

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ОДОБРЕНО**  
Педагогическим советом  
«01» марта 2024 г.  
Протокол № 2

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ МБУДО «ДОТТ»  
от «01» марта 2024 г. № 14/2  
Директор Л.А. Гончарова.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

**Направленность:** социально-гуманитарная  
**Срок реализации:** 1 год  
**Вид программы:** модифицированная  
**Уровни обучения:** стартовый  
**Возраст обучающихся:** 10-14 лет  
**Составитель:** Мазур В.В.,  
педагог дополнительного образования

г. Ялта,  
2024 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

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

– Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

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

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам,

образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

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

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- 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»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

– Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детско-юношеского технического творчества», утвержденным постановлением Администрации города Ялта Республики Крым от 24.02 2022г. № 472-п;

– Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБУДО «ЦДЮТТ» от 28.08.2022 г. № 20.

В основу данной модифицированной программы положены: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Азбука здоровья» (составители: Ермакова И.А., Останко Л.В.), дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» (составитель Юдакова Л.Н.).

**Направленность** – социально-гуманитарная, так как данная Программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, негативного отношения к алкоголю, курению, наркомании.

**Актуальность** Программы заключается в том, что разработка и реализация программы «Азбука здоровья» подтверждена основополагающими нормативно-правовыми документами: в Федеральном Законе № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 41, говорится о том, что охрана здоровья обучающихся включает в себя пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни. Одним из приоритетных направлений деятельности государства и всего общества является сохранение и укрепление здоровья детей. В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействию воспитания у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Программа включает необходимый объем знаний об общепринятых нормах поведения человека для сохранения и укрепления здоровья, включая меры профилактики заболеваний.

Программа решает одну из самых важных задач современного образования - формирование здорового образа жизни школьников. Реализация данной Программы - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью.

**Новизна Программы** заключается в том, что она объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии и ОБЖ, и построена на основе развивающего обучения в результате социального взаимодействия учащихся между собой и педагогом.

Программа оснащена доступными, простыми, эффективными и безопасными педагогическими технологиями, помогающими

обучающемуся лучше узнать свой организм, укрепить здоровье, активизировать защитные силы, повысить физическую и умственную работоспособность. Предлагаемый курс устанавливает межпредметные связи (история, изобразительное искусство, биология, физическая культура, ОБЖ).

### **Отличительная особенность Программы.**

Содержание данной Программы отличается от действующих программ тем, что рассчитана на один год обучения и имеет более углубленные теоретические и практические знания в области анатомии и физиологии человека и влияние различных факторов на здоровье человека.

**Педагогическая целесообразность Программы** обусловлена возможностью удовлетворения потребности учащихся в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждении к формированию своего здоровья и заключается в том, что при ее освоении у обучающегося формируются:

- заинтересованное отношение к собственному здоровью путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- стремление к здоровому питанию;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- стремление к соблюдению здоровьесозидающих режимов дня.

**Адресат Программы:** обучающиеся 10 - 14 лет. Этому возрасту свойственно повышение общей эмоциональности, возбудимости и слабость процессов внутреннего торможения, менее устойчивое внимание и большая утомляемость. В этот период жизни у детей начинает интенсивно развиваться костная и мышечная системы, а значит, особое внимание должно быть направлено на формирование осанки. Главным критерием является наличие у ребенка желания заниматься по данному направлению. Набор детей 10-14 лет в объединение осуществляется по принципу добровольности, уровень подготовки учащихся может быть различным.

Количество обучающихся в группе составляет 20 человек. Для обучения по программе комплектуются разновозрастные группы. Программа подготовлена по принципу доступности учебного материала и соответствия его объема возрастным особенностям. Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с возрастом, психофизическими особенностями. Зачисление учащихся в

группы обучения проходит независимо от их способностей и начального уровня знаний, умений и навыков.

**Объем и срок освоения.** Программа включает 72 учебных часа, срок освоения Программы – 1 год.

**Уровень Программы:** стартовый.

**Форма обучения** - основная форма реализации Программы – очная. Предусмотрена возможность очно-заочного обучения, очно – дистанционного обучения, а также реализации Программы с применением дистанционных технологий при возникновении обоснованной необходимости.

**Особенности организации образовательного процесса.** Организация образовательного процесса происходит в группах. Группы разновозрастные. Состав группы: постоянный; занятия: групповые. Наполняемость учебной группы – не менее 20 человек. Виды занятий определяются содержанием Программы. Структура занятий выстроена с учетом здоровьесберегающих технологий. Занятия проводятся при постоянной смене деятельности.

В основе обучения лежат групповые занятия, используются формы индивидуальной работы и коллективного творчества. Некоторые задания требуют объединения детей в подгруппы.

В основе образовательного процесса заложены:

- дидактические принципы гуманистического воспитания: деятельности, непрерывности, психологической комфортности, уважение к личности ребенка, вариативности и творчества;
- принципы организации образовательного процесса: индивидуальности, преемственности, деятельностного подхода.

При организации образовательного процесса возможны варианты частных принципов организации образовательного процесса: коллективного творчества, сотрудничества обучающихся и их родителей, развивающего обучения.

Родитель (законный представитель) обязан подать заявку для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе через АИС «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым (Приказ МОНМ РК от 16.07.2021г. №1204 «Об автоматизированной информационной системе Республики Крым «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым»).

**Режим занятий** 72 часа в год; в течение учебного года занятия проводятся в каждой группе по 1 занятию в неделю по 2 академических часа каждое (1 академический час - 45 минут) с 10-минутным перерывом согласно расписанию.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** - создание условий для физического, социального и психологического оздоровления детей, предупреждения и своевременной коррекции распространенных среди школьников заболеваний, расширение представления детей о здоровье и здоровом образе жизни.

### **Задачи:**

#### ***Образовательные:***

- актуализировать и пополнить знания обучающихся в области физиологии и гигиены;
- формировать знания и умения о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить здоровье;
- обучить способам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления.

#### ***Развивающие:***

- развивать мотивацию здорового образа жизни;
- развивать санитарно-гигиенические и культурно-гигиенические умения и навыки;
- развивать коммуникативную культуру;
- развивать у детей активный познавательный интерес к занятиям по организации здорового образа жизни.

#### ***Воспитательные:***

- формировать у обучающихся представление о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему через приобщение к здоровому образу жизни;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью как к одной из основополагающих жизненных ценностей;
- формировать позитивное отношение к самому себе и окружающему миру, навыков позитивного коммуникативного общения;
- воспитывать морально-волевые качества;

- воспитывать культуру здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии;
- воспитывать ответственность за свое здоровье;
- снижение пропусков занятий по заболеваемости;
- улучшение общего самочувствия.

### 1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Азбука здоровья» направлена на формирование осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, а также способствует закреплению положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, чувства ответственности за принятые решения.

