

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Отдел образования администрации Левокумского муниципального округа

МКОУ СОШ №5

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Протокол № от «» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом

Протокол № от «» августа
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кизим Н.В. Приказ №
от «» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Первая помощь»

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Составитель (разработчик):
Резинкина Наталья Александровна, педагог
Дополнительного образования

п. Кумская Долина, 2024 г

1. Пояснительная записка.

Информационное изобилие, дестабилизация семейных отношений, переход из дошкольного возраста в младший школьный возраст, знакомство с педагогами и одноклассниками – всё это подвергает эмоциональную сферу ребёнка огромным перегрузкам. Обилие негативных реакций: агрессивность, бесчувственность, нетерпимость, не умение контролировать свои поступки – результат подобных неблагоприятных воздействий.

Актуальность этой проблемы возрастает с отсутствием внимания взрослых на эмоциональную и психическую жизнь ребёнка. Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, поэтому оздоровление детей, обучение их навыкам первой помощи является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Необходимость введения программы дополнительного образования «Первая помощь» обусловлена несколько иным подходом обучения и воспитания детей - это общение ребёнка в коллективе, помочь ребёнку расслабиться и концентрировать внимание, снять возбуждение, услышать и почувствовать себя и других.

В условиях реализации требований ФГОС НОО возникла необходимость рассмотрения вопросов сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

Содержание программы «Первая помощь» соответствует целям и задачам основной образовательной программы НОО, реализуемой МКОУ СОШ №3.

Предлагаемая программа предназначена как дополнительное средство помощи для работы с детьми младшего школьного возраста, направлена на решение проблемы адаптации младших школьников, снижение у них состояния психического дискомфорта и эмоционального напряжения, на детей с синдромом гиперактивности и дефицита внимания, на снижение тревожности, на обучение детей навыкам оказания первой помощи.

Реализация этой программы предполагается с обучающимися 7-8 классов (12-14 лет), а также с обучающимися, имеющими нарушения интеллекта, у которых низкая познавательная активность, нарушение процессов возбуждения и торможения, нарушения саморегуляции и самоконтроля поведения.

Содержание данной программы позволяет ребёнку быстрее адаптироваться и реализовать своё естественное стремление к развитию и самосовершенствованию.

Основу программы составляет система релаксационных упражнений, основной формой которых является игра.

Данные занятия реализуют целый ряд функций:

1. Развлекательная.
2. Коммуникативная.

3. Игротерапия.
4. Сказкотерапия.
5. Дыхательная гимнастика
6. Психогимнастика.
7. Первая помощь.

Цель программы – Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития. Снижение состояния дискомфорта, эмоционального напряжения через игровую деятельность. Обучение элементарным навыкам оказания первой помощи.

Задачи:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить детей расслабляться, снимать напряжение и возбуждение, правильно дышать, перевоплощаться (входя в заданный образ);
- способствовать развитию познавательных, личностных, коммуникативных учебных действий;
- формировать регулятивные универсальные учебные действия: целеполагание, планирование, прогнозирование, самоконтроль, коррекцию, самооценку;
- сформировать первоначальные навыки оказания первой помощи.

Особенности реализации программы:

Программа дополнительного образования «Первая помощь» реализуется по направлению ОБЖ учебного плана Центра образования цифрового и гуманитарного профиля «Точка роста» на базе МКОУ СОШ №3 общим объемом 204 часа в год (6 час. в неделю).

Реализация программы предусматривает проведение тренингов, бесед, драматизации, активно используется рисование, музыкальная терапия, различные методики определения и коррекции внимания, памяти, мышления, предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы, используются игры для активного, оздоровительного и психотехнического отдыха.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Первая помощь» в результате освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие УУД:

познавательные

- Делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Строить сообщения в устной форме;
- Оказывать первую помощь при носовом кровотечении, ушибе, ссадине

У обучающегося будут сформированы:

личностные

- Эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- Развитие эстетических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- Умение оценивать, контролировать и корректировать свои действия:

Обучающийся научится:

коммуникативные:

- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиции в сотрудничестве с педагогом и сверстниками, уметь разрешать конфликты;
- Формировать собственное мнение и позицию;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа «Первая помощь» направлена на достижении планируемых результатов:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе освоения данной программы опыта специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также системы основополагающих элементов научного знания, лежащей в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы «Первая помощь» по направлению ОБЖ является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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.

Метапредметными результатами программы «Первая помощь» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1) Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью педагога.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному педагогом плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с педагогом и другими обучающимися **давать** эмоциональную **оценку** деятельности всей группы на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2) Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебном пособии (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебное пособие, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания, ориентированные на линии развития средствами данной программы.

3) **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия, формирование первоначальных умений по оказанию первой помощи.
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы «Первая помощь»

В ходе реализации программы дополнительного образования по направлению ОБЖ «Первая помощь» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;

- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Программа дополнительного образования позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье, формированию первоначальных умений оказания первой помощи.

