МУ «Отдел образования Ачхой-Мартановского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Ачхой-Мартановского муниципального района»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № __
от «___» _____202_г.

Утверждена
Приказом № ___
от «___» _____202_г
Директор
_____ И.З.Висаитов



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Лето для здоровья»
Направленность программы: Естественнонаучная
Уровень программы: Стартовый

Возраст обучающихся: 6 – 10 лет
Срок реализации программы – 14 дней

Составитель:
Чабханова Асет Соцалиевна,
Педагог дополнительного образования

г. Ачхой-Мартан 2026 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБУ ДО «ДЮЦ Ачхой-Мартановского муниципального района»
Экспертное заключение (рецензия) № от « »_____ 202 г.

Эксперт _____ _____
(Ф.И.О.) (должность)

Содержание программы

Раздел 1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
1.1.	Нормативно-правовые основы	4
1.2.	Направленность	4
1.3.	Уровень освоения программы	4
1.4.	Актуальность программы	4
1.5	Отличительные особенности программы	5
1.6.	Цель и задачи программы	5
1.7.	Категория учащихся	5
1.8.	Срок реализации и объем программы	5
1.9.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	5
1.10.	Планируемые результаты освоения программы	6
Раздел 2.	Содержание программы	7
2.1.	Учебный план	7
2.2.	Содержание учебного плана программы	7
Раздел 3.	Форма аттестации и оценочные материалы	9
Раздел 4.	Комплекс организационно-педагогических условий	10
4.1.	Материально–технические условия реализации программ	10
4.2.	Кадровое обеспечение программы	10
4.3.	Учебно-методическое обеспечение	10
	Список литературы	12
	Приложение №1	

Раздел.1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года № 678-р; (изм. от 1 июля 2025 г. № 1745-р)
-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г.№28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

1.2. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лето для здоровья» - естественнонаучное. Охватывает круг первоначальных знаний и навыков по основам медицинских знаний. Основная задача теоретических занятий – объяснить методы оказания первой медицинской помощи, виды и способы перевязок, основы санитарии и т.д.

1.3. Уровень освоения программы
Настоящая программа имеет стартовый уровень в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ (письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242)

1.4. Актуальность программы Актуальность данной программы обосновывается необходимостью пристального внимания к формированию ЗОЖ у обучающихся, естественной потребности в соблюдении санитарно-гигиенических норм повседневной жизни. В природной среде при проведении досуга также существует множество травмирующих факторов и травм опасных действий: травмы на воде, солнечные и тепловые удары, контакт с ядовитыми и опасными животными и растениями, получении травм при катании на качелях, детских горках. Данная программа составлена по социальным запросам родителей и обучающихся.

1.5. Отличительные особенности программы.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лето для здоровья» составлена на основе примерных дополнительных типовых программ «Я и мое здоровье» Журавлева О.В. Тверь 2012 г., «Основы мед.знаний» Кузнецова Е.Д. Великий Новгород 2012 г., «Основы мед.знаний» Петрова Н.Д. Улах-Ан 2016 г.
Отличительно особенностью является то что, обучения определяется способностью ребенка самостоятельно объяснить, почему он должен поступить именно так, а не иначе. И как результат – осознанное поведение в реальных опасных условиях.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель программы - научить, обучающихся оказывать первую медицинскую помощь, расширить и углубить знания учащихся в области современных достижений гигиены и санитарии.

Задачи программы
Обучающие:
- обучить основам гигиенических знаний;
- сформировать навыки оказания первой медицинской помощи;
- обучить практическим умениям и навыкам в области санитарии и гигиены;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

Развивающие:
- развить стремление обучающихся к здоровому образу жизни;
- развить умение наблюдать, анализировать;
- развить способность применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- развить у младших школьников ценностное отношение к здоровью.

Воспитывающие:
- воспитать аккуратность;
- воспитать терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца;
- воспитать физически крепкое молодое поколение с гармоническим развитием физических и духовных качеств;

1.7. Категория учащихся.
Программа рассчитана на детей 6- 10 лет.
Зачисление осуществляется по желанию ребенка по заявлению его родителей (законных представителей).

