

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Ялтинская средняя школа № 6»
муниципального образования городской округ Ялта
Республики Крым**

РАССМОТРЕНА
школьным методическим
объединением учителей
естественно – математическо
цикла
протокол от 29.08.25 № 11

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
МБОУ «ЯСПШ № 6»
Жега А.В.
подпись Ф.И.О.
29.08.25
дата

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ЯСПШ № 6»
Гайко Е.С.
подпись Ф.И.О.
29.08.25
дата



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ
«Азбука здоровья»**

Направленность – физкультурно - спортивная
Срок реализации программы – 1 год
Вид программы - модифицированная
Уровень – ознакомительный
Возраст обучающихся – 7-9 лет
Составитель: Скорикова Зинаида Николаевна
Должность - педагог дополнительного образования

г. Ялта, 2025

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы

Основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья» является следующая нормативно-правовая база:

I. Пояснительная записка

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);

Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»; Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»; Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г.

№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 1313РК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);

Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации

Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных

общеобразовательных общеразвивающих программ»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский

государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»; - Устав МБОУ «ЯСШ №6».

Направленность (профиль программы) : физкультурно - спортивная.

Уровень программы: ознакомительный

Актуальность программы определена тем, что учащиеся должны иметь мотивацию к формированию культуры здоровья, стремиться развивать свои знания по ведению здорового образа жизни.

Новизна программы заключается в том, что в нее включено большое количество заданий на формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. **Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что в нее включены условия для повышения мотивации к формированию культуры здоровья и стремления развивать знания по ведению здорового образа жизни обучающихся.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она разработана на основе программы факультативного курса «Азбука здоровья» Умнягина Е.Г. для младших школьников, программы курса валеологии «Расти здоровым» Борисовой У.С., образовательной программы по валеологии для начальной школы Мелентьевой М.С., Раицкого А.А., «Валеологическое образование в начальной школе» Басовой Е.Д., «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов.

Программа курса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Данная ДООП опирается на общедидактические принципы образовательного процесса:

- Принцип доступности
- Принцип индивидуальности
- Принцип развития
- Принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования. - Принцип личностной значимости
- Принцип деятельностного подхода

- Принцип поддержки инициативности и активности
- Принцип открытости
- Принцип наглядности системы.
- Принцип оздоровительной направленности
- Принцип оздоровительной направленности
- Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 7-9 лет.

Объем и срок освоения программы: общее количество учебных часов-170 часов, 5 раз в неделю по 1 часу.

Уровень программы – ознакомительный.

Форма организации обучения: очная

Особенность организации образовательного процесса: - организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы (подгруппы) учащихся: -одного возраста (одновозрастные). Состав группы (подгруппы) - постоянный. Занятия групповые. Все виды занятий определяются содержанием программы и могут предусматривать репетиции, теоретические и практические занятия, сценические выступления, концерты, выполнение самостоятельной работы, конкурсы и другие виды учебных занятий и учебных работ. В процессе обучения предусмотрена дифференцированная подача учебного материала.

Срок реализации программы: 1

года. **Режим занятий:**

На 1-м году обучения занятия проводятся 5 раз в неделю по 1 часу (время занятий

включает 60 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв); всего-170 часов.

1.2. Цель и задачи программы

Общая цель программы: развить интерес к здоровому образу жизни, потребность в самостоятельных занятиях спортом, содействовать жизненному и профессиональному самоопределению обучающихся.

Цель первого года обучения: содействие развитию социальной и коммуникативной компетентности ребенка, в результате приобретения и усвоения начальных знаний и навыков здорового образа жизни.

Общие задачи программы:

- осознанно выбирать модель поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения своего здоровья.

Задачи образовательные :

формировать основы здорового образа жизни, навыки и знания.

Задачи развивающие:

Развивать коммуникативные умения младших школьников с применением коллективных форм организации занятий и использованием современных средств обучения;

Задачи воспитательные:

Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, навыки позитивного коммуникативного общения.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Азбука здоровья» направлена на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, бережного отношения к русской культуре, ее традициям; уважение к высоким образцам культуры других стран и народов; развитие доброжелательности в отношениях с одноклассниками. Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию в массовых мероприятиях

образовательного учреждения и объединения:

спортивных соревнованиях, благотворительных акциях, лекциях, беседах. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к активному занятию спортом, привлечение родителей к активному участию в работе.

Планируемые результаты реализации программы результаты освоения ДООП «Азбука здоровья» Знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека; основные формы физических занятий и виды физических упражнений. **Уметь:**
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня; - осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- входной контроль (сентябрь; викторина);
- текущий контроль (в течение всего учебного года; творческие работы, тесты);
- промежуточный контроль (январь; тест);
- итоговый контроль (май, защита проекта).

Критерии оценки учебных результатов программы:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; - широта кругозора;
- свобода восприятия теоретической информации;
- развитость практических навыков работы со специальной литературой;
- осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- культура организации своей практической деятельности;
- культура поведения;
- творческое отношение к выполнению практического задания.

Способы фиксации учебных результатов программы:

педагогическое наблюдение, мониторинг, анализ результатов. **Методы**

выявления результатов воспитания: наблюдение; беседа;

освоение терминологии, которая пригодится в дальнейшей работе;

Методы выявления результатов развития: беседа; проектная деятельность; самостоятельная работа; работа в парах, в группах; творческие работы; дидактические игры.

Формы подведения итогов реализации программы:

оценка результатов каждого учащегося производится по уровню активности и заинтересованности на занятиях. Проводится статистика посещаемости занятий, сохранение контингента учеников, наблюдение, анализ итоговых мероприятий, анализ продуктов деятельности педагога и учащегося.

1.4.Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-4 класс

5 часов в неделю (170 часов в год)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	итого
Введение «Вот мы и в школе».				
1.	Дорога к доброму здоровью.	0.5	0.5	1
2.	Здоровье в порядке спасибо зарядке.	0.5	0.5	1
3.	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр».	0.5	0.5	1
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	0.5	0.5	1
5.	Что мы знаем о ЗОЖ.	0.5	0.5	1
6.	По стране Здоровейке.	0.5	0.5	1
7.	В гостях у Мойдодыра.	0.5	0.5	1
8.	Я хозяин своего здоровья.	0.5	0.5	1
9.	«Здоровый образ жизни, что это?»	0.5	0.5	1
10.	Личная гигиена.	0.5	0.5	1
11.	В гостях у Мойдодыра.	0.5	0.5	1
12.	«Остров здоровья».	0.5	0.5	1
13.	«Здоровье и здоровый образ жизни».	0.5	0.5	1
14.	Правила личной гигиены.	0.5	0.5	1
15.	Физическая активность и здоровье.	0.5	0.5	1
16.	Как познать себя.	0.5	0.5	1
17.	Витаминная тарелка на каждый день. Витамины наши друзья и помощники».	0.5	0.5	1
18.	Культура питания. Приглашаем к чаю.	0.5	0.5	1
19.	Ю.Тувим «Овощи». Кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться».	0.5	0.5	1