2. Учебно-тематический план

№	Дата	Часы	Тема урока
1.		1	Вводное занятие . Диагностика познавательной сферы.
2 -5		4	« Мы шарик!»
6-9		4	«Половинка»
10-13		4	«Мои глазки!»
14-17		4	«Ручки, мои ручки!»
18-21		4	«Послушаем тишину»
22-26		5	Сказкотерапия.
27-31		5	«Зимние забавы!»
32-36		5	«Поделись с другом...»
37-38		2	«Море волнуется...»
39-43		5	« Мы актёры!»
44-47		4	Игры с мячами «Головомяч»
48-52		5	Сказкотерапия.
53-57		5	В магазине игрушек. «Моя любимая игрушка». Рисуночная релаксация.
58-62		5	Первая помощь при стрессе.
63-67		5	Ауторелоксация.
68-72		5	Ауторелоксация.

73-77		5	Как справиться с плохим настроением?
78-82		5	Новогодние салюты
83-87		5	Мимика.
88-92		5	«Моя семья» рисуночная релаксация.
93-97		5	Сказкотерапия.
98-102		5	Я хозяин своего здоровья.
103-107		5	«Спящий котёнок»
108-112		5	Моё настроение!
113-117		5	Послушаем музыку.
118-122		5	Хочу быть здоровым.
123-127		5	Как стать уверенным в себе.
128-131		4	Ауторелоксация.
132-136		5	« Мы актёры!»
137-141		5	Сказкотерапия.
142-146		5	Диагностика познавательной сферы.

147-151		5	Отдых на земляничной поляне.
152-156		5	Игры на развитие памяти и внимания.
157-181		25	Первая помощь при носовом кровотечении, ссадинах, ушибах, ожогах, обморожении; извлечение инородного тела из дыхательных путей
182-188		7	Я хозяин своего здоровья.
189-193		5	«Птица, расправляющая крылья»
194-198		5	Тест «Дневник настроения»
199-202		4	Квест «Помоги другу»
203-204		2	Итоговое занятие «Первая помощь»

3. Содержание

1. Ознакомить обучающихся с правилами поведения в Точке роста.

2. Учимся правильно дышать.
3. Учимся напрягать и расслаблять разные части тела.
4. Глазодвигательные упражнения.
5. Игры для развития мелкой моторики рук.
6. Игры для развития мелкой моторики рук.
7. Учимся слушать звуки окружающего мира.
8. Учимся воспринимать сказку, и наблюдаем за окружающей жизнью людей (животных), за их поступками. Делаем выводы.
9. Учимся контролировать свои деструктивные эмоции и действия.
10. Учимся создавать атмосферу принятия и понимания, развитие навыков общения.
11. Учимся снижать психоэмоциональное напряжение.
12. Учимся развивать способность к самовыражению.
13. Учимся работать в парах, помогать друг другу.
14. Учимся воспринимать сказку, и наблюдаем за окружающей жизнью людей (животных), за их поступками. Делаем выводы.
15. Формирование моральных представлений и позитивной установки на отношение к окружающему миру.
16. Учимся адекватно воспринимать поступки, которые совершаем, уметь делать выводы и учиться преодолевать трудности.
17. Учимся определять и получать удовольствие от звуков окружающего мира.
18. Учимся владеть своими эмоциями, настраивать себя на лучшее.
19. Учимся проявлять себя и общаться без помощи слов.
20. Чувство самоуважения через свои добрые дела и поступки, чувство уважения к взрослым, любви к членам своей семьи, своим друзьям.
21. Развиваем память и внимание. Методика «10 слов».
22. Учимся первоначальным навыкам оказания первой помощи.
23. Учимся следить за здоровьем своего тела.
24. Учимся перевоплощаться в заданный образ.
25. Учимся передавать свои чувства и эмоции согласно своему настроению.
26. Учимся слушать музыку, инсценировать этюды, работать над образом.
27. Учимся настраивать свои чувства на положительные эмоции.
28. Учимся развивать способность к самовыражению.
29. Учимся быть позитивными, уверенными, вызывать чувства спокойствия, радости, силы.

30. Диагностика умений быть позитивными, уверенными, вызывать чувства спокойствия, радости, силы.
31. Учимся быть позитивными, уверенными, вызывать чувства спокойствия, радости, силы; учимся помогать другим.

4. Контрольно-оценочные средства

Система оценки достижения результатов освоения программы

Разработка программы дополнительного образования включает проектирование образовательных результатов и эффектов. Результатами успешного освоения программы «Первая помощь» станут знания младшего школьника об объектах повышенной опасности в окружающем пространстве, о правилах личной и общественной безопасности; о взаимодействии с окружающим миром, о способах формирования гармонии с собой и окружающим миром, о способах оказания первой помощи.

