

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА посёлка ПЕРВОЕ МАЯ

Согласовано

Методический Совет

МБОУ СОШ п.Первое Мая

Протокол № 1 от 26. 08. 2024г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СОШ поселка
Первое Мая

Ковригина Е.С.



Приказ №66 от «26» 08.2024 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

естественно-научной направленности

«Здоровая среда»

2024 год

Программа дополнительного образования «Здоровая среда» реализуется на базе образовательного центра Точка роста естественно-научной направленности МБОУ СОШ поселка Первое Мая

Программа рассчитана на изучение курса с использованием Цифровой лаборатории в рамках деятельности центра «Точка роста», и является неотъемлемой частью методических указаний «Цифровая лаборатория в области нейротехнологий». Программа предназначена для занятий прикладной электрофизиологией для учащихся со 2-го по 4-й класс в системе внеурочной деятельности. Рассчитан на 1 час в неделю, 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

Ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих людей.

Стремление вести здоровый образ жизни, мотивация к здоровьесберегающей деятельности и ГТО.

Способность оценивать собственную деятельность и деятельность одноклассников по умению вести здоровый образ жизни.

Сопричастность к решению экологических проблем своей малой родины.

Толерантное отношение к ровесникам.

Потребность в здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты

Обучающиеся научатся:

Владеть навыками групповой работы с большими массивами информации, практического применения этой информации.

Признавать права каждого человека на собственное мнение

Воспринимать и логически перерабатывать информацию, поступающую из различных источников знаний

Самостоятельно ставить цель, формулировать ее в устной и письменной речи.

Владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций.

Принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия.

Владеть эффективными способами организации своего свободного времени.

Применять правила поведения в экстремальных ситуациях.

Позитивно относиться к своему здоровью

Владеть способами физического самосовершенствования

Владеть способами эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля.

Применять правила личной гигиены, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности.

Владеть навыками оказания первой медицинской помощи

Использовать многообразие двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. Подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

Выпускник научится:

- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;
- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;
- классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки), и их возможные последствия;
- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья;
- анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;
- характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.

Содержание программы «Здоровая среда»

Введение. Проведение ТБ. Знакомство с учебной лабораторией. Почему необходимо соблюдать режим дня? Активность мышц и электромиография. Особенности управления мышцами Изучение усталости мышц. Почему нужно соблюдать гигиену? Правила личной гигиены. Где чистота, там здоровье! Поезд здоровья. Зачем нужен свежий воздух. Сердце и его функции. Сердечные ритмы. Все о пульсе. Способы подсчета частоты пульса. Сердце и физическая нагрузка. Кардиотренировки. Все о дыхании. Дыхание и физическая нагрузка. Спорт в моей жизни. Здоровый образ жизни. Взаимосвязь дыхательной и сердечной системы. Витамины роста. Здоровая пища-залог здоровья. Ритмы музыки. Режим питания. Правила поведения

весной. Игры на свежем воздухе. Правила поведения на летних каникулах. Обобщение.

Практические работы с использованием оборудования лаборатории «Точка роста»

Демонстрационная работа «Сокращение мышечных волокон».

Демонстрационная работа «Измерение скорости сенсомоторной реакции с помощью ЭМГ».

Демонстрационная работа «Способы подсчета частоты пульса»

Исследовательская работа «Электромиография и сила сокращения мышц».

Исследовательская работа «Измерение сокращения мышечных волокон с помощью электромиографии».

Исследовательская работа «Электрокардиография и физическая нагрузка»,

Исследовательская работа «Влияние музыки на ритмы электроэнцефалограммы»

Лабораторная работа «Влияние дыхания на нерегулярность сердечного ритма» определение пульса с использованием пульсометра.

Лабораторная работа «Измерение артериального давления методом Короткова».

Лабораторная работа «Определение веса» работа с весами.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Использование оборудования лаборатории «Точка роста»	Кол-во часов	Дата проведения	
				План	Факт
1.	Введение. Проведение ТБ	Инструктажи	1		
2.	Знакомство с учебной лабораторией	Этические правила проведения эксперимента.	1		
3.	Почему необходимо соблюдать режим дня?	Составление электронных памяток	1		
4.	Активность мышц и электромиография	Демонстрационная работа «Сокращение	1		

		мышечных волокон»			
5.	Особенности управления мышцами	Демонстрационная работа «Измерение скорости сенсомоторной реакции с помощью ЭМГ»	1		
6.	Изучение усталости мышц	Исследовательская работа «Электромиография и сила сокращения мышц»	1		
7.	Изучение усталости мышц	Исследовательская работа «Электромиография и сила сокращения мышц»	1		
8.	Поезд здоровья	Знакомство с модулем ЭКГ	1		
9.	Зачем нужен свежий воздух.	Изучение механизма дыхания	1		
10	Сердце и его функции	Изучение строения сердца и его функции	1		
11	Сердечные ритмы	Лабораторная работа «Влияние дыхания на нерегулярность сердечного ритма»	1		
12	Все о пульсе	Лабораторная работа «Влияние дыхания на нерегулярность сердечного ритма»	1		
13	Способы подсчета частоты пульса	определение пульса с использованием пульсометра	1		
14	Сердце и физическая нагрузка	определение пульса с использованием пульсометра	1		
15	Кардиотренировка	Знакомство и составление списка упражнений	1		
16	Кардиотренировка	Исследовательская работа «Измерение сокращения мышечных волокон с помощью электромиографии»	1		
17	Дыхание	определение частоты	1		

		дыхания			
18	Дыхание и физическая нагрузка	Исследовательская работа «Электрокардиография и физическая нагрузка»	1		
19	Спорт в моей жизни	Демонстрационная работа «Способы подсчета частоты пульса»	1		
20	Здоровый образ жизни	Составление памяток-правил здоровья	1		
21	Механизм работы сердца	Лабораторная работа «Измерение артериального давления методом Короткова»	1		
22	Взаимосвязь дыхательной и сердечной системы	Лабораторная работа «Измерение артериального давления методом Короткова»	1		
23	Здоровая пища-залог здоровья	Работа по таблице «Группы витаминов»	1		
24	Витамины роста	Викторина «Витамины роста»	1		
25	Режим питания	Лабораторная работа «Определение веса» работа с весами	1		
26	Ритмы музыки	Исследовательская работа «Влияние музыки на ритмы электроэнцефалограммы»	1		
27	Ритмы музыки	Исследовательская работа «Влияние музыки на ритмы электроэнцефалограммы»	1		
28	Правила поведения весной	Инструктажи	1		
29	Игры на свежем воздухе	Подвижные игры	1		
30	Игры на свежем воздухе	Подвижные игры	1		
31	Подведение итогов занятий	тестирование	1		
32	Подведение итогов занятий	итоги	1		

33	Правила поведения на летних каникулах	Инструктажи	1		
34	Правила поведения на летних каникулах	Инструктажи	1		