20.	Как и чем мы питаемся.	0.5	0.5	1
21.	Красный, жёлтый, зелёный.			1
22.	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	0.5	0.5	1
23.	Культура питания. Этикет.	0.5	0.5	1
24.	Спектакль «Я выбираю кашу».	0.5	0.5	1
25.	«Что даёт нам море».	0.5	0.5	1
26.	Светофор здорового питания.	0.5	0.5	1
27.	Игра «Смак».	0.5	0.5	1
28.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	0.5	0.5	1
29.	Вредные микробы.	0.5	0.5	1
30.	Что такое здоровая пища и как её приготовить.	0.5	0.5	1
31.	«Чудесный сундучок».	0.5	0.5	1
32.	Питание необходимое условие для жизни человека.	0.5	0.5	1
33.	Здоровая пища для всей семьи.	0.5	0.5	1
34.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	0.5	0.5	1
35.	Секреты здорового питания. Рацион питания.	0.5	0.5	1
36.	«Богатырская силушка».	0.5	0.5	1
37.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	0.5	0.5	1
38.	Полезные и вредные продукты.	0.5	0.5	1
39.	Полезные и вредные продукты.	0.5	0.5	1
40.	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк».	0.5	0.5	1
41.	«Сезонные изменения и как их принимает человек».	0.5	0.5	1
42.	Как обезопасить свою жизнь.	0.5	0.5	1
43.	Как обезопасить свою жизнь.	0.5	0.5	1
44.	«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».	0.5	0.5	1
45.	В здоровом теле здоровый дух.	0.5	0.5	1
46.	Сон и его значение для здоровья человека.	0.5	0.5	1
47.	Закаливание в домашних условиях.	0.5	0.5	1

48.	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы».	0.5	0.5	1
49.	Иммунитет.	0.5	0.5	1
50.	Иммунитет.	0.5	0.5	1
51.	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	0.5	0.5	1
52.	Спорт в жизни ребёнка.	0.5	0.5	1
53.	Слагаемые здоровья.	0.5	0.5	1
54.	Слагаемые здоровья.	0.5	0.5	1
55.	Труд и здоровье.	0.5	0.5	1
56.	Наш мозг и его волшебные действия.	0.5	0.5	1
57.	Наш мозг и его волшебные действия.	0.5	0.5	1
58.	<u>День здоровья.</u> «Хочу остаться здоровым».	0.5	0.5	1
59.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	0.5	0.5	1
60.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	0.5	0.5	1
61.	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	0.5	0.5	1
62.	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	0.5	0.5	1
63.	«Моё здоровье в моих руках».	0.5	0.5	1
64.	Домашняя аптечка.	0.5	0.5	1
65.	Домашняя аптечка.	0.5	0.5	1
66.	«Мы за здоровый образ жизни».	0.5	0.5	1
67.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	0.5	0.5	1
68.	«Береги зрение смолоду».	0.5	0.5	1
69.	Как избежать искривления позвоночника.	0.5	0.5	1
70.	Отдых для здоровья.	0.5	0.5	1
71.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	0.5	0.5	1
72.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	0.5	0.5	1
73.	Мой внешний вид залог здоровья.	0.5	0.5	1
74.	Зрение – это сила.	0.5	0.5	1
75.	Осанка – это красиво.	0.5	0.5	1
76.	Весёлые переменки.	0.5	0.5	1
77.	Здоровье и домашние задания.	0.5	0.5	1
78.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим.	0.5	0.5	1
79.	Я и мои одноклассники.	0.5	0.5	1

80.	Почему устают глаза?	0.5	0.5	1
81.	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	0.5	0.5	1
82.	Шалости и травмы.	0.5	0.5	1
83.	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление.	0.5	0.5	1
84.	Умники и умницы.	0.5	0.5	1
85.	Мой внешний вид –залог здоровья.	0.5	0.5	1
86.	«Доброречие».	0.5	0.5	1
87.	Спектакль С. Преображенского «Капризка».	0.5	0.5	1
88.	«Бесценный дар зрение».	0.5	0.5	1
89.	Гигиена правильной осанки.	0.5	0.5	1
90.	«Спасатели, вперёд!»	0.5	0.5	1
91.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	0.5	0.5	1
92.	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»	0.5	0.5	1
93.	Кукольный спектакль «Спеши делать добро».	0.5	0.5	1
94.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	0.5	0.5	1
95.	«Хочу остаться здоровым».	0.5	0.5	1
96.	Вкусные и полезные вкусоности.	0.5	0.5	1
97.	«Как хорошо здоровым быть».	0.5	0.5	1
98.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье».	0.5	0.5	1
99.	Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники».	0.5	0.5	1
100.	Как защитить себя от болезни (Выставка рисунков).	0.5	0.5	1
101.	<u>День здоровья.</u> «Самый здоровый класс».	0.5	0.5	1
102.	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусоности.	0.5	0.5	1
103.	Кукольный спектакль Шарль Перро «Красная шапочка».	0.5	0.5	1
104.	Движение это жизнь.	0.5	0.5	1
105.	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше».	0.5	0.5	1
106.	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусоности.	0.5	0.5	1

107.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!	0.5	0.5	1
108.	<u>День здоровья.</u> «За здоровый образ жизни».	0.5	0.5	1
109.	Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники».	0.5	0.5	1
110.	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусоности.	0.5	0.5	1
111.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. «Моё настроение».	0.5	0.5	1
112.	Вредные и полезные привычки.	0.5	0.5	1
113.	«Я б в спасатели пошел».	0.5	0.5	1
114.	Мир эмоций и чувств.	0.5	0.5	1
115.	Вредные привычки.	0.5	0.5	1
116.	Вредные привычки.	0.5	0.5	1
117.	Игра «Веснянка».	0.5	0.5	1
118.	В мире интересного.	0.5	0.5	1
119.	Мир моих увлечений.	0.5	0.5	1
120.	Вредные привычки и их профилактика.	0.5	0.5	1
121.	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».	0.5	0.5	1
122.	В мире интересного.	0.5	0.5	1
123.	В мире интересного.	0.5	0.5	1
124.	Размышление о жизненном опыте.	0.5	0.5	1
125.	Вредные привычки и их профилактика.	0.5	0.5	1
126.	Школа и моё настроение.	0.5	0.5	1
127.	В мире интересного.	0.5	0.5	1
128.	В мире интересного.	0.5	0.5	1
129.	Опасности летом	0.5	0.5	1
130.	Опасности летом	0.5	0.5	1
131.	Первая доврачебная помощь.	0.5	0.5	1
132.	Первая доврачебная помощь.	0.5	0.5	1
133.	Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Русская народная сказка «Репка».	0.5	0.5	1
134.	Чему мы научились за год.	0.5	0.5	1
135.	Чему мы научились за год.	0.5	0.5	1
136.	Я и опасность.	0.5	0.5	1

