассчитана на 10 и 14 дней.

Объем Программы – 8 академических часов.

Форма обучения – очная.

Форма организации на занятиях – групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий – практические занятия, лекции, дискуссии, занятия-презентации, просмотр видеороликов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 45 минут.

Режим организации занятий по данной Программе определяется согласно режиму дня детского лагеря отдыха и соответствует нормам, утвержденным «СанПиН требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН 2.4.3648-20).

Механизм реализации Программы

Реализация Программы включает в себя несколько этапов:

1. Подготовительный:

- подготовка методического материала;
- разработка Программы деятельности лагеря (определение целей, специфики и перспектив ее развития, написание мероприятий/занятий и т.д.);
- подбор кадров для реализации Программы в детских лагерях отдыха;
- составление необходимой документации.

2. Практический:

- реализации Программы (организация и проведение всех запланированных мероприятий);
- проведение анкетирования детей;

3. Аналитический:

- подведение итогов работы по Программе;
- анализ эффективности, сильных и слабых сторон Программы.

– анализ предложений (при наличии), поступивших от детей, родителей, педагогов по реализации Программы.

Цель и задачи Программы

Цель Программы – развитие у детей культуры здорового образа жизни и сознательного подхода к сохранению собственного здоровья посредством формирования полезных привычек, повышения осведомленности о принципах правильного питания, физической активности, личной гигиены и безопасного поведения.

Задачи:

- формирование теоретических знаний о личной и общественной гигиене;
- обучение правилам рационального питания, выбору здоровых продуктов, нормированию приемов пищи и соблюдению режима питания;
- развитие двигательных навыков и физических качеств путем организации регулярных занятий физкультурой и спортом, пропаганды подвижных игр и активизации досуговых форм отдыха;
- формирование теоретических знаний об оказании первой медицинской помощи;
- повышение осведомленности учащихся о мерах предосторожности и правилах безопасной жизнедеятельности в быту, на улице, транспорте, природе.
- создание положительной мотивации и эмоционального настроя на заботу о своем здоровье и благополучии окружающих.

Учебный план

№	Название раздела, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел «Личная и общественная гигиена»					
	Вводное занятие «Введение в программу»	0,25	0,25	-	Устный опрос
1	Тема «Гигиена. Основные понятия»	1	0,3	0,4	Игра
2	Тема «Сбалансированное питание и витамины»	1	0,3	0,4	Творческая работа
	Итоговое занятие	0,5	-	0,5	Презентация
Раздел «Оказание первой медицинской помощи»					
1	Тема «Средства оказания первой медицинской помощи»	0,5	0,25	0,25	Устный опрос
2	Тема «Раны, их виды и признаки. Правила наложения повязок»	0,5	0,25	0,25	Устный опрос
	Итоговое занятие	1	-	1	Практическое занятие
Раздел «Вредные привычки»					

1	Тема «Вред алкоголя, табака, наркотических средств»	1	0,3	0,7	Задание на самостоятельное выполнение
	Итоговое занятие	1	-	1	Защита проекта
Раздел «Лекарственные растения»					
1	Тема «Лекарственные растения нашей местности»	1	0,3	0,7	Задание на самостоятельное выполнение
	Итоговое занятие	1	-	1	Презентация

Содержание учебного плана

Раздел «Личная и общественная гигиена»

Вводное занятие

Теория. Введение в дополнительную программу. Раскрытие понятий «Гигиена», «Первая помощь», «Привычки».

Тема 1 «Гигиена. Основные понятия»

Теория. Дети познакомятся с основными понятиям гигиены.

Практика. **Игра «Микробиолог»:** Дети делятся на две команды. Каждая команда выбирает капитана, который играет роль микробиолога. Остальные участники выступают в роли бактерий, собирающихся атаковать город (лист ватмана). Задача капитанов — защитить город, рисуя средства гигиены (мойка рук, чистка зубов), используя маркеры разного цвета.

Тема 2 «Сбалансирование питание и витамины»

Теория. Дети познакомятся особенностями правильного питания (углеводы, жиры, белки, витамины). Они узнают, какую роль каждый компонент играет в обеспечении нормального функционирования организма и почему важно получать достаточное количество витаминов ежедневно.

Практика. **Творческая работа «Моя тарелка здоровья».** Ребята создают рисунок своей идеальной тарелки завтрака, обеда или ужина, иллюстрирующий правильный баланс белков, жиров, углеводов и витаминов. Рисунки представляются остальным участникам, объясняются преимущества такого рациона.

Итоговое занятие

Практика. Презентация рисунка. Рисунки представляются остальным участникам, объясняются преимущества такого рациона.

Раздел «Оказание первой медицинской помощи»

Тема 1 «Средства оказания первой медицинской помощи»

Теория. Познакомить детей с назначением и применением основных средств первой медицинской помощи. Объяснить необходимость быстрого реагирования в чрезвычайных ситуациях.

Тема 2 «Раны, их виды и признаки. Правила наложения повязок»

Теория. Познакомить детей с классификацией видов ран и признаками их осложнений, различными типами повязок и техниками их наложения. Сформировать готовность действовать спокойно и уверенно в ситуации ранения.