### 1.4. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	В том числе		Всего	Форма аттестации и контроля
		Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ Входной контроль	2		2	Анкетирование «Что я знаю о ЗОЖ?»
2	Культура здоровья.	2	2	4	Беседа «Составляющие культуры здоровья»
3	Навыки ЗОЖ.	2	2	4	Беседа «Что я могу сделать для укрепления своего здоровья?»

4	Пирамида здоровья	2	2	4	Самопрезентация «Моя пирамида здоровья состоит из...»
5	Я и мой организм.	2	2	4	Беседа «Я и мой организм».
6	Мозг и нервы	2	2	4	Беседа «Влияние правильного питания, режима дня, сна, занятия спортом, прогулок на свежем воздухе на нервную систему»
7	Тайны человеческого сердца.	2	2	4	Беседа «Пусть сердце будет здоровым!»
8	Пищеварительная система.	2	2	4	Беседа «Что полезно для желудка?»
9	Здоровое питание Промежуточный контроль	2	2	4	Выпуск памятки «Здоровое питание» Анкетирование
10	Закаливание	2	2	4	Самопрезентация «Мой опыт закаливания»
11	Личная гигиена	2	2	4	Составление кроссворда
12	Осанка - ровная спина	2	2	4	Викторина
13	Двигательная активность. Движение - жизнь	2	2	4	Выпуск санбюллетеня
14	Правила на всю жизнь	2	2	4	Беседа

15	Иммунитет – надёжная защита организма	2	2	4	Блиц-опрос
16	Телевидение, видео, компьютерные игры.	2	2	4	Беседа
17	Безопасность в повседневной жизни	2	2	4	Презентация памяток
18	Итоговый контроль. Моё здоровье в моих руках.		2	2	Викторина «Что я теперь знаю о ЗОЖ?»
19	Итоговое занятие. Праздник ЗОЖ	2	2	4	
	Всего	36	36	72	

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ – 2 часа

*Теория.* Знакомство с программой. Что такое здоровье? Здоровый образ жизни, ответственность за свое здоровье.

*Форма аттестации и контроля.* Анкетирование «Что я знаю о ЗОЖ?» (входной контроль).

#### 2. Культура здоровья – 4 часа.

*Теория.* Составляющие культуры здоровья.

*Практика.* Комплекс утренней разминки.

*Форма аттестации и контроля.* Беседа.

#### 3. Навыки ЗОЖ – 4 часа.

*Теория.* Режим дня, правила гигиены, утренняя зарядка, польза занятий физкультурой и спортом для здоровья.

*Практика.* Памятка «Навыки ЗОЖ».

*Форма аттестации и контроля.* Беседа «Что я могу сделать для укрепления своего здоровья?».

#### 4. Пирамида здоровья – 4 часа.

*Теория.* Факторы, влияющие на здоровье. Наследственность. Уровень медицины. Экология. Образ жизни.

*Практика.* Мини-тренинг «Строим пирамиду здоровья».

*Форма аттестации и контроля.* Самопрезентация «Моя пирамида здоровья состоит из...».

#### **5. Я и мой организм – 4 часа.**

*Теория.* Беседы: «Глаза - зеркало здоровья. Забота о глазах», «Здоровые зубы. Уход за зубами», «Слух. Уход за ушами», «Органы дыхания. Правильное дыхание», «Сердце - главный орган нашего организма», «Кожа. Забота о коже».

*Практика.* Оздоровительные минутки: самомассаж ушной раковины, самомассаж пальцев, точечный массаж для профилактики простудных заболеваний, самомассаж «Бодрости и здоровья». Упражнения: «Добрые слова», «Радуга», Упражнения для мелкой моторики, пальчиковые игры. «Дорожка здоровья». Подвижные игры: «Космонавты», «Перемена и урок», «Котел», «Великаны, карлики». Игры малой подвижности: «Внимательные глазки», «Жмурки», «Запрещенное движение».

*Форма аттестации и контроля.* Беседа «Я и мой организм».

#### **6. Мозг и нервы – 4 часа.**

*Теория.* Значение мозга и нервов в жизни человека. Работа мозга и нервов у человека. Отрицательное влияние на мозг алкоголя и курения.

*Практика.* Способы тренировки памяти: чтение, запоминание, повторение, самопроверка, игра на развитие памяти.

*Форма аттестации и контроля.* Беседа «Влияние правильного питания, режима дня, сна, занятия спортом, прогулок на свежем воздухе на нервную систему».

#### **7. Тайны человеческого сердца – 4 часа.**

*Теория.* Работа сердца и его значение для здоровья. Строение и функции сердца, рассмотрение схемы кровеносных сосудов. Понятие о сердце как большом насосе с помощью поисково-познавательной деятельности. Значение крови для организма. Улучшение работы сердца через занятия физической культурой.

*Практика.* Прослушивание ритма сердца с помощью фонендоскопа

*Форма аттестации и контроля.* Беседа «Пусть сердце будет здоровым!»

#### **8. Пищеварительная система – 4 часа.**

*Теория.* Пищеварительная система, органы пищеварения. Профилактика заболевания органов пищеварения, повторение правил питания. Способность желудка растворять и впитывать различные вещества. Необходимость тщательно пережёвывать пищу, понимать свой организм, его потребности.

*Практика.* Повторение сведений о гигиене, о необходимости следить за чистотой рук. Игра «Хорошо - плохо».

*Форма аттестации и контроля.* Беседа «Что полезно для желудка?»

#### **9. Здоровое питание – 4 часа.**

*Теория.* Пищевые продукты, срок годности продуктов, вкусное часто бывает Опасным и вредным, значение питьевого режима для организма.

*Практика.* Игры «Наш холодильник», «Составляем меню на день».

*Форма аттестации и контроля.* Выпуск памятки «Здоровое питание» Промежуточный контроль - анкетирование «Здоровый образ жизни».

#### **10. Закаливание – 4 часа.**

*Теория.* Беседа по теме «Для чего организму необходимо закаливание?»

*Практика.* Памятка «Закаляйся!» (этапы и правила закаливания).

*Форма аттестации и контроля.* Самопрезентация «Мой опыт закаливания».

#### **11. Личная гигиена – 4 часа.**

*Теория.* Беседа по теме правила личной гигиены «Чистота - залог здоровья», «Вода- наш лучший друг!», сказка о микробах, «Как правильно мыть руки». Чистота тела, одежды, жилища. Гигиена питания и умственного труда.

*Практика.* Оздоровительная минутка, анализ ситуаций «Вода - наш лучший друг!», правило «Как правильно мыть руки», мини-сочинение. Игра «Как быть здоровым».

*Форма аттестации и контроля.* Составление кроссворда.

#### **12. Осанка - ровная спина – 4 часа.**

*Теория.* Беседы: «Мышцы, кости, суставы». «Скелет - наша опора», «Осанка - ровная спина».

*Практика.* Упражнения: «Держи осанку», «Гора», «Геометрические фигуры», «Математическая зарядка», Подвижные игры: «Космонавты», «Перемена и урок», «Котел», «Великаны, карлики». *Форма аттестации и контроля.* Викторина.