137.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы».	0.5	0.5	1
138.	Первая помощь при отравлении.	0.5	0.5	1
139.	Наши успехи и достижения.	0.5	0.5	1
140.	Наши успехи и достижения.	0.5	0.5	1
141.	Я и опасность.	0.5	0.5	1
142.	Лесная аптека на службе человека.	0.5	0.5	1
143.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	0.5	0.5	1
144.	Чему мы научились и чего достигли.	0.5	0.5	1
145.	Чему мы научились и чего достигли.	0.5	0.5	1
146.	Я и опасность.	0.5	0.5	1
147.	Игра «Мой горизонт».	0.5	0.5	1
148.	Гордо реет флаг здоровья.	0.5	0.5	1
149.	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	0.5	0.5	1
150.	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	0.5	0.5	1
151.	Дружи с водой.	0.5	0.5	1
152.	Забота об органах чувств.	0.5	0.5	1
153.	Уход за зубами.	0.5	0.5	1
154.	Уход за руками и ногами.	0.5	0.5	1
155.	Уход за руками и ногами.	0.5	0.5	1
156.	Забота о коже.	0.5	0.5	1
157.	Как следует питаться.	0.5	0.5	1
158.	Как сделать сон полезным.	0.5	0.5	1
159.	Настроение в школе.	0.5	0.5	1
160.	Настроение после школы	0.5	0.5	1
161.	Поведение в школе	0.5	0.5	1
162.	Вредные привычки.	0.5	0.5	1
163.	Мышцы, кости и суставы.	0.5	0.5	1
164.	Как закаляться.	0.5	0.5	1
165.	Как правильно вести себя на воде.	0.5	0.5	1
166.	Народные игры.	0.5	0.5	1
167.	Подвижные игры.	0.5	0.5	1
168.	Доктора природы.	0.5	0.5	1
169.	Если хочешь быть здоров	0.5	0.5	1
170.	Сон – лучшее лекарство	0.5	0.5	1
	Итого:	85	85	170

Содержание учебного плана 1-2 класс

1 раздел. «Вот мы и в школе» Тема 1.1. Дорога к доброму здоровью. Теория: Беседа по теме. Практика: Загадки, пословицы, поговорки, песни о здоровье.

Тема 1.2. Здоровье в порядке спасибо зарядке. Теория: Беседа по теме Практика: Комплекс упражнений

Тема 1.3. В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр». Теория: Беседа по теме Практика: Разыгрывание сценок.

Тема 1.4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». Теория: Беседа по теме Практика: Разыгрывание сценок.

Тема 1.1. Что мы знаем о ЗОЖ Теория: Беседа по теме. Практика: Загадки, пословицы, поговорки, песни о здоровье.

Тема 1.2. По стране Здоровейке. Теория: Беседа по теме Практика: игра-путешествие Тема 1.3. В гостях у Мойдодыра. Теория: Беседа по теме Практика: Разыгрывание сценок.

Тема 1.4. Я хозяин своего здоровья. Теория: Беседа по теме Практика: конкурс загадок

Тема 1.1. «Здоровый образ жизни, что это?» Теория: Беседа по теме. Практика: конкурс рисунков Тема 1.2. Личная гигиена. Теория: Беседа по теме Практика: Деловая игра «Вопросы и ответы»

Тема 1.3. В гостях у Мойдодыра. Теория: Беседа по теме Практика: Разыгрывание сценок.

Тема 1.4. «Остров здоровья». Теория: Беседа по теме Практика: Разыгрывание сценок.

Тема 1.1. «Здоровье и здоровый образ жизни». Теория: Беседа по теме. Практика: конкурс рисунков Тема 1.2. Правила личной гигиены. Теория: Беседа по теме Практика: круглый стол

Тема 1.3. Физическая активность и здоровье. Теория: Беседа по теме Практика: урок практикум

Тема 1.4. Как познать себя. Теория: Беседа по теме Практика: интеллектуальная игра 2 раздел. «Питание и здоровье»

Тема 2.1. «Витаминная тарелка на каждый день» Теория: Беседа по теме Практика: Загадки о витаминах.

Тема 2.2. Культура питания. Приглашаем к чаю. Теория: Беседа по теме. Практика: игра-путешествие

Тема 2.3. Ю. Тувим «Овощи». Кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться». Теория: Беседа по теме. Практика: Разыгрывание сценок.

Тема 2.4. Как и чем мы питаемся. Теория: Беседа по теме. Практика: загадки, пословицы, конкурс рисунков. Тема 2.5. Красный, жёлтый, зелёный Теория: Беседа по теме. Практика: игра-путешествие

Тема 2.1. Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь. Теория: Беседа по теме

Практика: конкурс рисунков Тема 2.2. Культура питания. Этикет.

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс рисунков «Продукты для здоровья» Тема 2.3. Спектакль «Я выбираю кашу».

Теория: Беседа по теме.

Практика: Просмотр и разыгрывание сценок.

Тема 2.4. «Что даёт нам море».

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс рисунков.

Тема 2.5. Светофор здорового питания.

Теория: Беседа по теме. Практика: игра-путешествие Тема 2.1. Игра «Смак».

Теория: Беседа по теме

Практика: викторина «Продукты для здоровья»

Тема 2.2. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.

Теория: Беседа по теме.

Практика: деловая игра «Советы доктора Айболита».

Тема 2.3. Вредные микробы.

Теория: Беседа по теме.

Практика: урок практикум

Тема 2.4. Что такое здоровая пища и как её приготовить.

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс рисунков Тема 2.5. «Чудесный сундучок».

Теория: Беседа по теме.

Практика: игра-путешествие

Тема 2.1. Питание необходимое условие для жизни человека.

Теория: Беседа по теме

Практика: деловая игра «Вопросы и ответы» Тема 2.2. Здоровая пища для всей семьи.

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс загадок

Тема 2.3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Теория: Беседа по теме.

Практика: игра-путешествие

Тема 2.4. Секреты здорового питания. Рацион питания.

Теория: Беседа по теме.

Практика: деловая игра «Советы доктора Айболита» Тема 2.5.
«Богатырская силушка».

Теория: Беседа по теме.

Практика: оздоровительные минутки 3 раздел. Моё здоровье в моих руках.

Тема 3.1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Теория: Беседа по теме.

Практика: сообщения доктора Айболита

Тема 3.2. Полезные и вредные продукты Теория: Беседа по теме.

Практика: загадки, рисование мини-плакатов Тема 3.3. Полезные и вредные продукты Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс рисунков

Тема 3.4. Кукольный театр. Спектакль «Ручеёк».

Теория: Беседа по теме.

Практика: разыгрывание сценок.

Тема 3.5 Как обезопасить свою жизнь.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Скорая помощь»

Тема 3.6. «Сезонные изменения и как их принимает человек». Теория:
Беседа по теме.

Практика: экскурсия

Тема 3.7. В здоровом теле здоровый дух.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Оздоровительные минутки.

Тема 3.8. «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим». Теория: Беседа по
теме.

Практика: день здоровья

Тема 3.9. «В здоровом теле здоровый дух» Теория: Беседа по теме.

Практика: Интеллектуальная игра

Тема 3.1. Сон и его значение для здоровья человека. Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы доктора Айболита» Тема 3.2. Закаливание в домашних условиях.

Теория: Беседа по теме.

Практика: час здоровья оздоровительные минуты Тема 3.3. День здоровья «Будьте здоровы».

Теория: Беседа по теме.

Практика: День здоровья. Тема 3.4. Иммуитет.

Теория: Беседа по теме.

Практика: урок- практикум «Сезонные изменения и как их принимает человек».

Тема 3.5. Иммуитет.

Теория: Беседа по теме.

Практика: тест

Тема 3.6. «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Теория: Беседа по теме.

Практика: круглый стол «Я хозяин своего здоровья» Тема 3.7. Спорт в жизни ребёнка.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Оздоровительные минутки.