Итоговое занятие

Практика. Практическое занятие

Дети делятся на группы на 3-5 человека и отрабатывают полученные знания. Каждой группе выдается листок с видом повязки, дети должны правильно наложить повязку на человека.

Раздел «Вредные привычки»

Тема «Вред алкоголя, табака, наркотических средств»

Теория. Донести до детей понимание негативного влияния вредных привычек на физическое и психическое здоровье. Предостеречь от раннего знакомства с алкоголем, табачными изделиями и наркотическими веществами. Побудить к принятию сознательных решений о ведении здорового образа жизни.

Практика. Ребятам предлагается придумать лозунги и рисунки, пропагандирующие отказ от вредных привычек.

Итоговое занятие

Практика. Презентация проекта. Лучший проект выбирается голосованием.

Раздел «Лекарственные растения»

Теория. Расширить знания детей о природных средствах народной медицины. Познакомить с правилами сбора, хранения и использования лекарственных растений.

Практика. Дети делятся на группы на 3-5 человека и выбирают несколько лекарственных растений, которые они должны будут изучить и описать их целебные свойства.

Итоговое занятие

Практика. Презентация. Каждая группа представляет свои варианты лекарственных растений, которые они считают самыми эффективными

Календарный учебный график

Программа адресована: детям от 8 до 11 лет, отдыхающим в стационарном детском лагере отдыха г. Воронеж: «Восток-4».

Программа краткосрочная рассчитана на реализацию в каникулярный период (в течение летней смены) на базе стационарного детского лагеря отдыха г. Воронеж: «Восток-4».

Количество учебных недель: 2.

Количество учебных дней: 8.

Количество учебных часов: 8.

Режим занятий: 3 раза в неделю, по 2 академических часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Условия обеспечения Программы

Педагогическое: комплексное воздействие педагогических сотрудников в течение всего времяпровождения в лагере, вовлечение детей в деятельность, эффективное личностное общение; формирование внутренней позиции личности ребенка, развитие ценностного отношения детей к своей стране, населяющим ее людям и культуре; выявление и предупреждение фактов асоциального поведения подростков, формирование установок на здоровый образ жизни.

Психологическое: создание и поддержание благоприятной атмосферы, учет индивидуальных особенностей детей; определение уровня адаптации воспитанников и психологического комфорта во временном детском коллективе, определение прогнозируемых результатов Программы.

Организационно-методическое:

– информационное (ознакомление педагогических сотрудников с методическими материалами: программа, направления и содержание, формы организации занятий, темы занятий, нормативно-правовые акты и т.д.);

– образовательное (обеспечение информационно-методической помощи, подготовка педагогического персонала для реализации программы посредством теоретических и практических занятий);

– аналитическое (мониторинг и анализ работы с целью определения направлений для совершенствования воспитательного процесса, а также выявление объективных и субъективных затруднений методического характера в процессе).

Материально-техническое:

Занятия проводятся в помещениях, соответствующих требованиям СанПиНа, ГОСТов, пожарной безопасности, санитарным нормам. Помещения должны хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Практические занятия проводятся на открытых площадках, а также в учебных классах, кабинете с использованием мультимедийных средств, соответствующего оборудования и наглядных пособий.

Перечень оборудования:

1. Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран, колонки и т.д.).
2. Оборудованное помещение (стол, стул).
3. Канцелярские товары (ручки, карандаши, бумага А4, блокноты).
4. Тематический инвентарь (аптечка, жгут, бинт, марля, вата, шприцы, тонометр и т.д.).
5. Бейджи для педагогического состава.
6. Помещения для массовых мероприятий, актовый зал, медицинский пункт.

Кадровое: педагог дополнительного образования.

Предполагаемые результаты

В результате освоения Программы:

- дети овладеют терминологией и нормами санитарии (частота умывания, требования к чистоте помещения, личной одежды и обуви);
- научатся основным процедурам личной гигиены (ежедневный уход за кожей лица, волос, ротовой полостью, регулярная смена белья);
- овладеют знаниями о продуктах, богатых белками, углеводами, жирами, витаминами;
- сформируют привычку регулярно заниматься физическими упражнениями, играть в командные игры и посещать секции спортивных кружков.
- узнают алгоритм действий при оказании первой помощи при различных видах травм;
- узнают виды повязок и отработают наложения повязок;
- узнают о влиянии табака, алкоголя и наркотических средств на организм человека;
- узнают о лекарственных растениях, правилах сбора.

Механизм оценки качества реализации программы

Критерии и способы оценки качества реализации программы:

- показатель вовлеченности детей в занятия программы определяется с помощью педагогического наблюдения;
- удовлетворенность детей содержанием деятельности определяется путем анкетирования в конце программы;
- психологический комфорт участников программы определяется с помощью педагогического наблюдения;
- видео и фото.

Формы реализации

Для отслеживания динамики реализации Программы «Азбука здоровья» производится текущий контроль.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий;
- беседа;
- защита проекта;
- творческая работа;
- презентация;
- задание на самостоятельное выполнение;
- анкетирование.

Для определения результатов реализации Программы производится итоговая диагностика.