1.8. Сроки реализации и объем программы.
Срок реализации программы 14 дней. Объем программы - 42 часов.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы - 15 человек
Режим занятий – занятия проводятся 5 раз в неделю по 3 часа, Продолжительность занятия-45 минут 15 минут перерыв. Формы организации занятий – групповые, индивидуальные. Виды занятий – теоретические и практические занятия.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты освоения программы:
будут знать:
- основы гигиенических знаний;
- практические умения и навыки в области санитарии и гигиены;
- представление о рациональной организации режима дня, будут знать, как составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
будут уметь:
- ценностно относится к своему здоровью;
- наблюдать и анализировать;

Метапредметные результаты освоения программы
Обучающиеся будут
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать полезные и вредные продукты;

Личностные результаты освоения программы:
У учащихся будут сформированы:
- способность к личностному самоопределению в выборе будущей профессии.
Результаты воспитания:
У учащихся будут сформированы:
- терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца;
- физически крепкое молодое поколение с гармоническим развитием физических и духовных качеств;
- аккуратность, усидчивость.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название темы	Кол-в часов всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Тема 1. Медицинская этика. Основные понятия. Личная гигиена	3	1	2	Опрос
2.	Тема 2. Домашняя аптечка. Собери свой	3	1	2	Наблюдение, опрос
3.	Тема 3. Личная и общественная гигиена.	3	1	2	Наблюдение, опрос
4.	Тема 4. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	3	1	2	Наблюдение, опрос
5.	Тема 5. Гигиена кожи. Понятие о педикулезе, гельминты.	3	1	2	Наблюдение, опрос
6.	Тема 6. "Беречь глаз как алмаз". Упражнения для глаз. Чтобы уши слышали	3	1	2	Наблюдение, опрос
7.	Тема 7. Первая помощь при солнечном и тепловом ударах.	3	1	2	Наблюдение, опрос
8.	Тема 8. Раны, их виды. Виды перевязок	3	1	2	Наблюдение, опрос
9.	Тема 9. Правильное питание и правила поведения. Режим питания.	3	1	2	Наблюдение, опрос
10.	Тема 10. Сюжетно ролевая игра «Поликлиника»	3		3	
11.	Тема 11. Витаминные коктейли	3		3	
12.	Тема 12. Сахарная ловушка:	3		3	
13.	Тема 13. Водный баланс	3		3	
14.	Тема 14. Итоговое занятие викторина «Я, ты, он, она – здоровая детвора» **http://pedrazvitie.ru/** **https://konkursita.ru/**	3		3	тестирование
15.	Итого:	42	9	33	

2.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Медицинская этика. Основные понятия. Личная гигиена
Теория: Дать основные понятия по медицинской этике. Дать основные понятия по личной гигиене. вспомнить и расширить знания о правилах личной гигиены, связь гигиены и физической культуры
Практика: В игровой форме закрепить полученные знания о личной гигиене.
Тема 2. Домашняя аптечка. Собери свой