Тема 3.8. Слагаемые здоровья. Теория: Беседа по теме.

Практика: круглый стол

Тема 3.9. Слагаемые здоровья.

Теория: Беседа по теме. Практика: конкурс рисунков Тема 3.1. Труд и здоровье. Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы доктора Айболита» Тема 3.2. Наш мозг и его волшебные действия. Теория: Беседа по теме.

Практика: урок практикум

Тема 3.3. «Хочу остаться здоровым».

Теория: Беседа по теме.

Практика: День здоровья. Оздоровительные упражнения.

Тема 3.3. «Хочу остаться здоровым».

Теория: Беседа по теме.

Практика: тест

Тема 3.4. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.

Теория: Беседа по теме.

Практика: игра-путешествие

Тема 3.5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс рисунков Тема 3.6. «Природа – источник здоровья».

Теория: Беседа по теме.

Практика: Экскурсия

Тема 3.6. «Природа – источник здоровья».

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс мини плакатов Тема 3.7. «Моё здоровье в моих руках».

Теория: Беседа по теме.

Практика: день здоровья

Тема 3.1. Домашняя аптечка.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы доктора Айболита» Тема 3.2. «Мы за здоровый образ жизни».

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс рисунков Тема 3.3. «Мы за здоровый образ жизни».

Теория: Беседа по теме.

Практика: урок практикум

Тема 3.4. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».

Теория: Беседа по теме.

Практика: интеллектуальная игра Тема 3.5. «Береги зрение с молодости».

Теория: Беседа по теме.

Практика: упражнения для глаз

Тема 3.6. Как избежать искривления позвоночника.

Теория: Беседа по теме. Практика: упражнения для осанки Тема 3.7. Отдых для здоровья.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Оздоровительные минутки.

Тема 3.8. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Теория: Беседа по теме.

Практика: день здоровья

Тема 3.9. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.

Теория: Беседа по теме.

Практика: тест

4 раздел. Я в школе и дома.

Тема 4.1. Мой внешний вид – залог здоровья.

Теория: Беседа по теме. Практика: конкурс школьной моды Тема 4.2. Зрение – это сила.

Теория: Беседа по теме Практика: упражнения для глаз Тема 4.3. Осанка – это красиво.

Теория: Беседа по теме. Практика: упражнения для осанки Тема 4.4. Весёлые перемены. Теория: Беседа по теме.

Практика: игровые конкурсы Тема 4.5. Здоровье и домашние задания.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы Доктора Айболита»

Тема 4.6. «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим» Теория: Беседа по теме. Практика: интеллектуальная игра Тема 4.1. Я и мои одноклассники.

Теория: Беседа по теме. Практика: КВН «Умники и умницы» Тема 4.2. Почему устают глаза? Теория: Беседа по теме

Практика: упражнения для глаз Тема 4.3. Гигиена позвоночника. Сколиоз.

Теория: Беседа по теме. Практика: упражнения для осанки Тема 4.4. Шалости и травмы. Теория: Беседа по теме.

Практика: игровые конкурсы

Тема 4.5. «Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы Доктора Айболита» Тема 4.6. Умники и умницы.

Теория: Беседа по теме.

Практика: интеллектуальная игра

Тема 4.1. Мой внешний вид – залог здоровья.

Теория: Беседа по теме. Практика: конкурс школьной моды Тема 4.2. «Доблоречие».

Теория: Беседа по теме

Практика: интеллектуальная игра

Тема 4.3. Спектакль С. Преображенского «Капризка».

Теория: Беседа по теме.

Практика: просмотр спектакля.

Тема 4.4. «Бесценный дар зрение».

Теория: Беседа по теме.

Практика: круглый стол.

Тема 4.5. Гигиена правильной осанки.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы Доктора Айболита» Тема 4.6. «Спасатели, вперёд!» Теория: Беседа по теме.

Практика: викторина

Тема 4.1. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».

Теория: Беседа по теме.

Практика: игра-викторина

Тема 4.2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!» Теория: Беседа по теме Практика: конкурс рисунков

Тема 4.3. Кукольный спектакль «Спеши делать добро».

Теория: Беседа по теме.

Практика: просмотр спектакля

Тема 4.4. Что такое дружба? Как дружить в школе?

Теория: Беседа по теме.

Практика: КВН «Умники и умницы» Тема 4.5. Мода и школьные будни.

Теория: Беседа по теме.

Практика: конкурс «Я и школьная мода» Тема 4.6. Делу время - потехе час.

Теория: Беседа по теме.

Практика: интеллектуальная игра

5 раздел. Чтоб забыть про докторов. Тема 5.1. «Хочу остаться здоровым»

Теория: Беседа по теме.

Практика: игровые конкурсы

Тема 5.2. Вкусные и полезные вкусности.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы Доктора Айболита» Тема 5.3. «Как хорошо здоровым быть».

Теория: Беседа по теме.

Практика: День здоровья (комплекс упражнений) Тема 5.4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы Доктора Айболита»

Тема 5.1. Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники».

Теория: Беседа по теме.

Практика: просмотр спектакля.

Тема 5.2. Как защитить себя от болезни.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы Доктора Айболита». Выставка рисунков.

Тема 5.3. «Самый здоровый класс».

Теория: Беседа по теме.

Практика: День здоровья (комплекс упражнений)

Тема 5.4. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы Доктора Айболита»

Тема 5.1. Кукольный спектакль Шарль Перро «Красная шапочка».

Теория: Беседа по теме.

Практика: просмотр спектакля, разыгрывание сценок.

Тема 5.2. Движение — это жизнь Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы Доктора Айболита» Тема 5.3. «Дальше, быстрее, выше».

Теория: Беседа по теме.

Практика: День здоровья (комплекс упражнений)

Тема 5.4. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы Доктора Айболита» Тема 5.1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!

Теория: Беседа по теме.

Практика: игровые конкурсы Тема 5.2. «За здоровый образ жизни».

Теория: Беседа по теме.

Практика: День здоровья.

Тема 5.3. Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники».

Теория: Беседа по теме.

Практика: просмотр спектакля

Тема 5.4. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Советы Доктора Айболита»

6 раздел. Я и моё ближайшее окружение.

Тема 6.1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Выставка рисунков «Моё настроение».

Тема 6.2. Вредные и полезные привычки.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Вопросы и ответы» Тема 6.3. «Я бы в спасатели пошел».

Теория: Беседа по теме.

Практика: урок –практикум Тема 6.1. Мир эмоций и чувств.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Выставка рисунков «Моё настроение».

Тема 6.2. Вредные привычки.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Вопросы и ответы» Тема 6.3. Вредные привычки.

Теория: Беседа по теме.

Практика: тест

Тема 6.4. Игра «Веснянка».

Теория: Беседа по теме. Практика: урок –игра «Веснянка» Тема 6.5. В мире интересного.

Теория: Беседа по теме.

Практика: урок –практикум Тема 6.1. Мир моих увлечений.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Выставка рисунков «Мои увлечения».

Тема 6.2. Вредные привычки и их профилактика.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Вопросы и ответы»

Тема 6.3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».

Теория: Беседа по теме.

Практика: просмотр спектакля.

Тема 6.4. В мире интересного.

Теория: Беседа по теме. Практика: интеллектуальная игра Тема 6.5. В мире интересного.