### **13. Двигательная активность. Движение – жизнь – 4 часа.**

*Теория.* «Жизнь требует движения. Что такое гиподинамия?», «Двигательная активность человека в течение дня». «Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота». «Пластика движений», «Красивая походка». Физическая культура в школе. Польза утренней гимнастики. Выполнение различных домашних дел, требующих мышечных усилий. Польза спортивных секций и кружков для подрастающего организма школьника.

*Практика.* Конкурс рисунков «Движение - это жизнь» Подвижные игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Замри-отомри», «Море волнуется», «Делай, как я», комплекс утренней гимнастики. Кроссворд «Здоровому все здорово!»

*Форма аттестации и контроля.* Выпуск санбюллетеня.

### **14. Правила на всю жизнь – 4 часа.**

*Теория.* Беседа «Как избежать простуды, профилактика коронавируса»

*Практика.* Конкурс рисунков «Профилактика простудных и вирусных заболеваний», изготовление буклета «Правила на всю жизнь», оздоровительная минутка, памятка «Помоги себе сам» *Форма аттестации и контроля.* Беседа.

### **15. Иммуитет – надёжная защита организма – 4 часа.**

*Теория.* Беседы: «Способы укрепления иммунитета», «Иммунитет – ворота на пути инфекций».

*Практика.* Создание коллажей, листовок, памяток «Укрепляем иммунитет» *Форма аттестации и контроля.* Блиц-опрос.

### **16. Телевидение, видео, компьютерные игры – 4 часа.**

*Теория.* Беседы: роль компьютера, телевидения, видео в жизни людей. Вред, который приносят здоровью человека компьютерные игры. Польза и вред компьютера.

*Практика.* Ролевая игра: «Судить или не судить». Конкурс рисунков: «Дети предупреждают».

*Форма аттестации и контроля.* Беседа.

### **17. Безопасность в повседневной жизни – 4 часа.**

*Теория.* Беседа «Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте».

*Практика.* Работа в 3 группах: изготовление памяток «Оказание первой медицинской помощи при порезах, ушибах, переломах», «Помоги себе сам», «Правила безопасного поведения в доме».

*Форма аттестации и контроля.* Презентация памяток.

### **18. Моё здоровье в моих руках – 2 часа.**

*Форма аттестации и контроля:* Викторина «Что я теперь знаю о ЗОЖ?» (итоговый контроль).

### **19. Итоговое занятие. Праздник ЗОЖ – 4 часа.**

## **1.5. Планируемые результаты**

С обучающимися можно решать задачи по укреплению и сохранению здоровья, исправлению отдельных отклонений в осанке, формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой.

При освоении программы «Азбука здоровья» к концу обучения можно увидеть следующие результаты с учётом поставленных задач.

#### ***Образовательные результаты:***

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- основные правила здорового образа жизни;
- основные правила гигиены;
- правила рационального питания;
- основы организации труда и отдыха;
- что такое иммунитет;
- основные правила профилактики ОРВИ и коронавирусной инфекции;
- способы управления своим поведением.

#### ***Метапредметные результаты:***

- развивать мотивацию здорового образа жизни;
- развивать санитарно-гигиенические и культурно-гигиенические умения и навыки;
- развивать коммуникативную культуру.

#### ***Личностные результаты:***

- воспитывать морально-волевые качества;

- воспитывать культуру здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии;
- воспитывать ответственность за свое здоровье;
- снижение пропусков занятий по заболеваемости;
- улучшение общего самочувствия.

К концу обучения по программе учащиеся **будут уметь:**

- применять на практике правила ухода за своим телом;
- рационально организовывать свое рабочее время и досуг;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- применять на практике правила профилактики ОРВИ и коронавирусной инфекции;
- уметь управлять своим поведением в различных ситуациях.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график программы**

Годовой календарный учебный график Программы составлен с учетом годового календарного графика МБУДО «ЦДЮТТ» и учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья и нормам СанПин.

**Продолжительность образовательного процесса** – 72 часа, 36 учебных недель: начало занятий – 1 сентября 2024, завершение - 31 мая 2025.

**График занятий:** 1 раз в неделю, занятия по 2 академических часа с 10-минутным перерывом согласно расписанию по группам.

#### **Сроки контрольных процедур:**

- входной контроль: сентябрь;
- промежуточный контроль: декабрь;
- итоговый контроль: май.

### **2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение программы:** учебное помещение на 15 - 20 человек, учебные столы, стулья. Для занятий используется ноутбук для показа наглядных материалов и обучающих фильмов, колонки переносные, проектор. При проведении многофункциональных занятий (отработке упражнений на укрепление здоровья), если нет специального спортивного помещения, используется обычное учебное помещение, в котором переставляются столы и стулья.

#### **Информационно обеспечение:**

- 1.Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов - <http://schoolcollection.edu.ru/> (Дата обращения: 01.02.2024 г.)
- 2.Интернет-поисковая система «Яндекс» - Как правильно мыть руки <http://yandex.ru/video/search?text=Как%20правильно%20мыть%20руки&path=wizard&parentreqid=1465135169783331-15817974559042502388444758-man15622&filmId=wikRvEi8UXI> (Дата обращения: 01.02.2024 г.)
- 3.Сайт для родителей и детей «Все для развития детей» - Дорожные знаки для детей - <http://gamejulia.ru/dorozhnie-znaki-dlya-detey.html> (Дата обращения: 05.03.2024 г.)
- 4.Международный образовательный портал МААМ - Методическая разработка «С витаминами жить – здоровыми быть»

<http://www.maam.ru/detskijsad/-s-vitaminami-druzhit-zdorovym-byt-scenariirazvlechenija-dlja-deteistarshego-doshkolnogo-vozrasta.html> (Дата обращения: 05.03.2024 г.)

5. Образовательная социальная сеть Диагностика здорового образа жизни <http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostikazdorovogo-obraza-zhizni> (Дата обращения: 01.02.2024 г.)

6. Образовательная социальная сеть Тестирование учащихся - <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchiimir/2012/03/13/testzdorove-i-bezopasnost> (Дата обращения: 01.02.2024 г.)

7. Образовательная социальная сеть <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/10/20/test-zdorovyy-obrazzhizni>

Инфоурок <https://infourok.ru/material.html?mid=8688> (Дата обращения: 01.02.2024 г.)

**Кадровое обеспечение** - разработка и реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

#### **Методическое обеспечение образовательной программы:**

##### ***Принципы построения работы:***

- от простого к сложному,
- связь знаний, умений с жизнью, с практикой,
- научность,
- доступность,
- системность знаний,
- воспитывающая и развивающая направленность,
- активность и самостоятельность,
- учет возрастных и индивидуальных особенностей.