Теория: ознакомить со средствами оказания первой доврачебной помощи медицинская (домашняя) аптечка. Дать представления о средствах оказания первой доврачебной помощи. Познакомиться с содержанием медицинской (домашней) аптечки.
Практика: Командная игра собери правильно аптечку.
Тема 3. Личная и общественная гигиена.
Теория: Дать основные понятия о науке гигиена, ее значение в жизни человека и общества. Правила гигиены.
Практика: Закрепление темы в виде круглого стола в форме викторины.
Тема 4. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек
Теория: ознакомить учащихся с приемами оказания первой помощи при укусах насекомых (комара, пчелы, клеща, осы), змей, собак и кошек.
Практика: Практические закрепить полученные знания, в виде командной игры.
Тема 5. Гигиена кожи. Понятие о педикулезе, гельминты.
Теория: Дать основные понятия о профилактике кожных заболеваний. Отморожения. Гнойничковые поражения кожи. Угри. Грибковые заболевания. Чесотка. Уход за кожей, волосами и ногтями. Теплорегуляция и её нарушения в организме. Гигиена одежды и обуви. Профилактика урологических, гинекологических и венерических болезней.
Практика: Закрепление темы в виде круглого стола в форме викторины.
Тема 6. "Беречь глаз как алмаз". Упражнения для глаз. Чтобы уши слышали
Теория: Дать основные умения о форме нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи. Знание упражнений, снимающих напряжение с органов зрения. Дать представления об экологических факторах благоприятствующих зрению.
Тема 7. Первая помощь при солнечном и тепловом ударах.
Теория: Дать основные понятие о солнечном и тепловом ударах. Причины и признаки удара. Отрабатывать приемы оказания первой доврачебной помощи при солнечном и тепловом ударах.
Тема 8. Раны, их виды. Виды перевязок
Теория: Дать основные понятия о видах ранений и их причин. Особенности протекания раневого процесса в зависимости от вида ранения. Возможные осложнения. Дать основные понятия видов перевязочных материалов и дезинфицирующих средств. Правила хранения, сущность дезинфекции, современные дезинфицирующие средства.
Тема 9. Правильное питание и правила поведения. Режим питания.
Теория: Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Представление об основных принципах гигиены питания.
Тема 10. Сюжетно ролевая игра «Поликлиника»
Практика: Формировать у детей умение принимать на себя игровую роль (доктор, пациент). Побуждать детей обыгрывать сюжет знакомой игры «Больница», используя знакомые медицинские инструменты (игрушечные). Способствуя тем самым возникновению ролевого диалога.
Тема 11. Витаминные коктейли
Практика: Дать детям знания о пользе продуктов питания: основная польза – наличие в продуктах витаминов А, В, С, Д, Е. Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм. Учить детей классифицировать продукты питания по наличию в них наибольшего количества определённых витаминов.
Тема 12. Сахарная ловушка

Практика: С помощью проведения эксперимента выявить с обучающимися сколько скрытого сахара в газировке, соках и йогуртах. Наглядный эксперимент: взвешивание сахара в рафинаде на порцию популярного напитка.

Тема 13. Водный баланс

Практика: Почему организму нужна именно чистая вода, а не лимонад, особенно в жару. Изготовление домашней полезной «инфьюз-воды» с лимоном и мятой.

Тема 14. Итоговое занятие викторина «я, ты, он, она – здоровая детвора»

Практика: Развитие ловкости, силы, активности, смекалки и внимательности.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды и формы контроля, фиксация результатов:

- текущий: отслеживание активности учащихся во время занятий;
- итоговый: тестирование **http://pedrazvitie.ru/ https://konkursita.ru/**

Предмет оценивания (планируемый результат)	Объект оценивания	Вид аттестации
Знания: - основы гигиенических знаний; - практические умения и навыки в области санитарии и гигиены; - представление о рациональной организации режима дня, будут знать, как составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;	Контрольное задание (тест)	итоговая аттестация

Методы отслеживания результатов обучения и воспитания:

Методы:

- открытое педагогическое наблюдение;
- оценка активности обучающихся во время образовательной деятельности.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

- помещение: учебный кабинет, рассчитанный на учебную группу от 15 чел, парты, стулья из расчета на каждого обучающегося;
- наглядные пособия, изготовленные педагогом и детьми, а также готовые наглядные пособия;
- ткань для изготовления закрутки, ремни брючные, жгуты, бинты, марля, вата, антисептики, фонендоскоп, секундомер и тд.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	**Форма занятий**	**Название и форма методического материала**	**Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса**
Тема 1. Медицинская этика. Основные понятия. Личная гигиена	Групповая теоретическая и практическая подготовка	презентация по теме	Словесные Наглядные
Тема 2. Домашняя аптечка. Собери свой	Групповая теоретическая и практическая подготовка	Дидактические пособия: - наглядные материалы по теме -раздаточные материалы (таблетки, бутылочные средства, перевязочный материал, медицинские инструменты)	Наглядные Репродуктивные
Тема 3. Личная и общественная гигиена.	Групповая теоретическая и практическая подготовка	- презентация по теме, (дезинфицирующие средства, бумажные полотенца)	Наглядные Репродуктивные
Тема 4. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	Групповая теоретическая и практическая подготовка	Презентация - дидактические пособия (плакаты с изображениями, перевязочный материал,	Наглядные Репродуктивные