Теория: Беседа по теме.

Практика: просмотр презентации

7 раздел. «Вот и стали мы на год взрослей». Тема 7.1. Опасности летом.

Теория: Беседа по теме.

Практика: просмотр видео фильма.

Тема 7.1. Опасности летом.

Теория: Беседа по теме.

Практика: тест.

Тема 7.2. Первая доврачебная помощь.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Скорая помощь» Тема 7.2. Первая доврачебная помощь.

Теория: Беседа по теме.

Практика: урок практикум

Тема 7. 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Русская народная сказка «Репка».

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Доктор природа» Тема 7.4. Чему мы научились за год.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Интеллектуальная игра «Вопросы и ответы» Тема 7.5. Чему мы научились за год.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Диагностика.

Тема 7.1. Я и опасность.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Скорая помощь»

Тема 7.2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова

«Красивые грибы».

Теория: Беседа по теме.

Практика: урок - практикум

Тема 7. 3. Первая помощь при отравлении.

Теория: Беседа по теме.

Практика: урок -практикум Тема 7.4. Наши успехи и достижения.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Интеллектуальная игра «Вопросы и ответы» Тема 7.5. Наши успехи и достижения.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Диагностика.

Тема 7.1. Я и опасность.

Теория: Беседа по теме.

Практика: просмотр видео фильма.

Тема 7.2. Лесная аптека на службе человека.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Деловая игра «Доктор природа» Тема 7. 3. «Не зная броду, не суйся в воду».

Теория: Беседа по теме.

Практика: игра «Спасатели вперёд»

Тема 7.4. Чему мы научились и чего достигли.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Интеллектуальная игра «Вопросы и ответы» Тема 7.5. Чему мы научились и чего достигли.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Диагностика.

Тема 7.1. Я и опасность.

Теория: Беседа по теме.

Практика: викторина «Остров безопасности» Тема 7.2. «Мой горизонт».

Теория: Беседа по теме.

Практика: аукцион знаний

Тема 7. 3. Гордо реет флаг здоровья. Теория: Беседа по теме.

Практика: круглый стол

Тема 7.4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Теория: Беседа по теме.

Практика: Интеллектуальная игра «Вопросы и ответы» Тема 7.5. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».

Теория: Беседа по теме. Практика: Диагностика.

1.5. Планируемые результаты реализации программы Предметные результаты

1 год обучения

Программные требования к знаниям (предметные результаты теоретической):

- основных вопросов гигиены
- основы рационального питания
- способы сохранения и укрепление здоровья
- заботиться о своем здоровье

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его
- различать “полезные” и “вредные” продукты
- заботиться о своем здоровье

Личностные результаты:

Программные требования к уровню воспитанности: воспитание чувства справедливости, ответственности. Программные требования к уровню развития:

- развитие самостоятельности суждений
 - развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий;
 - развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- Метапредметные результаты:

- формирование основных вопросов 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 укрепление 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; - знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель/часов	Режим занятий
1	2 сентября	25 мая	35/170	5 раз в неделю

В каникулярное время занятия по программе проводятся в соответствии с учебным планом программы и с планом работы Учреждения по расписанию. В период летних каникул занятия проводятся по утвержденному расписанию, составленному на период каникул.

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия по Программе должны осуществляться в соответствии с Санитарноэпидемиологическими правилами и нормативами.

Требования к мебели: мебель (учебные столы и стулья) должны быть стандартными, комплектными и иметь маркировку, соответствующую ростовой группе.

Требования к оборудованию учебного процесса: для успешной реализации Программы необходимо материально-техническое обеспечение: персональный компьютер, принтер и мультимедийный проектор.

Требования к помещению учебного процесса: помещение для проведения занятий должно быть светлым. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.

Помещение : образовательный процесс по программе осуществляется в учебном кабинете, который соответствует санитарно-гигиеническим нормам.

Оборудование учебного кабинета :

Персональный компьютер.

Мультимедийный проектор.

Магнитная доска.

Натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, вода, аптечка, зубные щетки и т.д.).

Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и т.д. Аудиозаписи.

Кадровое обеспечение: для успешной реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Азбука здоровья» необходимо квалифицированное кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Основная цель вида профессиональной деятельности: организация деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; создание педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения

потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени; обеспечение достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ.

Методические особенности реализации программы

Педагогическое обоснование содержания программы:

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Методики / технологии обучения: проблемное обучение, игровые методы, информационные технологии.

Формы учебной работы: групповые, индивидуальные, фронтальные, парные.

Воспитывающая деятельность

Содержательные направления воспитательной работы:

Методы воспитания:

методы формирования сознания (методы убеждения);

методы организации деятельности и формирования опыта поведения; методы стимулирования поведения и деятельности.

Методики / технологии воспитания:

Формы воспитательной работы: мероприятия, дела, конкурсы, игры.

Развивающая деятельность

Содержательные направления развивающей деятельности: познавательно-речевое, социальноличностное.

Методы развития: практикум, работа с информацией.

Методики / технологии развития: технология проблемного обучения, информационные технологии, тестовые.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Перечень методических материалов к программе

Название учебного раздела (учебной темы)	Название и форма методического материала
Раздел 1. «Вот мы и в школе».	картинные и картинно-динамические (компьютерные презентации, слайды); смешанные (видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.); учебники и учебные пособия (тематические подборки по истории предмета, по развитию общего кругозора ребенка и т.д.)
Раздел 2. Питание и здоровье.	картинные и картинно-динамические (компьютерные презентации, слайды); смешанные (видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.); учебники и учебные пособия (тематические подборки по истории предмета, по развитию общего кругозора ребенка и т.д.)
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.	картинные и картинно-динамические (компьютерные презентации, слайды); смешанные (видеозаписи, учебные кинофильмы) учебники и учебные пособия (тематические подборки по истории предмета, по развитию общего кругозора ребенка и т.д.) дидактические пособия (карточки, раздаточный материал)
Раздел 4. Я в школе и дома.	картинные и картинно-динамические (компьютерные презентации, слайды); смешанные (видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.); учебники и учебные пособия (тематические подборки по истории предмета, по развитию общего кругозора ребенка и т.д.) дидактические

	пособия (карточки, раздаточный материал)
Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	картинные и картинно-динамические (компьютерные презентации, слайды); смешанные (видеозаписи, учебные
	кинофильмы и т.д.); учебники и учебные пособия (тематические подборки по истории предмета, по развитию общего кругозора ребенка и т.д.) дидактические пособия (карточки, раздаточный материал)
Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.	картинные и картинно-динамические (компьютерные презентации, слайды); смешанные (видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.); учебники и учебные пособия (тематические подборки по истории предмета, по развитию общего кругозора ребенка и т.д.)
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	картинные и картинно-динамические (компьютерные презентации, слайды); смешанные (видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.); учебники и учебные пособия (тематические подборки по истории предмета, по развитию общего кругозора ребенка и т.д.)