##### ***Методы обучения:***

1. *Словесные методы.*
2. *Наглядные методы.*
3. *Практические методы.*

***Методы контроля:*** Беседа, викторина, блиц-опрос.

***Методы воспитания:*** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

## ***Педагогические технологии:***

### *Личностно-ориентированные технологии:*

- введение обучающихся в мир ценностей и оказание им помощи в выборе личностно-значимой системы ценностных ориентаций;
- формирование у обучающихся разнообразных способов деятельности и развитие творческих способностей;
- использование метода как «ситуации успеха»;
- использование методики разноуровневого подхода.

### *Технологии индивидуализации обучения:*

- способ организации учебного процесса с учётом индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- выявление потенциальных возможностей всех учащихся (поощрение индивидуальности).

### *Игровые технологии:*

Чтобы дети не уставали, а полученные результаты радовали и вызывали ощущение успеха, программа обеспечена специальным набором игровых приёмов.

### *Информационно-коммуникационные технологии:*

- проектор,
- ноутбук,
- колонки.

### *Здоровьесберегающие технологии:*

- психолого-педагогические (создание благоприятной психологической обстановки, соответствие содержания обучения возрастным особенностям детей, чередование занятий с высокой и низкой активностью);
- физкультурно-оздоровительные (использование физкультминуток, динамических пауз, пластические разминки).

***Рекомендуемые типы занятий:*** комбинированные и практические занятия, контрольные занятия учета и оценки знаний, умений и навыков.

### ***Дидактические материалы:***

- использование карточек (с заданиями, с описаниями упражнений);
- использование наглядности (слайды, фотографии, видео).

### ***Алгоритм занятия.***

План проведения занятия предполагает следующие этапы:

- Приветствие,
- Разминка,
- Определение темы занятий,
- Информация о теме,
- Тренинг (игра),
- Усвоение темы,
- Закрепление материала, подведение итогов.

### **2.3. Формы аттестации**

Эффективность реализации Программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: успешность усвоения содержания программы контролируется с помощью таблицы мониторинга результатов (приложение №3), где результаты отмечаются в виде уровней, кроме того, учитываются грамоты по итогам участия в конкурсных программах, материалы тестирования, анкетирования, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: выставка, защита творческого проекта, выступление на соревнованиях, участие в конкурсах.

С целью выявления уровня освоения программы проводится:

- входной контроль – проводится с целью определения уровня развития детей (беседа, анкетирование);
- промежуточный контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей (составление и презентация памятки);
- итоговый контроль – викторина с целью определения результатов обучения;
- текущий контроль – осуществляется постоянно (творческие задания, вытекающие из содержания занятия, беседы, блиц-опросы).

## **2.4. Список литературы**

### **Список литературы для педагога**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. Педагогика - 2002. - №5. - с.54.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. - М.: ВАКО, 2007 г. – 150 с.
3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа»2005. - № 11. - С. 75-78.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007 г. – 206 с.
5. Лаптев А. К. Тайны пирамиды здоровья: Учебное пособие по валеологии для начальной школы. - СПб. : Петроградский и Ко, 1998. - 111 с. : ил.
6. Латохина Л. И. Творим здоровье души и тела. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2017. - 366 с., ил.
7. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле - здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004. – 146 с.
8. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. - 134 с.
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. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. - 268 с.
11. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. - М.: 1991. - 120 с.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников. - М.: ТЦ «Сфера», 2000 – 128 с: ил.
2. Большая детская энциклопедия. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. - 411 с.

3. Зайцев Г. К. Уроки Айболита. - СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 1999 - 40 с. : ил.
4. Зайцев Г. К. Уроки Мойдодыра. - СПб. : Акцидент, 1997. - 32 с.: ил.
5. Зайцев Г. К. Твои первые уроки здоровья. - СПб : Балтрус, 1995. – 26 с.
6. Зайцев Г. К. Твое здоровье: Укрепление организма. - СПб.: Акцидент, 1998. — 112 с.: ил.

#### **Список литературы для родителей**

1. Физкультура для всей семьи / Составители Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 459 с. : ил.
2. Чурина Л. Игры, конкурсы, задания. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007 – 63 с.
3. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1996. - 112 с.
4. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. - М. : Изд. центр "Академия", 1997. – 205 с.
5. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.О. Валеология. Основы безопасности ребёнка - СПб. : Петроградский и Ко (PETROC), 1995. - 234

#### Список интернет-ресурсов:

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов - [Электронный ресурс]. <http://schoolcollection.edu.ru/> (Дата обращения: 05.03.2024 г.)
2. Интернет-поисковая система «Яндекс» - [Электронный ресурс]. Как правильно мыть руки <http://yandex.ru/video/search?text=Как%20правильно%20мыть%20рук&path=wizard&parentreqid=1465135169783331-15817974559042502388444758-man15622&filmId=wikRvEi8UXI> (Дата обращения: 05.03.2024 г.)
3. Сайт для родителей и детей «Все для развития детей» - [Электронный ресурс]. Дорожные знаки для детей - <http://gamejulia.ru/dorozhnie-znaki-dlya-detey.html> (Дата обращения: 05.03.2024 г.)
4. Международный образовательный портал МААМ - [Электронный ресурс]. Методическая разработка «С витаминами жить – здоровыми быть» <http://www.maam.ru/detskijasad/-s-vitaminami-druzhit-zdorovym-byt-scenariirazvlechenija-dlja-deteistarshego-doshkolnogo-vozrasta.html> (Дата обращения: 05.03.2024 г.)

5. Образовательная социальная сеть [Электронный ресурс].  
Диагностика здорового образа жизни  
<http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostikazdorovogo-obraza-zhizni> (Дата обращения: 05.03.2024 г.)
6. Образовательная социальная сеть [Электронный ресурс] -  
Тестирование учащихся - <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchiimir/2012/03/13/testzdrove-i-bezopasnost> (Дата обращения: 05.03.2024 г.)
7. Образовательная социальная сеть [Электронный ресурс] -  
<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/10/20/test-zdorovyy-obrazzhizni> (Дата обращения: 05.03.2024 г.)
8. Инфоурок [Электронный ресурс] -  
<https://infourok.ru/material.html?mid=8688> (Дата обращения: 05.03.2024 г.)



## **Характеристика уровней оценивания таблицы мониторинга:**

### ***Низкий уровень***

Знает отдельные составляющие здорового образа жизни, слабо ориентируется в строении организма и влиянии вредных факторов на здоровье человека, не проявляет интереса к вопросам сохранения и укрепления здоровья.

### ***Средний уровень***

Хорошо ориентируется (в соответствии со своим возрастом) в строении организма и влиянии вредных и благоприятных факторов на здоровье человека, проявляет интерес к изучению методов и приемов укрепления здоровья

### ***Высокий уровень***

Свободно ориентируется (в соответствии со своим возрастом) в строении организма и влиянии вредных и благоприятных факторов на здоровье человека, проявляет устойчивый интерес к изучению и применению методов и приемов укрепления здоровья, обладает навыками безопасного поведения.