Итоговая диагностика (зачетное занятие) проводится по итогам освоения всего учебного материала Программы.

Форма: анкетирование.

Оценочные материалы

Для оценивания эффективности усвоения участниками содержания Программы используется анкетирование (приложение 1, 2).

По результатам итогового анкетирования выявляется:

- уровень достижения планируемых результатов Программы;
- степень удовлетворенности детей Программой.

Общая оценка результативности реализации Программы «Азбука здоровья» проводится на основе анализа итогового анкетирования (приложение 1) и обратной связи, получаемой педагогическими работниками от участников смены (приложение 2).

Список литературы

1. **Аршинова, В. В.** Классные часы и беседы по профилактике вредных привычек: методическое пособие / Под ред. В. В. Аршиновой. – М.: Сфера, 2005.
2. **Алиева, Л. В.** Летний детский лагерь - уникальное пространство оздоровления и воспитания ребенка / Л. В. Алиева. - (Творческое лето) // Дети, техника, творчество. - 2011. - N 3 (67). - С. 44-45.
3. **Дорохов, А. А.** Про тебя самого / А. А. Дорохов. – Коми книжное издательство. 1990
4. **Евладова, Е. Б.** Организация дополнительного образования детей. Практикум / Е. Б. Евладова. – М.: Владос, 2003.
5. **Кабкова, Е.** Педагогические технологии в дополнительном художественном образовании детей / Е. Кабкова. – Москва: Просвещение, 2011.
6. **Косицкий, Г. И.** Резервы нашего организма: Книга для учащихся / Г. И. Косицкий, И. Н. Дьяконова. – М., 1993.
7. **Моргун, Д. В.** Дополнительное образование детей в вопросах и ответах / Д. В. Моргун. – Эко Пресс, 2012.
8. **Политова, В. В.** Поколение XXI века в контексте детского лагеря // Детский отдых в меняющемся мире / В. В. Политова, Э. А. Абдуллина. – Москва, 2020. - С. 160 - 164.
9. **Поляков, В. А.** Здоровый образ жизни / В. А. Поляков. – Краснодар, 1995.
10. **Рохлов, В. С.** Биология. Человек: Школьный практикум / В. С. Рохов. – М.: Дрофа, 2000.
11. **Российская Федерация. Законы.** Конституция Российской Федерации. – 12.12.1993 г. – 1993. – 40 с.
12. **Российская Федерация. Законы.** Методические рекомендации по вопросам подготовки к проведению летней оздоровительной кампании 2021 : Федеральный закон № ДГ-38/06вн от 05.04.2021 г. – 2021. – 11 с.
13. **Российская Федерация. Законы.** Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. – 2012. – 184 с.
14. **Российская Федерация. Законы.** Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних : Федеральный закон № 120-ФЗ от 26.06.1998 г. // Общие положения. – 1998. – 9 с.

15. **Российская Федерация. Законы.** Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации : Федеральный закон № 124-ФЗ от 24.07.1998 г. // Общие положения. – 1998. – 11 с.

16. **Фришман, И. И.** Педагогу дополнительного образования об организации общественной активности детей и молодежи / И. И. Фришман. – Москва: УЦ Перспектива, 2009. – 196 с.

Анкетирование (первичное) для детей от 8 до 11 лет

Раздел «Личная и общественная гигиена»

1. Что значит «личная гигиена»?

Мыть руки перед едой	Заниматься спортом
Посещать театр и кино	Общаться с друзьями

2. Когда нужно обязательно мыть руки?

До приёма пищи	После контакта с животными
После прогулки	Все варианты верны

3. Почему важно содержать дом чистым?

Красивый интерьер радует гостей	Легче находить вещи
Не заводятся вредные микробы	Готовить вкусную еду

Раздел «Оказание первой медицинской помощи»

1. Что такое первая медицинская помощь?

Помогаем заболевшему человеку	Выписываем лекарства сами
Едем в больницу	Изучаем болезни по книгам

2. Что нельзя делать при получении открытой раны?

Промывать чистой водой	Забинтовать чистой тканью
Прикладывать грязную ткань	Обработать рану антисептиком

3. Куда звоним, если случилась серьезная беда?

112	Другу
Маме и папе	Учителю

Раздел «Вредные привычки»

1. Почему опасно курить и пить алкоголь?

Вредно для мозга и печени	Теряется аппетит
Глаза становятся красными	Вредит лёгким и сердцу

2. Может ли дружба повлиять на появление вредных привычек?

Да	Нет
----	-----

Раздел «Лекарственные растения»

1. Какие растения считаются лекарственными?

Календула	Черешня
Ядовитый плющ	Манго

2. Почему нужно осторожно пользоваться лекарственными растениями?

Могут быть опасными	Все растения полезные
Могут вызывать аллергию	Могут вызвать отравление

Обратная связь

1. Что тебе больше всего понравилось в этой программе?

2. Какие новые знания ты получил(а)?

3. Насколько полезной была информация, которую ты узнал(а)?

4. Хотел(а) бы ты принять участие в подобной программе снова? Почему?

5. Как ты думаешь, как можно было бы улучшить программу?