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации: в образовательном процессе используются следующие формы аттестации: прослушивание, опрос, беседа, конкурсы, игра, соревнование.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА ПРЕСС, 2013.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА ПРЕСС, 2012.
3. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С Пб., 2008. 4. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 классы. – М.: ВАКО, 2004.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. М.: ВАКО, 2011.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1 4 класса. М.: Вако, 2007. 176с. / Мозаика детского отдыха.
8. Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов/ Под ред. В. Н. Касаткина. – М.: Линка Пресс, 2000.
9. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
10. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 2003, с.57.
11. Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса. / Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М.: Полимед, – 2005.
12. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.
13. Якиманская, И.С. Личностно ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с. **Для учащихся:**
 1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. / Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМАПРЕСС, 2012.
 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМАПРЕСС Инвест, 2014.
 3. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 2009. 4. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 2010**Интернет сайты:**
 1. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расту здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
 2. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.

3.Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). <http://festival.1september.ru/articles/213370/> 4.Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>

3.Приложения

3.1.Оценочные материалы

Критерии оценки результативности

Критерии оценки результативности по образовательным программам разработаны для определения у обучающихся уровней теоретической и практической подготовки, закреплены в локальном акте учреждения.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки: -высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; может устно объяснить и разобрать любое изученное движение; -средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 79-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой. Также может объяснить исполнение изученных элементов, но с применением обычной лексики. -низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины и слабо ориентируется в названиях изученных элементов.

Критерии оценки уровня практической подготовки: -высокий уровень – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; грамотно исполняет изученные элементы, не испытывая особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творческой деятельности; -средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 79-50%; выполняет изученные элементы с подсказками педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; -низкий уровень - обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при выполнении изученных хореографических элементов; обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Условные обозначения в баллах: 1 - 4 - низкий уровень; 5 - 7 - средний уровень; 8 - 10 - высокий уровень.

Диагностическая карта оценки учебных достижений исследовательской деятельности обучающихся была разработана руководителем музея в

соответствии с возрастом детей. Карта (включает в себя следующие критерии:

- Постановка целей и задач.
- Умение анализировать.
- Умение систематизировать.
- Умение формулировать выводы, умозаключения.
- Творческий подход.
- Инициативность

Диагностические материалы

ТЕСТЫ ВАРИАНТ 1

Задание: Выбрать правильные ответы.

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| а) двигательный режим; | б) рациональное питание; |
| в) личная и общественная гигиена; | г) закаливание организма. |

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые: а) 25–30 мин;

- б) 40–45 мин;
в) 55–60 мин;
г) 70–75 мин.

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда;

гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и

отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и

общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела;

гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности;

3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни. а) 1, 2, 3, 4;

б) 2, 4, 1, 3;

в) 4, 3, 2, 1;

г) 3, 1, 4, 2.

5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:

а) в целом на весь организм;

б) преимущественно на суставы;

в) на соединительно-тканые структуры опорнодвигательного аппарата; г)

преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

6. Абу-Али ИбнСина (Авицена) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является: а) режим сна;

б) режим питания;

в)

спортивный

режим; г)

двигательны

й режим.

7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода;

4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:

а) 1, 2, 3, 4, 5. б) 4, 3, 5, 2, 1. в) 2, 3, 4, 4, 1.

г) 5, 4, 2, 1, 3.

8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека: а) 60–80 уд./мин.;

б) 72–80 уд./мин;

в) 80–85 уд./мин.;

г) 85–90 уд./мин.

9. Признаки наркотического отравления:

- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи; б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
- в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- а) основную, подготовительную, специальную; б) слабую, среднюю, сильную;
- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья; г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени; в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей; г) все перечисленные.

12. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки; в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

13. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности; б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади; г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

14.Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

15.При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности:

- а) 2, 4, 5; б) 1, 2, 4 в) 3, 4, 5; г) 1, 3, 5.

16.Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:

- а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;
- б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;
- в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;
- г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

17.К основным типам телосложения относятся:

- а) недостаточный, достаточный, большой; б) легкий, средний, тяжелый;
- в) астенический, нормастенический, гиперстенический; г) астенический, суперстенический, мегастенический.

18.Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

19. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- в) укрепление здоровья; г) приспособление организма к воздействию внешней среды

20. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:

- а) распоряжением директора школы;
- б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПИН; в) инструкцией учителя физической культуры (тренера);
- г) учебной программой.

3.2.Методические материалы

Методическая литература, методические материалы разработки для обеспечения образовательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы конспектов занятий, план воспитательной работы, дидактические материалы и так далее) являются приложением к Программе, хранятся в кабинете у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

Викторина «Здоровый образ жизни»

Цель: актуализация и формирование знаний обучающихся о составляющих здоровья, здорового образа жизни.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- использовать полученные знания в повседневной жизни;
- способствовать укреплению детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности.

Оборудование: компьютер, проектор, микрофон, ватман, фломастеры.

Ведущий: Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он мало успевает сделать. Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни. А что нужно для того, чтобы быть здоровым?

Необходимо хотя бы за режимом и гигиеной питания, употреблять витамины, заниматься физической культурой. Также поддерживать здоровье помогают лекарственные травы. От чего зависит здоровье?

Вклад различных влияний на здоровье следующий:

10% - уровень медицинской помощи,

20% - наследственность,

20% - окружающая

среда, 50% - образ

жизни.

И так, мы видим, что здоровье человека создаёт наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся. Здоровье – это здоровый организм. А любой организм состоит из клеток. Ваша задача – сохранить и приумножить количество здоровых клеток. Сейчас предлагаю вам закрепить свои знания и приобрести новые и о том, как вы должны заботиться о своём здоровье, с помощью викторины. Поэтому за правильно, успешно и полностью выполненное задание вы будете получать определенное количество здоровых клеток. А решать, каким числом здоровых клеток вас наградить, будет наше компетентное жюри, так называемый “банк донорских клеток” в составе - _____.

Ведущий: Нашим командам было дано домашнее задание - придумать название команды и девиз. Это и будет нашим первым заданием. Сейчас команды пройдут жеребьевку и мы начнем нашу викторину.

1 станция – «Знакомство» (представление команд).

Презентация своей команды. Время - 5 мин.

2 станция – «Разминка».

Ведущий: ответьте на вопросы желательно одним словом (за каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 15)

1. Что не купишь ни за какие деньги. (Здоровье).
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (Вода).
3. Как называется массовое заболевание людей. (Эпидемия).
4. Рациональное распределение времени в течение суток. (Режим).
5. Тренировка организма холодом. (Закаливание).
6. Какая жидкость переносит в организме кислород. (Кровь).
7. Как называется наука о чистоте. (Гигиена).
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб).
9. Добровольное отравление никотином. (Курение)
10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закали он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (А.В. Суворов).
11. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).
12. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон).
13. Можно ли после бега сразу есть, чтобы отдохнуть?
(Нет, нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах).
14. Она является залогом здоровья (Чистота).
15. У детей чаще, чем у взрослых, бывает искривление позвоночника и ног, однако они реже ломают кости. От какого вещества это зависит? (Кальций).

3 станция – «Органы чувств» Ведущий: У людей имеется пять органов чувств, но самым информативным является зрение. Согласно исследованиям ученых, человек получает 90% информации об окружающем его мире через глаза. С целью оказания помощи людям, которые имеют ослабленное или атрофированное зрение, а также пропаганды профилактики зрительной функции в 1998 г. ВОЗ был учрежден Всемирный день зрения. Этот праздник отмечают ежегодно во второй четверг октября. Россия присоединяется к международному празднованию. Целью праздника является привлечение внимания к проблеме зрения, что важно, ведь в современном мире все постоянно контактируют с техникой и излучением, компьютерами и планшетами. Все вопросы будут касаться зрения. За каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 6.