		дезинфицирующее средство)	
Тема 5. Гигиена кожи. Понятие о педикулезе, гельминты.	Групповая теоретическая и практическая подготовка	- презентация по теме	Наглядные Репродуктивные
Тема 6. "Беречь глаз как алмаз". Упражнения для глаз. Чтобы уши слышали	Групповая теоретическая и практическая подготовка	Презентация	Наглядные Репродуктивные
Тема 7. Первая помощь при солнечном и тепловом ударах.	Групповая теоретическая и практическая подготовка	Презентация - дидактические пособия (плакаты с изображениями)	Наглядные Репродуктивные
Тема 8. Раны, их виды. Виды перевязок	Групповая теоретическая и практическая подготовка	Дидактические пособия (перевязочный материал, дезинфицирующее средство)	Наглядные Репродуктивные
Тема 9. Правильное питание и правила поведения. Режим питания.	Групповая теоретическая и практическая подготовка	Презентация -дидактические пособия (макет, картинки)	Наглядные Репродуктивные
Тема 10. Сюжетно ролевая игра «Поликлиника»	Групповая практическая работа	Презентация -дидактические пособия (макет, картинки)	Наглядные Репродуктивные
Тема 11. Витаминные коктейли	Групповая практическая работа	Презентация -дидактические пособия (макет, картинки)	Наглядные Репродуктивные
Тема 12. Сахарная ловушка	Групповая практическая работа	Презентация -дидактические пособия (макет, картинки)	Наглядные Репродуктивные
Тема 13. Водный баланс	Групповая практическая работа	Презентация -дидактические пособия (макет, картинки)	Наглядные Репродуктивные
Тема 14. Итоговое занятие викторина «Я, ты, он, она – здоровая детвора» **http://pedrazvitie.ru/** **https://konkursita.ru/**	Групповая теоретическая и практическая подготовка		Наглядные Репродуктивные

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.

1. **Поу, М.** Твоё личное тело. Маленькие и большие вещи, которые нужно знать о здоровье и анатомии / М. Поу. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 96 с.
2. **Смирнов, А. В.** Витаминки и другие обитатели ягоды : [для младшего школьного возраста] / А. В. Смирнов. — Москва : Детская литература, 2018. — 48 с.
3. **Ткачёва, О. В.** Зрение, очки и суперсилы / О. В. Ткачёва. — Санкт-Петербург : Питер, 2022. — 64 с.
4. **Толоза Систере, М.** Тайная жизнь вирусов и микробов / М. Толоза Систере ; [пер. с исп. А. Горбовой]. — Москва : Самокат, 2020. — 24 с.
5. **Толоза Систере, М.** Тайная жизнь соплей / М. Толоза Систере ; [пер. с исп. А. Горбовой]. — Москва : Самокат, 2019. — 24 с.
6. **Ульева, Е. А.** Как подружиться с эмоциями? Книга-тренажер / Е. А. Ульева. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2023. — 46 с.

Литература для педагога

1. **Безруких, М. М.** Разговор о здоровье и правильном питании : методическое пособие для учителя / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. — Москва : Нестле. Просвещение, 2021. — 80 с.
2. **Котелевский, И. А.** Осанка и физическое развитие детей. Комплексы упражнений и подвижные игры / И. А. Котелевский. — Москва : Спорт, 2019. — 112 с.
3. **Назарова, Н. С.** Методика формирования здорового образа жизни у младших школьников : учебное пособие / Н. С. Назарова. — Москва : Академия, 2020. — 176 с.
4. **Сапольски, Р.** Психология стресса / Р. Сапольски ; [пер. с англ. М. Алиевой]. — 3-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2022. — 480 с.