В то же время школьник получит опыт позитивного межличностного общения с другими детьми, педагогом и родителями; исследовательской, проектной и игровой деятельности при решении учебных ситуаций; адекватной самооценки действий, поступков и полученных результатов. То есть все то, что станет непосредственным итогом участия младших школьников в реализации данной программы.

В ходе освоения программы «Первая помощь» предусмотрены формы представления результатов по изучению каждой темы; эти результаты оформляются в портфолио.

Механизмом представления промежуточных результатов освоения программы «Первая помощь» становятся практические занятия, которые проводятся для обучающихся 7- 8 классов.

Эффектами освоения программы станут знания, умения, приобретённые ребёнком, пережитые им чувства и отношения, проявленные в самостоятельной деятельности.

Другие важные эффекты — это способность планировать, выполнять и анализировать свои действия, поведение с целью обеспечения личной и общественной безопасности; стремление придерживаться алгоритма правильных действий в опасной ситуации. Соблюдение правил безопасного поведения в разных жизненных ситуациях становится для младших школьников ценностным ориентиром и нормой.

Система оценки предусматривает уровневый подход к представлению планируемых результатов и инструментарию для оценки их достижения. Согласно этому подходу за точку отсчёта принимается необходимый реально достигаемый большинством обучающихся базовый уровень образовательных достижений, который

рассматривается как безусловный образовательный успех ребёнка. Оценка же индивидуальных образовательных достижений ведётся «методом сложения», при котором фиксируется достижение базового уровня и его превышение. Это позволяет поощрять продвижения обучающихся и выстраивать индивидуальные образовательные траектории.

В процессе оценки используются разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (тесты, творческие проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдение, устные выступления и др.).

Важнейшим звеном в ходе освоения программы дополнительного образования является формирование универсальных учебных действий и личностных результатов, что достигается благодаря целенаправленно отбираемым видам деятельности и образовательным формам.

Разработаны критерии и показатели для оценивания универсальных учебных действий и личностных результатов.

Итоговым контролем освоения программы «Первая помощь» становится практическое занятие «Первая помощь» как презентация личностных достижений каждого младшего школьника на пути достижения поставленных целей и выполнения плана, отражённых в портфолио достижений, акцент делается на формировании действия самооценки.

5. Условия реализации программы

Ресурсы и оборудование Центра образования цифрового и гуманитарного профиля «Точка роста»:

- Микрофон **Behringer XM8500**
- Акустическая система **SVEN MS-2070**
- Фотоаппарат с объективом Canon
- Штатив НАМА
- Маркерная магнитная доска на колесах
- Многофункциональное устройство (МФУ)
- Ноутбук(1 шт)

- Интерактивный комплекс
- Мобильное крепление для интерактивного комплекса
- Ноутбук (10 шт)

Тренажёр-манекен для отработки сердечно-лёгочной реанимации

- Тренажёр-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей

-Набор моделей - 18 шт муляжей-имитаторов травм и поражений:

1. Открытый перелом плечевой кости
2. Открытый перелом бедра
3. Ожог кисти I-II-III степени
4. Отморожение кисти I-II степени
5. Открытый перелом предплечья
6. Закрытый перелом голени
7. Проникающее ранение брюшной полости с выпавшими петлями кишки
8. Рвано-ушибленная рана стопы
9. Открытый перелом нижней челюсти
10. Закрытый перелом предплечья
11. Закрытый перелом бедра
12. Проникающее ранение грудной клетки
13. Открытый перелом голени
14. Закрытый перелом плеча
15. Закрытый перелом ключицы
16. Открытый перелом ключицы
17. Перелом основания черепа
18. Открытый перелом пястных костей с частичной травматической ампутацией II фаланги

6. Список литературы

1. Мир без опасности. И.А. Лыкова. М. изд-во «Цветной мир», 2017.
2. Учебник спасателя. С.К.Шойгу, М.И.Фалеев, Г.Н.Кириллов. 3-е изд.,2010 .
3. Охрана труда спасателя. С.К.Шойгу, С.М.Кудинов. М., 2012 .
4. Основы медицинских знаний. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова.М., 2011 .
5. Атлас добровольного спасателя. Первая медицинская помощь на месте происшествия. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. М., 2011 .
6. Катастрофы и человек. Ю.Л.Воробьев. М., кн. 1, 2010 .
7. ОБЖ. Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах, заданиях с картинками /авт-сост. Г.П.Попова. Волгоград: Учитель,2005.
8. Горбунова, Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности. 2 класс.
9. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л. Безопасность. СПб.: Детство – Пресс, 2004.
10. Белая К.Ю. Твоя безопасность. М.: Просвещение, 2000.
11. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни. М.: Скрипторий, 2003.
12. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
13. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12.
14. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
15. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г..
16. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005.
17. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. № 11.
18. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004.
19. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

20. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007.
21. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. / Мозаика детского отдыха.
22. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003.
23. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003.
24. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 – 2003.
25. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991.