1. Почему крокодилы плачут во время еды? (железы глаз так выводят соли)
2. Почему быки злятся, когда видят красный цвет? (не злятся, они его не различают, их раздражает движение тряпки, т.к. они близоруки)
3. Правда ли, что мозг страуса меньше глаза? (Да)
4. Правда ли, что мужчины и женщины страдают дальтонизмом в равной степени? (Нет, мужчины страдают им чаще в десять раз)
5. Какой врач лечит глаза? (офтальмолог)
6. Болезнь, при которой вам плохо видны далекие предметы и хорошо близкие? (близорукость)

4 станция — «Спорт и питание»

Ведущий: он содержит вопросы о спорте и питании, как о второй важнейшей составляющей правильного образа жизни, влияющего на здоровье напрямую. Проходить его команды будут поочередно, отвечая на вопросы. За каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 12)

1. Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)
2. В какое время года лучше всего закаляться? (летом)
3. Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? (нет, можно заразиться кожным заболеванием)
4. Почему не стоит гладить бездомных животных? (много паразитов может передаваться)
5. Какие самые вредные продукты вы знаете? (чипсы, лимонады и прочее)

6. В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? (вечером по мнению большинства врачей)
7. Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые? (Передозировка)
8. Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные растворители. Какой орган, значит, страдает первым? (Печень)
9. Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это? (Алкоголь)
10. Самое распространенное и доступное всем наркотическое вещество? (Никотин)
11. Незаразная болезнь? (кариес)
12. Как называется положение тела при любом действии? (осанка)

Станция 5 - «Здоровье в порядке — спасибо зарядке» Ведущий:

Со здоровьем дружен спорт, Стадион, бассейны, корт, Зал, каток — везде вам рады. За старание в награду - Будут кубки и рекорды, Станут мышцы ваши твёрды! Только помните: спортсмены, Каждый день свой непременно Начинают с физзарядки! Предлагаю командам провести зарядку «Круг здоровья».

6 станция «Разноцветные столы»

Ведущий: Распределите продукты по столам:

1. Зеленый стол. Продукты, которые нужно кушать регулярно.
 2. Желтый стол. Продукты, которые нужно кушать нерегулярно.
 3. Красный стол. Продукты, которые не нужно кушать.
- 1 группа: хлеб пшеничный и ржаной, овощи, фрукты, булочки, крупяные изделия, торты, чипсы;
 - 2 группа: ягоды, сахар, молоко, сладости, маринованные продукты, пицца, сладкие газированные напитки.
 - 3 группа: мясо, сыр, мед, яйца, рыба, масло, копчености.

Ответы: Зеленый стол — хлеб, овощи, фрукты, ягоды, сахар, молоко, мясо, сыр.

Желтый стол — булочки, крупы, сладости, маринованные продукты, мед, яйца, рыба, масло.

Красный стол – торты, чипсы, пицца, сладкие газированные напитки, копчености.

7 станция – «Заверши пословицу»

Ведущий: Это конкурс пословиц о здоровье. На самом деле пословиц о здоровье — множество. Сейчас вы должны её закончить. За каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 10.

1. Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду.)
2. Чистота – половина... (здоровья.)
3. Болен – лечись, а здоров... (берегись.)
4. Было бы здоровье, а счастье... (найдётся.)
5. Где здоровье, там и... (красота.)
6. Двигайся больше – проживёшь... (дольше.)

1. Забота о здоровье – лучшее... (лекарство.)
2. Здоровье сгубишь – новое... (не купишь.)
3. Смолоду закалиться – на век... (пригодится.)
4. В здоровом теле... – (здоровый дух.)

Станция 7

«Энергозатраты».

Ведущий: Командам необходимо решить задачу: Ольга, мастер спорта по большому теннису, находится на тренировочных сборах, где каждый день в течение четырёх часов (утром и вечером), активно тренируется со своими подругами. В свободное время между двумя тренировками девушки решили пообедать в ресторане быстрого питания. Используя данные таблиц 1 и 2, предложите Ольге оптимальное по калорийности и соотношению белков меню из перечня предложенных блюд и напитков для того, чтобы компенсировать свои энергозатраты утренней двухчасовой тренировки.

При выборе учтите, что Ольга любит сладкое и обязательно закажет мороженое с шоколадным наполнителем, а также сладкий напиток. Однако тренер просил Ольгу потреблять блюда с наибольшим содержанием белка.

В ответе укажите энергозатраты утренней тренировки, рекомендуемые блюда, калорийность обеда и количество белков в нём.

Конспект викторины «Здоровье в саду и на грядке»

Ход викторины

Ведущий.

Если кто-то

простудился, Голова

болит, живот.

Значит, надо подлечиться,

Значит, в путь - на огород.

С грядки мы возьмем микстуру,

За таблеткой сходим в сад,

Быстро вылечим простуду.

Снова будешь жизни рад.

Эти стихи не шутка, а правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью рационально подобранных продуктов питания можно предупреждать любые болезни, погасить только что начавшееся заболевание. Здоровый образ жизни - это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а еще питание, потому что “мы - это то, что мы едим.” Эта поговорка кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все минеральные и органические вещества, необходимые нашему организму, то человек всегда будет здоров. Проблемы излишнего веса, нервных заболеваний, различных кожных высыпаний, заболеваний желудочно-кишечного тракта возникают только у тех, кто питается неправильно. Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты. Правильно ли вы питаетесь? Попробуем узнать о себе побольше.

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

а) Всегда, круглый год - 5 баллов.

б) Иногда, когда заставляют - 2 балла.

в) Никогда - 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

а) 4-6 раз - 5 баллов.

б) 3 раза - 3 балла.

в) 2 раза - 0 баллов.

г) 8 - 7 раз, сколько захочу - 0

баллов. 3. Вы употребляете в

пищу овощи и фрукты?

а) Ежедневно, несколько раз - 5 баллов.

б) 2-3 раза в неделю - 3 балла.

в) Очень редко - 1 балл.

г) Никогда - 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

а) Мясо с гарниром в 9 часов - 1 балл.

б) Кашу молочную в 9 часов - 2 балла.

в) Стакан кефира или молока в 9 часов - 5 баллов.

г) Ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов - 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

а) Иногда петрушку и укроп в супе, салате - 1 балл.

б) Лук и чеснок не ем никогда - 0 баллов.

в) Все это употребляю ежедневно в небольшом количестве - 5 баллов.

г) Ем иногда, или когда заставляют - 2 балла.

Дети на листочках пишут 1а, 2б, 3в и т.д., потом открывается или зачитывается количество правильных ответов на каждый вопрос.

1. а)- 5	б) - 2	в) - 0	
2. а) - 5	б) - 3	в) - 0	г) - 0

3. а) - 5	б) - 3	в) - 1	г) - 0
4. а) - 1	б) - 2	в) - 5	г) - 0
5. а) - 1	б) - 0	в) - 5	г) - 2

Если вы набрали 13-15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 9-12 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

0-9 баллов. Вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Вопросы викторины

1. Почему людям с пониженным уровнем зрения рекомендуют употреблять чернику, морковь?