## **Диагностические материалы Входной контроль**

### **Опросник для анкетирования «Что я знаю о ЗОЖ?»**

**Цель:** изучить уровень информированности школьников о здоровье и ЗОЖ.

**Организация:** учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?
  - а) отсутствие болезней;
  - б) способность работать долгое время без усталости;
  - в) стремление быть лучше всех;
  - г) хорошее настроение.
2. Почему важно соблюдать режим дня?
  - а) чтобы все успевать;
  - б) чтобы быть здоровым;
  - в) чтобы меньше уставать;
  - г) чтобы не ругали родители.
3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?
  - а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;

- б) чистить зубы два раза в день;
  - в) своевременно подстригать ногти;
  - г) следить за порядком в доме.
4. Для чего нужно закаляться?
- а) чтобы укрепить здоровье;
  - б) чтобы все завидовали;
  - в) чтобы не бояться холода и жары;
  - г) чтобы тренировать силу воли.
5. Что значит «питаться правильно»?
- а) есть все, что нравится;
  - б) есть в одно и то же время;
  - в) есть не менее 4 раз в день;
  - г) есть полезную для здоровья пищу.
6. Почему нужно больше двигаться?
- а) чтобы быть выносливым, ловким;
  - б) чтобы быть быстрее всех;
  - в) чтобы хорошо себя чувствовать;
  - г) чтобы не болеть.

**Обработка данных:** за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б) учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4 балла - низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов - средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов - приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здраво - созидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов - высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровье - сбережения точны и приведены в систему.

### **Промежуточный контроль**

#### **Анкетирование «Здоровый образ жизни»**

**Цель:** определить круг умений и навыков ЗОЖ школьников в процессе обучения по программе «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ».

**Организация:** учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

1. Кто может позаботиться о твоём здоровье лучше? а) я сам; б) родители; в) врачи.
2. Как часто ты заботаешься о своём здоровье?  
а) ежедневно; б) только, когда напомнят родители; в) никогда;
3. Часто ли ты гуляешь на улице?  
а) Каждый день; б) иногда; в) не гуляю (гуляю редко).
4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания взрослых?  
а) Чищу зубы; б) мою руки (ноги и т.д.); в) принимаю душ (ванну);
5. Выполняешь ли ты режим дня?  
а) Всегда; б) изредка; в) не выполняю.
6. Как ты ведешь себя во время болезни кого - ни будь из членов семьи?  
а) Забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому;  
б) сострадаю, но ничем помочь не могу;  
в) веду себя так же, как всегда.

**Обработка данных:** проводится качественный анализ результатов. О сформированности умений и навыков ЗОЖ судят по характеру выборов учащихся. Наиболее предпочтительными являются те из них, которые свидетельствуют о высокой здраво созидательной активности ребенка.

### **Итоговый контроль**

#### **Викторина «Что я теперь знаю о ЗОЖ?»**

Викторина является наиболее эффективной и объективной формой контроля усвоения знаний учащихся. Наиболее быстрыми для проверки и оценивания являются задания с выбором ответа из нескольких предложенных вариантов. Быстро выполнившим задания предлагается дать более подробное обоснование выбора того или иного ответа. Важно выяснить, почему каждый обучающийся выбрал тот или иной ответ, в чем он был прав или ошибался, каких знаний ему не хватало для правильного ответа. В процессе такой работы знания обучающегося углубляются. При периодическом использовании различных видов такого контроля имеется возможность сопоставлять результаты, он является основой динамического мониторинга.

**Цель методики:** выявление уровня освоения общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья».

**Задачи методики:**

- определить уровень теоретической подготовки обучающихся;
- выявить причины, способствующие или препятствующие полноценной реализации данной программы;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику образовательной деятельности.

**Пояснение:**

Методика проводится в форме викторины с обучающимися, учитывается психологические особенности детей школьного возраста.

Перед проведением итогового контроля готовятся бланки на каждого обучающегося, которые содержат в себе 25 вопросов и варианты ответа.

**Порядок проведения:**

1. Викторина служит для проверки качества знаний обучающихся, состоит из теоретических заданий по пройденному материалу.
2. Педагог предварительно информирует обучающихся о порядке и правилах проведения викторины.
3. Перед проведением методики необходимо убедиться в соответствующем состоянии санитарно-гигиенических норм учебного кабинета.
4. Методика «Азбука здоровья» занимает по продолжительности 45 минут.
5. При проведении методики столы для обучающихся в кабинете располагаются по кругу с целью создания психологически комфортной, доброжелательной и открытой атмосферы, что в свою очередь делает проведение методики наиболее эффективной.

**Обработка данных:**

Ответы детей оцениваются по 1 - балльной системе и затем определяются по уровням (высокий, средний, низкий).

Высокий уровень: 23-25 баллов;

Средний уровень: 20-22 балла;

Низкий уровень: 17-19 баллов.

**ВИКТОРИНА «Что я теперь знаю о ЗОЖ?»**

(бланк с вопросами и ответами)

Ф.И.

обучающегося \_\_\_\_\_

Объединение \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Общее количество баллов

1. Что необходимо делать, чтобы не заболеть?

- правильное питание+
  - активная деятельность и активный отдых+ - вредные привычки
2. В какое время года лучше всего начинать закаляться?
    - зимой
    - летом+
    - осенью
  3. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды?
    - ромашка, зверобой, подорожник, земляника
    - малина, лимон, чеснок, липа+
    - корень валерьяны, смородина шалфей, мята
  4. Можно ли есть невымытые овощи и фрукты?
    - нет+
    - да
  5. Допишете слово хоть ранку щиплет он и жжёт. Лечит отлично - ...
    - мед
    - йод+
    - зеленка
  6. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?
    - нет+
    - да
  7. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год?
    - нет+
    - да
  8. В какой пище больше всего витамина А?
    - неочищенные зародыши злаков, апельсины, мясо
    - яйца, рыба, молоко, зеленые овощи, сливочное масло +
    - морская капуста, мед, рыбий жир
  9. Что назвал Леонардо да Винчи «соком жизни»?
    - овощной сок
    - фруктовый сок
    - воду +
  10. Здоровой человек, как правило - человек с большим запасом энергии. Что относится к факторам накопления энергии?

- общение с природой+
  - позитивные мысли+
  - не правильное питание
11. Чтобы быть здоровым, обязательно надо:
- высыпаться +
  - заниматься экстремальными видами спорта
  - сытно питаться
12. Где начинается процесс пищеварения?
- в желудке
  - в пищеводе
  - во рту +
13. Что можно видеть с закрытыми глазами?
- солнце
  - сон +
  - темноту
14. Что означает выражение «разбитое сердце»?
- сердце, плохо выполняющее свои функции
  - сердце человека, испытывающего разочарования
  - поэтический, литературный термин +
15. Минеральные соли - очень важный компонент пищи. Они участвуют во всех физиологических функциях организма. Какие главные минеральные элементы вы знаете (выберите правильный ответ)?
- натрий, калий, кальций, фтор +
  - кремний, фосфор, бор, теллур
  - цирконий, барий, цезий, бром
16. Какую помощь можно оказать при вывихе?
- дергать руку, пока боль не уйдёт
  - вправить вывих может только врач +
  - в качестве первой помощи следует зафиксировать поврежденную часть и доставить в больницу +
17. Можно ли растирать отмороженное место снегом?
- да
  - нет +
  - смотря в каком случае
18. Из какой посуды не едят?

