

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –  
начальная общеобразовательная школа №5  
городского округа Среднеуральск

Согласована  
методическим объединением

протокол № 5 от 24.08.2018 года

Утверждаю:   
директор МАОУ-НОШ №5  
Рон Н.В.



29.08.2018 года

Приказ № 01-09-54 -01

Рассмотрена на педагогическом совете  
протокол № 5 от 29.08.2018 года

## Дополнительная общеразвивающая программа

направленность – туристско-краеведческая

### «Природа и здоровье»

---

(наименование предмета, курса)

7-12 лет

---

(возраст)

1 год обучения

Составители:

Киселева О.А., педагог дополнительного образования

г. Среднеуральск  
2018 год

## 1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой и документальной базой дополнительной общеразвивающей программы являются:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения –начальной общеобразовательной школы №5 городского округа Среднеуральск;
- Положение о дополнительном образовании в МАОУ-НОШ№5, утвержденное приказом № от 01-09-01-05 от 17.01.2014 года.

Предлагаемый курс является дополнительным звеном начального природоведческого образования. Как и на уроках природоведения, его ведущая **направленность – экологическая**, с элементами валеологии, связанная с задачей формирования бережного, ответственного отношения детей к природе. Большое внимание уделяется вопросам гигиены, физического развития. Так же включены темы связанные со здоровьем и безопасной жизнедеятельностью. Значительное место в курсе отведено творческой деятельности учащихся. При составлении данной программы учитывался **принцип актуализации** тематики занятий. Темы, которые изучают ребята, связаны с природным и историческим календарём.

**Цель** данного курса:

- формирование представлений о человеке, как части живой природы, о строении и жизнедеятельности нашего организма как единого целого;

Достижение этой цели предполагает решение следующих **задач**:

-формирование умения постоянно систематизировать приобретаемую информацию и обнаруживать новые связи в отношениях;

-формирование личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к миру;

-развитие устной и письменной речи, овладение речевой и коммуникативной культурой, развитие творческих способностей детей;

-воспитывать умение воспринимать красоту природы, бережно относиться к природе;

-воспитывать любовь и уважение к Отечеству;

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы соответствует возрасту учащихся начальной школы (от 7 до 10 лет). **Срок реализации** данной программы 1 год.

### Планируемые результаты программы

#### Личностные:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации;
- оценивать своё поведение и поведение окружающих (на уроке, на перемене);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- навыки сотрудничества и взаимопомощи, доброжелательного и уважительного общения со сверстниками и взрослыми;
- определять и формулировать цель своей деятельности с помощью учителя в рамках курса;
- работать с информацией для изучения курса;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

## Метапредметные:

- соблюдать правила вежливости и красивых манер;
- на практике применять методы самовоспитания и самоконтроля;
- уметь разговаривать по телефону, соблюдая правила этикета;
- уважать чужое мнение, будучи несогласным с ним;
- проявлять тактичность и доброжелательность в общении;
- быть сострадательными к чужому горю;
- не обижать животных и птиц;
- различать добро и зло, давать правильную оценку поступков
- литературных героев, уметь мысленно ставить себя в аналогичную ситуацию;
- проявлять положительные моральные качества в достойном поведении, поступках

По окончании курса учащиеся научатся:

- приводить примеры взаимосвязей между неживой и живой природы;
- отличать предметы и порядки, созданные людьми, от того что создано природой;
- доказывать необходимость бережного отношения к природе;
- перечислять особенности животных, растений;
- различать наиболее распространённые в нашей местности растения и животных;
- вести наблюдения за своим здоровьем, наблюдение в природе;
- применять основные правила основ безопасной жизнедеятельности, гигиены, здорового образа жизни в различных ситуациях;
- создавать проектные и исследовательские работы;
- принимать посильное участие в мероприятиях по охране природы;
- сажать кустарники, цветочно-декоративные растения, огородные культуры;

Планируется выступления учащихся на научно-практической конференции «Юный исследователь», участие в конкурсах рисунков, в выставке поделок «Золотая осень», спортивных соревнованиях.

## Содержание программы

### 1 часть

- I. 1) Что такое природа. Живая и неживая природа.
- II. 1) ПР. Экскурсия в природу. Объекты живой и неживой природы.
- III. 1) Что такое здоровье? Здоровый образ жизни.
- IV. 1) Природе нужна твоя помощь. Уборка пришкольного участка.
- V. 1) Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья.
  - 2) Друзья с водой. Советы доктора Воды.
  - 3) Друзья Вода и Мыло. ПР. «Как правильно мыть руки».
  - 4) Как правильно вести себя на воде (правила безопасности на воде)
  - 5) Как мы дышим?
  - 6) ПР. Разучивание комплекса дыхательных упражнений.
- VI. 1) Леса- лёгкие планеты. Охрана лесов.
  - 2) ПР. Правила поведения в лесу.
- VII. 1) Подвижные игры на воздухе. Народные игры. Разучивание игры «Городки».
- VIII. 1) Закаляйся, если хочешь быть здоров! Как закаляться. Обтирание и обливание.
- IX. 1) Режим дня и я- друзья.
  - 2) Как сделать сон полезным?
  - 3) Питание- необходимое условие жизни.
  - 4) Как я выполняю домашнее задание.
  - 5) ПР. Составление индивидуального режима дня.