Интернет ресурсы:

- https://www.infourok.ru/
- http://www.vitalena.blogspot.ru/
- https://www.videouroki.net/

Приложение 1

Календарный учебный график

№ п/п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		**08.06.2026** 10:00 – 12:25	Групповая теоретическая и практическая подготовка	3	Тема 1. Медицинская этика. Основные понятия. Личная гигиена	МБОУ СОШ№5 с.Ачхой-Мартан	Наблюдение, опрос
2.		**09.06.2026** 10:00 – 12:25	Групповая теоретическая и практическая подготовка	3	Тема 2. Домашняя аптечка. Собери свой	МБОУ СОШ№5 с.Ачхой-Мартан	Наблюдение, опрос
3.		**10.06.2026** 10:00 – 12:25	Групповая теоретическая и практическая подготовка	3	Тема 3. Личная и общественная гигиена.	МБОУ СОШ№5 с.Ачхой-Мартан	Наблюдение, опрос
4.		**11.06.2026** 10:00 – 12:25	Групповая теоретическая и практическая подготовка	3	Тема 4. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	МБОУ СОШ№5 с.Ачхой-Мартан	Наблюдение, опрос
5.		**15.06.2026** 10:00 – 12:25	Групповая теоретическая и практическая подготовка	3	Тема 5. Гигиена кожи. Понятие о педикулезе, гельминты.	МБОУ СОШ№5 с.Ачхой-Мартан	Наблюдение, опрос
6.		**16.06.2026** 10:00 – 12:25	Групповая теоретическая и практическая подготовка	3	Тема 6. "Беречь глаз как алмаз". Упражнения для глаз. Чтобы уши слышали	МБОУ СОШ№5 с.Ачхой-Мартан	Наблюдение, опрос
7.		**17.06.2026** 10:00 – 12:25	Групповая теоретическая и практическая подготовка	3	Тема 7. Первая помощь при солнечном и тепловом ударах.	МБОУ СОШ№5 с.Ачхой-Мартан	Наблюдение, опрос
8.		**18.06.2026** 10:00 – 12:25	Групповая теоретическая и практическая подготовка	3	Тема 8. Раны, их виды. Виды перевязок	МБОУ СОШ№5 с.Ачхой-Мартан	Наблюдение, опрос
9.		**19.06.2026**	Групповая теоретическ	3	Тема 9. Правильное	МБОУ СОШ№5	Наблюдение, опрос

		10:00 – 12:25	ая и практическая подготовка		питание и правила поведения. Режим питания.	с.Ачхой-Мартан	
10.		**22.06.2026** 10:00 – 12:25	Групповая практическая работа	3	Тема 10. Сюжетно ролевая игра «Поликлиника»	МБОУ СОШ№5 с.Ачхой-Мартан	Наблюдение, опрос
11.		**23.06.2026** 10:00 – 12:25	Групповая практическая работа	3	Тема 11. Витаминные коктейли	МБОУ СОШ№5 с.Ачхой-Мартан	Наблюдение, опрос
12.		**24.06.2026** 10:00 – 12:25	Групповая практическая работа	3	Тема 12. Сахарная ловушка	МБОУ СОШ№5 с.Ачхой-Мартан	Наблюдение, опрос
13.		**25.06.2026** 10:00 – 12:25	Групповая практическая работа	3	Тема 13. Водный баланс	МБОУ СОШ№5 с.Ачхой-Мартан	Наблюдение, опрос
14.		**26.07.2025** 10:00 – 12:25	Групповая теоретическая и практическая подготовка	3	Итоговое занятие викторина «Я, ты, он, она – здоровая детвора» **http://pedrazvitie.ru/** **https://konkursita.ru/**	МБОУ СОШ№5 с.Ачхой-Мартан	тестирование