- из грязной
  - из чужой
  - из пустой +
19. Каким по продолжительности должно быть время чистки зубов?
- 2-3 минуты +
  - 1 минута - 5 минут
20. Каков срок службы зубной щетки?
- 1-3 месяца+
  - 5 месяцев - 1 год
21. К какому врачу надо идти если заболят зубы?
- стоматологу+
  - педиатру
  - окулисту
22. Как называется недостаток витаминов в организме человека?
- гипервитаминоз
  - авитаминоз+
  - гипоавитаминоз
23. Как называется наиболее распространенная форма эрозии зубов?
- герпес
  - кариес+
  - коррозия
24. Какая жидкость приносит в организм кислород?
- кровь+
  - лимфа
  - слюна
25. Какая черта характера, как правило отличает долгожителя от других людей?
- добрый нрав+
  - сварливость
  - агрессивность

### **Текущий контроль**

#### **Методика «Ценностные ориентации»**

**Цель:** выявить место здоровья в системе ценностных ориентаций школьников.

**Организация:** ученикам предлагается проранжировать предложенные варианты ценностей исходя из их личной значимости:

- Здоровье (отсутствие болезней, хорошее настроение).
- Благополучие в семье (Любовь, взаимопонимание, достаток и др.).  
Материальная обеспеченность (много денег, хорошая одежда и др.).
- Счастье других (хорошие отношения между людьми, забота о близких, окружающих людях и др.).
- Красота природы, искусства (переживание прекрасного).

**Обработка данных:** проводится анализ результатов ранжирования; делается вывод о месте здоровья в системе ценностных ориентаций учащихся.

### **Опросник «Готовность к саморазвитию»**

Обучающимся предлагается определить наличие или отсутствие у себя приведенных ниже качеств знаком (+) или знаком (-):

1. Иногда мне хочется побольше узнать о себе.
2. Я считаю, что мне не нужно что-либо в себе менять.
3. Я всегда уверен в своих силах.
4. Я убежден, что все, задуманное мной, осуществится.
5. У меня нет желания знать свои плюсы и минусы.
6. Планируя что-либо, я больше надеюсь на удачу, чем на свои возможности.
7. Мне хочется учиться лучше и результативнее.
8. Когда мне что-то нужно, я могу себя заставить это делать.
9. Мои неудачи связаны с тем, что я многого не умею.
10. Мне интересно мнение других о моих качествах и возможностях.
11. Мне трудно себя воспитывать.
12. В любом деле меня не страшат ошибки и неудачи.
13. Мои качества и умения соответствуют требованиям к учению.
14. Обстоятельства всегда сильнее меня.

Посчитайте количество совпадений ответов с ключом.

Ключ:

1. (+), 2. (-), 3. (+), 4. (+), 5. (-), 6. (-), 7. (+), 8. (+), 9. (+), 10. (+), 11. (-), 12. (+), 13. (-), 14. (-)

Результат:

Хочу знать о себе - баллы 1, 2, 5, 7, 9, 10, 13.

Могу совершенствоваться 3, 4, 6, 8, 11, 12, 14.

## 3.2. Методические материалы

### Игровые задания

#### 1. «Ценности».

К перечисленным ценностям проведите стрелки от понятия «здоровье» к тем понятиям, которые, по-вашему, напрямую зависят от него, а затем проведите стрелки к «здоровью» от тех понятий, которые способны влиять на него.

#### ЦЕННОСТИ:

Популярность, известность.

Успех на работе, карьера.

Материальное благополучие.

#### ЗДОРОВЬЕ.

Наличие хороших, верных друзей.

Возможность заниматься любимым делом.

Независимость, свобода.

#### 2. «Волшебный цветок здоровья»

Давайте раскроем лепестки волшебного цветка здоровья.

Как вы считаете, какой из лепестков здоровья является самым главным?

Закрасьте его в зеленый цвет, а тот лепесток, который зависит от нас с вами, в желтый.

У кого зеленым закрашен первый лепесток? Второй? Третий?

Вывод: здоровье - это состояние полного физического и душевного благополучия, а не только отсутствие болезни.

#### 3. Игра «Полезно - бесполезно»

Условие игры: хлопнуть в ладоши, если я назову то, что полезно для здоровья, если не полезно молчать. Умываться полезно? (Драться, делать утром зарядку, ходить в грязной одежде, мыть руки, забывать стричь ногти, мыться под душем, вытирать пыль, ходить с грязными ушами, пылесосить, дышать чистым воздухом, есть вредную пищу.)

Если дети ошиблись, разбираем ситуацию (почему ты так считаешь).

#### 4. Игра «Хорошо, плохо»

Хорошо – хлопаем, плохо – топаем.

Фрукты, овощи, зарядка, душ, конфеты, чипсы, сон, закаливание, фанта, мыть руки, чистить зубы, зимой ходить без шапки, мороженое, витамины, режим дня, много сладостей, лёжа читать, близко сидеть у телевизора, грызть орехи, умываться по утрам, читать в транспорте, торты, заниматься спортом, плохое настроение, сигареты, одеваться по погоде, объедаться варенья и печенья,

сникерсы и твиксы, весёлое настроение, соблюдать ПДД, перебежать дорогу на красный свет, чистота, аккуратность, радость, печаль, болезнь, неряшливость. 5. «Пригодится - не пригодится»

Условие игры: с завязанными глазами на ощупь доставать предметы, которые нужны для личной гигиены. Доставать под музыку, музыка остановилась, развязываем глаза. (выходят два ребёнка и выкладывают предметы на стол). Дети объясняют, для чего нужен предмет, что с ним делать. 6. Ролевая игра  
В этом задании нужно будет разыграть сценку в ролях. Приглашаются добровольцы. Им предлагается выбрать роль, которая больше нравится.

#### Ситуация № 1

Дима и Сергей договорились идти вместе на дискотеку. Придя на дискотеку, они увидели своих одноклассников. Подошли к ним. Ребята закурили и предложили Диме и Сергею закурить. Сергей не курит. Как ему отказаться от предложенной сигареты?

#### Ситуация № 2

Татьяна, Наташа и Лена после школы решили зайти в кафе – мороженое. Сели за столик. Наташа достала пачку сигарет и предложила подругам закурить. Лена не курит. Татьяна курит редко, но сейчас взяла предложенную сигарету. Что делать Лене? Как отказаться от сигареты?

#### Ситуация № 3

В некоторых семьях курят родители. Вы много знаете о негативном влиянии курения на здоровье. Вы беспокоитесь о самочувствии и здоровье своих самых близких и родных для вас людей. Что делать? Имеете ли вы право говорить об этом с родителями? Как сказать родителям, чтобы они не курили? Какие советы вы бы им могли дать? Чем бы вы им могли помочь?