- X.** 1) Два характера Деда Мороза- добрый и злой (обморожения, переохлаждения, первая помощь)
- XI.** 1) Если я заболел... Симптомы простудных заболеваний.
- XII.** 1) Кто заботится о нашем здоровье. Знакомство со специализацией врачей.  
2) ПР. Сюжетно- ролевая игра «На приёме у врача».  
3) ПР. Сюжетно- ролевая игра «Кукла заболела».
- XII.** 1) Кто изучает и бережёт природу? Знакомство с профессией эколога, лесничего, зоолога и т.д.)  
2-3) Как охраняют природу? Красная книга, заповедники, заказники, национальные парки)
- XII.** 1) Во саду ли, в огороде... Весенние работы в поле, саду, огороде.  
2-3) ПР. Наблюдение за развитием растения. Проращивание лука.
- XIII.** 1) ПР. Что я знаю о природе и здоровье? Игра- викторина. Проверка знаний учащихся.  
2-3-4) Экскурсии в природу. Наблюдение за изменениями в природе. Подвижные игры на воздухе.

## 2 часть

- I.** 1-2) Что такое природа? Что такое здоровье?
- II.** 1) Воздух. Охрана воздуха. Дыхание человека. Заболевания дыхательной системы.  
2) ПР. Разучивание комплекса дыхательных упражнений.  
ПР. Изготовление модулей для дыхательной гимнастики.
- III.** 1) Почва. Охрана почв. Садово- огородные культуры.  
2) ПР. Салаты из овощей и фруктов.  
3) ПР. Рецепты осенних заготовок.
- IV.** 1) Леса. Парки. Охрана лесов. Охраняемые территории.  
2-3) Лесные дары человеку. Грибы (съедобные и несъедобные). Ягоды.
- V.** 1) Растения. Комнатные растения.  
2) ПР. Уход за комнатными растениями.
- VI.** 1) Лекарственные растения.  
14-15) Правила сбора лекарственных растений. Лекарственные сборы. Лекарственные и витаминные чаи.  
16) ПР. Формирование лекарственных сборов. Заварка витаминных чаёв.  
17) ПР. Косметические сборы. Оформление сборника рецептов красоты «Красота и здоровье» - подарка для мам.
- VII.** 1) Растениеводство. Зерновые культуры. Изделия из муки.  
2) ПР. Встречаем Масленицу. Рецепты блинов, оладьев.  
3) Хлеб – всему голова. Пословицы, поговорки, стихи, рассказы о хлебе.  
4) Как хлеб на стол пришёл (технологический процесс).  
5) Охрана растений.
- VIII.** 1-2) Животные. Дикая и домашние.  
3) Домашние животные. Правила ухода за домашними животными.  
4) ПР. Животные в моём доме. Создание проекта о своём питомце.  
5) Животноводство. С/х животные.  
6) ПР. Основные продукты животного происхождения.  
7) Охрана животных.
- IX.** 1) Органы пищеварения.  
2) ПР. О правильном питании. Составление меню.
- X.** 1-2) ПР. Экскурсия в природу. Наблюдения за сезонными изменениями в природе. Подвижные игры на воздухе

## 3 часть

- I.** 1) Что такое природа? Обобщение и повторение.
- II.** 1) Наука экология.  
2) Экологическая катастрофа. Что это?  
3) Природе нужна твоя помощь. ПР. Уборка школьной территории.  
4) ПР. Экскурсия в природу. Сбор природного материала.
- III.** 1) Что такое здоровье?  
2) Валеология – что это?