(Морковь содержит витамин А, а черника - органические кислоты, влияющие на улучшение зрения.)

2. Чем полезна облепиха?

(Облепиха - витаминное и противовоспалительное средство, используется сок плодов, отвар, а облепиховое масло используется для лечения незаживающих ран.)

3. Очень вкусные плоды И полезные они.

Много жира, витаминов.

Как питательны они!

Ядра ели в шоколадке

Скорлупа - краситель яркий.

Угадай-ка поскорей:

Что за плод мы рвем с ветвей? (Орех)

4. Каким лекарственным действием обладают плоды ореха?

(В орехе витамина С в 50 раз больше, чем в цитрусовых - лимоне, апельсине. Содержит 4575% масла, поэтому назначается ослабленным больным для восстановления сил. Листья и кора отвариваются и используются для заживления ран.)

5. Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут

фитонциды От

оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже сможем мы. (Лук)

6. От каких болезней вы лечитесь соком лука?

(От насморка - сок с сахаром и маслом, от кашля - сок с медом и сахаром.)

7. Почему при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома развешивали гирлянды, связки из лука и чеснока?

(Фитонциды (запах) лука и чеснока убивают бактерии.)

8. Эти резные листочки

Лечат сердечко и почки.

Улучшают аппетит,

Боль прогонят, где болит.

Быстро смывают веснушки,

И лысины нет на макушке. (Петрушка)

9. В бордовых корнеплодах Лекарство от запоров.

Давление понижает,

И кровь оздоравливает.

Салат - от ожиренья.

А сок - от воспаления. (Свекла)

10. Этот плод - аптека наша,

Из него полезна каша.

Семечки - деликатес,

И глистам - противовес.

Диетическое блюдо –

От болезней всех, как чудо! (Тыква)

11. Листья - будто кружева,

Украшение для стола.

Повышают аппетит,

Придают здоровый вид.

Круглый год лечение,

И все от воспаления. (Укроп)

12. Форма семян - будто органы тела.

Издавна знахари знали все это.

Это - источник белка для спортсмена.

Это - лекарство для органов тела.

Лечат и печень, и почки.

Гладкими будут и щечки.

От диабета спасенье,

И для толстушек лечение. (Фасоль)

13. Какие плоды использовали в древности лекари для промывания
желудка и кишечника? (Плоды тыквы)

14. Эти листья и плоды Содержат фитонциды.

Для кулинара и
врача Они
незаменимы.

Источник витамина С –
От кашля избавленье.

Те разноцветные плоды –
Леченье с наслажденьем. (Смородина)

15. Эти вкусные плоды
Всем знакомы с древности.

Все, кто ели, не
болели, Зубы белые
блестели,

Малокровие,
ожирение

Побеждают без сомнения.

Есть варенье, сок, пюре

И аптека во дворе. (Плоды яблони)

Ведущий. Мы закончили свою викторину, и нам очень хочется, чтобы вы заинтересовались полезными свойствами тех продуктов, которые едите.

Пусть у вас возникнут новые вопросы, и вы найдете на них интересные ответы, расскажете об этом своим друзьям, знакомым, родственникам. Так пополнится наша семья людей, знакомых с правильным питанием и здоровым образом жизни.

Овощи и фрукты

Любят все на свете.

Бабушки и дети

Секреты знают эти.

Виноград и

вишня Лечат

все сосуды.

Абрикос - от сердца,

Груша - от

простуды.

Апельсин, как

витамин, Знают все,

незаменим. Ешьте

фрукты, здоровейте,

Пейте сок и не болейте!

3.4. Лист корректировки

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы разработан в соответствии с методическими рекомендациями для педагогов дополнительного образования детей «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (страница 40), утверждённых Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ». Изменения, дополнения, вносимые педагогом в Программу в течение учебного года, согласовываются с заместителем директора учреждения и вносятся в лист корректировки

Лист корректировки

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы
«Азбука здоровья»**

педагог дополнительного образования

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование заместителем директора	с

План воспитательной работы

Воспитательная работа в рамках программы направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям; уважение к высоким образцам культуры других стран и народов; развитие доброжелательности в оценке творческих работ товарищей и критическое отношение к своим работам; воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях кружка, учреждения, города, благотворительных акциях, выставках, мастер-классах, лекциях, беседах и т.д.; в конкурсных программах различного уровня.

№	Наименование	Направление	Дата проведени я (факт)
Сентябрь			
1.	Проведение инструктажа по технике безопасности и правилам	Здоровьесберегающее	

	поведения во время занятий.		
--	-----------------------------	--	--

2.	Беседа «О безопасности при угрозе возникновения нештатных ситуаций различного характера, угрожающих жизни и здоровью. Об административной и уголовной ответственности за совершение правонарушений и преступлений».	Здоровьесберегающее	
3.	Родительское собрание	Духовно-нравственное	

Октябрь

4.	Беседа «День учителя – всемирный праздник».	Общекультурное	
5.	Беседа «Крепкая семья – сильное государство».	Духовно-нравственное	
6.	Беседа «О профилактике простудных заболеваний гриппа и ОРВИ».	Здоровьесберегающее	
7.	Участие в интеллектуальной игре «Гений – Я».	Общеинтеллектуальное	

Ноябрь

8.	Беседа «Всемирный день милосердия».	Духовно-нравственное	
9.	Беседа «Международный день отказа от курения «Скажи нет!».	Здоровьесберегающее	

Декабрь

10.	Беседа «Главный Закон страны».	Общекультурное	
11.	Беседа, посвященная Международному дню инвалидов «Люди, сильные духом».	Духовно-нравственное	
12.	Участие в интеллектуальной игре «Гения - Я».	Общеинтеллектуальное	
13.	Беседа «О поведении на зимних каникулах, противопожарной безопасности, безопасном использовании пиротехнических изделий. О соблюдении правил дорожного движения».	Профилактическое	

Январь

14.	Беседа «О безопасности при угрозе возникновения нештатных ситуаций различного характера, угрожающих жизни и здоровью. Об административной и уголовной ответственности за совершение правонарушений и преступлений».	Профилактическое	
15.	Беседа «День Республики Крым».	Общекультурное	
16.	Участие в конкурсе «В царстве смекалки».	Культурно-досуговое	
17.	Беседа «Сделай правильный выбор!».	Здоровьесберегающе е	
Февраль			
18.	Беседа «Есть такая профессия – Родину защищать!».	Общекультурное	
19.	Беседа «Профилактика простудных заболеваний».	Здоровьесберегающе е	
Март			
20.	Беседа «Закон обо мне, мне о Законе».	Общеинтеллектуальн ое	
21.	Участие в интеллектуальной игре «Гения - Я».	Общеинтеллектуальн ое	
22.	Участие в конкурсе «Весенняя капель».	Культурно-досуговое	
Апрель			
23.	Беседа «Освобождение города Симферополя от немецкофашистских захватчиков».	Общекультурное	
24.	Беседа, посвященная Международному дню Земли «Эта Земля твоя и моя».	Общекультурное	
Май			
25.	Беседа «Поклонитесь Матери солдата».	Духовно- нравственное	
26.	Беседа «Укусы насекомых и змей. Оказание доврачебной помощи».	Профилактическое	