### **Оздоровительная минутка.**

#### **Упражнение «Держи осанку»**

Упражнение выполняется стоя, руки опущены. Заведите руки за спину и соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти поднимите, спину выпрямите, плечи отведите назад. Дыхание спокойное. Медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кисти.

#### **Подвижная игра «Охотники и утки»**

Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции.

Инвентарь: небольшие мячи.

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются «запятнать» «уток» мячом. Они,

бегая и прыгая внутри круга, уворачиваются от мяча. «Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда «охотников», которая быстрее «запятнала» всех «уток».

#### Подвижная игра «Выручалка»

Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции, взаимовыручки.

Инвентарь: небольшие мячи.

Играют две команды. Условия и порядок игры те же, что и в предыдущей игре. За кругом располагаются водящие, внутри круга – игроки поля. Отличие игры в том, что игроки на поле могут «выручать» тех, кого уже «запятнали»: игрок поля, поймавший мяч, «запятнанным» не считается и имеет право ввести на поле игрока, ранее вышедшего из игры.

Методические указания. Педагогу следует быть особо внимательным, так как эта игра отличается большой интенсивностью.

#### Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»

Цель: формирование согласованности движений.

Задачи: Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств.

Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место. Если это ему удастся, то он становится орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, становится на место ведущего. Подвижная игра «Горячая картошка» Цель: формирование согласованности движений.

Задачи:

1. Укрепление ОДА.
2. Развитие ловкости движений
3. Оздоровление организма.

Описание игры: Участвовать в игре могут от 6-ти до 12-ти ребят. Дети встают в круг и начинают в произвольном порядке перекидывать друг другу мяч, который в этой игре и является «горячей картошкой». Каждый должен поймать снаряд и, не задерживая его в руках дольше одной секунды, перекинуть дальше. Игроки также могут не ловить, а отбивать мяч ладошками, чтобы усложнить правила.

Участник временно выбывает из игры и садится в центр круга, если он не поймал, не отбил или уронил мячик. То же самое происходит с теми, кто

задержал его в руках дольше одной секунды и «обжегся» горячей картошкой. Вернуться в круг можно, поймав игрушку из положения сидя (вставать в «штрафной зоне» запрещается). Если кому-то одному удалось это сделать, в круг возвращаются все участники, находящиеся внутри. При этом игрок, кидавший мяч, занимает их место. Если мяч при перекидывании задевает кого-то из сидящих в центре круга, то этот игрок возвращается в круг. При этом все участники, которые соприкасались с ним руками в центре круга, также возобновляют игру. Действие продолжается до тех пор, пока в круге не останется один ребенок, который и считается победителем.

### 3.3. Календарно-тематическое планирование

п/п	Раздел программы. Тема. Содержание работы	Кол-во часов	Календ. срок	Коррекция
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ. Входной контроль	2		
2.	Культура здоровья.	2		
3.	Культура здоровья.	2		
4.	Навыки ЗОЖ.	2		
5.	Навыки ЗОЖ.	2		
6.	Пирамида здоровья	2		
7.	Пирамида здоровья	2		
8.	Я и мой организм.	2		
9.	Я и мой организм.	2		
10.	Мозг и нервы	2		
11.	Мозг и нервы	2		
12.	Тайны человеческого сердца.	2		
13.	Тайны человеческого сердца.	2		
14.	Пищеварительная система.	2		
15.	Пищеварительная система.	2		
16.	Здоровое питание	2		
17.	Здоровое питание. Промежуточный контроль	2		
18.	Закаливание	2		
19.	Закаливание	2		
20.	Личная гигиена	2		
21.	Личная гигиена	2		
22.	Осанка - ровная спина	2		
23.	Осанка - ровная спина	2		
24.	Двигательная активность. Движение - жизнь	2		

25.	Двигательная активность. Движение - жизнь	2		
26.	Правила на всю жизнь	2		
27.	Правила на всю жизнь	2		
28.	Иммунитет – надёжная защита организма	2		
29.	Иммунитет – надёжная защита организма	2		
30.	Телевидение, видео, компьютерные игры.	2		
31.	Телевидение, видео, компьютерные игры.	2		
32.	Безопасность в повседневной жизни	2		
33.	Безопасность в повседневной жизни	2		
34.	Моё здоровье в моих руках. Итоговый контроль. Викторина	2		
35.	Итоговое занятие.	2		
36.	Праздник ЗОЖ	2		
	Всего	72		

### 3.4. Лист корректировки

№	Причина корректировки	Дата	Согласование с зам. директора по УВР (подпись)

### 3.5. План воспитательной работы

#### План воспитательной работы

I полугодие (сентябрь-декабрь)		
№	Содержание работы	Сроки
<b>1. Гражданское и патриотическое воспитание:</b> формирование патриотических, ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа.		
1.1.	Беседа «Патриотические праздники России» (День Защитника Отечества, День Победы и День Народного Единства). Работа с терминами «патриот», «патриотизм», «патриотический» познакомить учащихся с историей праздников.	Сентябрь
1.2.	Беседы «Моя Родина», «Государственные символы России» беседа «Я гражданин своей страны»	Октябрь
1.3.	4 ноября «День Народного Единства», а также «День добрых дел», проведение акцию "Спешите делать добрые дела" (помощь престарелым людям, инвалидам, ветеранам войны и труда, больным, одиноким)	Ноябрь
1.4	Беседа «Я – Крымчанин!» о патриотизме, толерантности и уважительном отношении к народам разных национальностей, проживающих в Крыму.	Декабрь

<p><b>2. Духовно-нравственное воспитание:</b> формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и других народов России.</p>		
2.1.	<p>Беседа – 8 сентября «Международный день грамотности» Культура умственного труда. Главные ценности жизни. Беседа о человеческих пороках, о категориях добра и зла, о безнравственном и противоправном поведении людей, о роли самого человека в их предотвращении.</p>	Сентябрь
2.2.	<p>Беседа «Профессия родителей. Трудовые семейные традиции» Профессия, которая мне нравится. Чему я учусь на занятиях в Центре.</p>	Октябрь
2.3.	<p>Беседа «Здоровый образ жизни, спорт, правильное питание» беседа «Вредные привычки и борьба с ними» беседа «День Матери», в России в последнее воскресенье ноября беседа «Учись быть Человеком»</p>	Ноябрь
2.4.	<p>Беседа 1 декабря Всемирный день борьбы со СПИДом беседа «Русские традиции» мероприятия, посвящённые Новому году.</p>	Декабрь
<p><b>3. Эстетическое воспитание:</b> эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; развитие музейной и театральной педагогики</p>		
3.1.	Беседа «В человеке всё должно быть прекрасно...»	Сентябрь
3.2.	Беседа-диспут «О вкусах спорят?»	Октябрь
3.3.	Беседа «Любите ли вы театр?»	Ноябрь
3.4.	Акция «Создаем новогоднюю сказку своими руками»	Декабрь
<p><b>4. Экологическое воспитание:</b> формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, бережного отношения к процессу освоения природных ресурсов, осознания функций природы в жизни человека, чувстве личной причастности к сохранению природных богатств и активной</p>		