- 3) Человек – часть природы.
- IV.** 1) Как мы воспринимаем окружающий мир. Органы чувств.  
 2) Глаза – главные помощники человека. ПР. Разучивание комплекса упражнений для глаз.  
 3) Я учусь видеть прекрасные краски природы. ПР. Рисование осеннего пейзажа.  
 4) Чтобы уши слышали. Уход за ушами.  
 5) Я учусь слышать прекрасные звуки природы. ПР. Слушание звуков природы: шум моря, шелест листвы, пение птиц и т. д. Приёмы релаксации.  
 6) «Рабочие инструменты» человека.  
 7) ПР. Уход за руками и ногтями.  
 8) Наши руки – не для скуки. ПР. Изготовление поделок из природного материала.  
 9) Зачем человеку кожа. Забота о коже. Первая помощь при повреждениях кожи: раны, порезы, ожоги, обморожения.
- V.** 1) Скелет – опора человека.  
 2) Осанка – стройная спина. ПР. Разучивание комплекса упражнений для красивой осанки.  
 3) Движение – жизнь. ПР. Соревнования, эстафеты, подвижные игры.
- VI.** 1) Как следует питаться. Жиры, белки, углеводы, витамины. Продукты, их содержащие.  
 2) ПР. Составление меню.  
 3) Зубы. Уход за зубами.  
 4) ПР. Как правильно чистить зубы.
- V.** 1) Лекарственные растения.  
 2) Ядовитые растения.
- VI.** 1) Эмоциональное здоровье. Эмоции, эмоциональность, эмпатия.  
 2) Моё настроение. Хорошее настроение – это тоже показатель здорового человека.
- VII.** 1-2) Что вредит моему организму. Заболевания. Вредные привычки.
- IX.** 1) Природа – наш дом, соблюдай в нём чистоту. ПР. Уборка пришкольного участка.
- X.** 1) Проверка знаний учащихся. Игра – викторина.  
 2-3) ПР. Экскурсия в природу. Наблюдения за сезонными изменениями. Подвижные игры на свежем воздухе.

## Тематический план программы

**(2 часа в неделю, 76 часов)**

### *1 год обучения*

№ п/п	Название разделов и тем	
1.	Что такое природа?	
2.	Живая и неживая природа.	
3.	Экскурсия в природу.	
4.	Объекты живой и неживой природы.	
5.	Что такое здоровье?	
6.	Как мы дышим?	
7.	Природе нужна твоя помощь	
8.	Разучивание комплекса дыхательных упражнений.	
9.	Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья.	
10.	Дружи с водой. Советы доктора Воды.	
11.	Друзья Вода и Мыло. <u>ПР.</u> «Как правильно мыть руки».	
12.	Как правильно вести себя на воде (правила безопасности на воде)	
13.	Леса- лёгкие планеты	

14.	Охрана лесов.	
15.	Правила поведения в лесу.	
16.	Игры на воздухе	
17.	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	
18.	) Как сделать сон полезным?	
19.	Режим дня и я- друзья.	
20.	Питание- необходимое условие жизни.	
21.	Как я выполняю домашнее задание.	
22.	Составление индивидуального режима дня.	
23.	Если я заболел...	
24.	Два характера Деда Мороза	
25.	Кто заботится о нашем здоровье	
26.	Кто заботиться о нашем здоровье. Знакомство со специализацией врачей.	
27.	Сюжетно- ролевая игра «На приёме у врача».	
28.	Сюжетно- ролевая игра «Кукла заболела».	
29.	Во саду ли, в огороде...	
30.	Охрана природы	
31.	Обобщение и повторение	
32.	Воздух	
33.	Дыхание человека.	
34.	Заболевания дыхательной системы.	
35.	Разучивание комплекса дыхательных упражнений.	
36.	Почва	
37.	Леса и парки	
38.	Растения	
39.	Садово- огородные культуры	
40.	. Салаты из овощей и фруктов.	
41.	Лекарственные растения	
42.	Растениеводство	
43.	Рецепты осенних заготовок.	
44.	Животные	
45.	Домашние животные.	
46.	Правила ухода за домашними животными.	
47.	Животные в моём доме. Создание проекта о своём питомце.	
48.	Органы пищеварения	
49.	Экология	
50.	Экологическая катастрофа. Что это?	
51.	Природе нужна твоя помощь	
52.	Школьная территория	
53.	Экскурсия в природу. Сбор природного материала	
54.	Валеология	
55.	Как мы воспринимаем окружающий мир	
56.	Опора человека.	
57.	Осанка – стройная спина	
58.	Разучивание комплекса упражнений для красивой осанки.	
59.	Как следует питаться	

60.	Составление меню.	
61.	Зубы. Уход за зубами.	
62.	Как правильно чистить зубы.	
63.	Что вредит моему организму.	
64.	Я учусь видеть прекрасные краски природы. Рисование осеннего пейзажа.	
65.	Я учусь слышать прекрасные звуки природы. Слушание звуков природы: шум моря, шелест листвы, пение птиц и т. д. Приёмы релаксации.	
66.	Уход за руками и ногтями.	
67.	Наши руки – не для скуки. ПР. Изготовление поделок из природного материала.	
68.	Зачем человеку кожа. Забота о коже. Первая помощь при повреждениях кожи: раны, порезы, ожоги, обморожения.	
69.	Эмоциональное здоровье	
70.	Эмоции, эмоциональность, эмпатия.	
71.	Моё настроение.	
72.	Моё настроение.	
73.	Хорошее настроение – это тоже показатель здорового человека	
74.	Природа наш дом.	
75.	Природа наш дом.	
76.	Что мы узнали? Чему научились?	
Итого		76