<p>исследовательской деятельности природы родного края, практической деятельности по охране природы полуострова, ознакомления учащихся, воспитанников с рекреационным потенциалом Крыма.</p>		
	Беседа 16 сентября – Международный день защиты озонового слоя неделя	
4.1.	21-27 сентября – Всемирная акция очисти планету от мусора. (акции: «Отходам нет хода», «Парк вместо свалок», «Атака на пластик») беседа Всемирный день морей	Сентябрь
4.2.	22 октября Международный день без бумаги Провести акцию «Научимся использовать бумагу рационально!» (как с помощью электронных и других технологий можно внести вклад в сохранение природных ресурсов) 31 октября Международный День Черного моря – провести конкурс рисунков	Октябрь
4.3.	12 ноября Синичкин день – конкурс кормушек - «Дом птицы» 29 ноября День создания Всероссийского общества охраны окружающей среды (ВООП).	Ноябрь
4.4.	3 декабря Международный день борьбы с пестицидами беседа «Мир без пестицидов»	Декабрь
<p><b>5. Физическое укрепление и сохранение здоровья, профилактика негативных привычек, приобщение к физкультуре и спорту</b></p>		
5.1.	беседа «Режим дня, укрепляющий здоровье»	Сентябрь
5.2.	беседа «Профилактика ОРВИ и закаливание»	Октябрь
5.3.	беседа «Мои спортивные достижения»	Ноябрь
5.4.	акция «Нет вредным привычкам!»	Декабрь
<p><b>6. Трудовое</b> реализуется посредством: воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.</p>		
6.1.	Акция «Школьный двор»	Сентябрь
6.2.	Акция «Открытка для учителя»	Октябрь

6.3.	Акция «Я помогаю в домашних делах»	Ноябрь
6.4.	Беседа «Трудолюбие и упорство в достижении цели – залог высоких достижений»	Декабрь
<p><b>7. Познавательное:</b> содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей; создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества</p>		
7.1.	Беседа «Культура умственного труда в школе и дома»	Сентябрь
7.2.	Беседа «5 октября - День Учителя»	Октябрь
7.3.	Беседа «Культура умственного труда в школе и дома»	Ноябрь
7.4.	Беседа «Культура умственного труда в школе и дома»	Декабрь
<p><b>II полугодие (январь - май)</b></p>		
<p><b>1. Гражданско-патриотическое воспитание.</b></p>		
1.1.	Беседа о мужестве, посвященная Дню Защитника Отечества Беседа «Дети – герои Великой Отечественной Войны»	Февраль
1.2.	Беседа «Достопримечательности Ялты» - экскурсии по достопримечательностям	Март
1.3.	Беседа «16 апреля – День освобождения Ялты от захватчиков» Беседа «Города-герои Великой отечественной войны»	Апрель
1.4.	Беседа «Никто не забыт, ничто не забыто»	Май
<p><b>2. Духовно-нравственное воспитание:</b> формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и других народов России.</p>		
2.1.	Мероприятия в кружках «Рождество Христово» Беседа – 11 января «Международный день спасибо» Третье воскресенье января Всемирный день религии, беседа о религии в нашей стране и о существующих религиях в мире (христианство, мусульманство, иудаизм, буддизм)	Январь

2.2.	Семейные обряды. Моя семья – мое богатство. беседа о Любви (к семье, к отечеству, к природе, к истине, добру, к своей деятельности, ко всему прекрасному и т.д.)	Февраль
2.3.	Беседа «Праздники и обычаи народов Крыма»	Март
2.4.	Беседы и диспуты: Что такое самовоспитание? Что такое характер? Познай себя. Великие люди о воспитании. Участие в ежегодном Дне благотворительности и милосердия «Белый цветок» в Ялте, в Ливадии.	Апрель
<p><b>3 Эстетическое</b> Эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; развитие музейной и театральной педагогики.</p>		
3.1.	Беседа «Красота вокруг нас...»	Январь
3.2.	Беседа-диспут «Всегда ли модно – это красиво?»	Февраль
3.3.	Акция «Открытка для мамы»	Март
3.4.	Акция «Готовимся к Пасхе»	Апрель
3.5.	Беседа «Театр и музей в нашей жизни»	Май
<p><b>4. Экологическое воспитание</b> формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, бережного отношения к процессу освоения природных ресурсов, осознания функций природы в жизни человека, чувстве личной причастности к сохранению природных богатств и активной исследовательской деятельности природы родного края, практической деятельности по охране природы полуострова, ознакомления учащихся, воспитанников с рекреационным потенциалом Крыма.</p>		
4.1.	11 января День заповедников и национальных парков Провести заочную экскурсию «Крымские заповедники»	Январь
4.2.	Всемирный День защиты китов и морских млекопитающих беседа «Что такое Видеоэкология?»	Февраль
4.3.	Всемирный День Воды (Всемирный день охраны водных ресурсов).	Март
4.4.	Международный день земли	Апрель

	экскурсия в Никитский ботанический сад	
4.5.	День птиц: беседа о проблемах сохранения исчезающих видов птиц, и создания для всех птиц приемлемых условий обитания рядом с человеком Беседа о милосердии. Участие в ежегодном Дне благотворительности и милосердия «Белый цветок» в Ялте, в Ливадии.	Апрель
4.6.	Всероссийский день посадки леса, провести беседу «Защитим лес» беседа «Международный день климата»	Май
<b>5. Физическое</b> укрепление и сохранение здоровья, профилактика негативных привычек, приобщение к физкультуре и спорту		
5.1.	Беседа «Как стать настойчивым в учении, труде, спорте»	Январь
5.2.	Беседа «Молодежь – за здоровый образ жизни»	Февраль
5.3.	Беседа «Как стать сильным и выносливым»	Март
5.4.	Беседа «Папа, мама, я – спортивная семья»	Апрель
5.5.	Беседа «Лето с пользой для здоровья»	Май
<b>6. Трудовое</b> реализуется посредством: воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.		
6.1.	Беседа «Культура учебного труда и организация свободного времени»	Январь
6.2.	Беседа «Профессии моей семьи»	Февраль
6.3.	Акция «Лучший подарок маме – помощь в домашних делах»	Март
6.4.	Акция «Трудовой десант»	Апрель
6.6.	Акция «Чистый и уютный школьный двор»	Май
<b>7. Познавательное</b> Содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей; создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.		

7.1.	Беседа «25 января - «Татьянин день». День студента. Куда пойти учиться после школы и как готовиться к поступлению»	Январь
7.2.	Беседа «8 февраля - День науки»	Февраль
7.3.	Беседа «21 февраля Международный день родного языка»	Февраль
7.4.	Беседа «12 апреля День космонавтики»	Апрель