

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
АДМИНИСТРАЦИЯ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом
МБОУ «Курская СШ»
Протокол №14 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Курская СШ»
Е.П.Шафрановская
Приказ от 29.08.2025г. №311

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Остров здоровья»

Направленность: социально-гуманитарная

Сроки реализации программы: 136 ч (4 года)

1 год обучения – 34 ч

2 год обучения – 34 ч

3 год обучения – 34 ч

4 год обучения – 34 ч

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: от 6 до 12 лет

Составители – коллектив педагогов дополнительного образования: Якименко Елена
Афанасьевна, Вилкова Татьяна Александровна, Велиева Эльмира Сейтибрамовна.

с. Курское

2025 г.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы.....	7
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	8
1.4. Содержание программы.....	9
1.5 Планируемые результаты	19

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2. Условия реализации программы.....	25
2.3. Формы аттестации.....	28
2.4. Список литературы.....	29

Раздел 3. Приложения

3.1. Оценочные материалы.....	31
3.2. Методические материалы.....	42
3.3. Календарно-тематическое планирование.....	61
3.4. Лист корректировки.....	71
3.5. План воспитательной работы.....	72

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Остров здоровья» разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- 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);

– 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» (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»;

– 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 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 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 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 образовательного учреждения МБОУ «Курская СШ» Белогорского района Республики Крым от 07.02.2024г. № 161.

– Положение о режиме занятий объединений дополнительного образования детей МБОУ «Курская СШ» Белогорского района Республики Крым от 30.08.2023 г. №279.

– Положение о приёме, переводе и отчислении детей на программы дополнительного образования от 30.08.2023 г. №279.

Программа «Остров здоровья» является *модифицированной*, так составлена на основе авторской программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» Лапаева М.М. (Организация внеурочной деятельности в начальной школе. Сборник программ. Методическое пособие/ Составители А.П. Мишина, Н.Г. Шевцова/ Под общ. Ред. А.П. Мишиной. - М.:Планета, 2015г.)

Направленность: социально-гуманитарная.

Программа нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений

самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Актуальность программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Новизна - Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Отличительные особенности программы - Программный материал изучается на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок;
- прослушивание песен и стихов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Педагогическая целесообразность - Программа позволяет ориентироваться на интересы обучающихся; помогает понять, что здоровье человека – это достояние всего общества и необходимо бережно относиться к своему здоровью.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;

- игра.

Адресат программы - Программа адресована обучающимся начальной школы. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Количество обучающихся в группе – до 25.

Количество групп – 4 (по 1 в каждом классе с 1 по 4).

Группа комплектуется на основании заявления родителей.

Объем и срок освоения программы – 136 ч (4 года).

Режим занятий: по 34 часа в каждом (с 1 по 4) классе (34 учебные недели по 1 ч в неделю); *продолжительность занятий – 1 класс – 35 минут (1 полугодие), 45 минут (2 полугодие), 2-4 классы -45 минут.*

Уровень программы - базовый.

Формы обучения – очная. Программа, по необходимости, реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса – состав групп постоянный (1год обучения – учащиеся 1 класса, 2 год обучения – учащиеся 2 класса, 3 год обучения – учащиеся 3 класса, 4 год обучения – учащиеся 4 класса); наполняемость групп – до 25 человек. Занятия проводятся на базе школьного кабинета и школьного двора.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

Задачи:

Образовательные (обучающие, предметные):

- познакомить с понятием здоровья и здорового образа жизни;
- обучить основам гигиенических знаний и навыков;
- расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила;
- обучить использованию полученных знания в повседневной жизни;

- обучить способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Метапредметные (развивающие)

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- развивать у детей лидерские качества и умение самостоятельно работать со сверстниками по продвижению здорового образа жизни;
- развивать память, мышление, коммуникативные способности;
- развивать познавательную активность учащихся, творческие способности, любознательность, расширять кругозор учащихся;
- развивать умение сравнивать, анализировать жизненные ситуации, развивать умение проводить самостоятельные наблюдения.

Личностные (воспитательные)

- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, нести ответственность за принятые решения;
- способствовать формированию осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- формировать у учащихся потребность к здоровому образу жизни.

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Содержание программы отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях учреждения.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий, благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество,

уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким

1.4. Содержание программы

Таблица 1.1

Учебно-тематический план 1 год обучения – 34 ч

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа
2	Вот мы и в школе	4	2	2	Праздник
3	Питание и здоровье	7	4	3	Конкурс рисунков
4	Моё здоровье в моих руках	6	4	2	Викторина
5	Я в школе и дома	7	3	4	Викторина
6	Чтоб забыть про докторов	9	3	6	Викторина
	Всего часов:	34	17	17	

Таблица 1.2

Учебно-тематический план 2 год обучения – 34 ч

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	2	2	Тестирование
2	Моё здоровье в моих руках	7	5	2	Викторина
3	Я в школе и дома	7	5	2	Игра
4	Питание и здоровье	5	3	2	Тестирование
5	Чтоб забыть про докторов	11	7	4	Тестирование
	Всего часов:	34	23	11	

Таблица 1.3

Учебно-тематический план

3 год обучения – 34 ч

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов			Формы Контроля/аттеста ция
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Тестирование
2	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
3	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
4	Я в школе и дома	6	3	3	Игра- викторина
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Выставка рисунков
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Тестирование
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Анкетирование
	Всего часов:	34	16	18	

Таблица 1.4

Учебно-тематический план

4 год обучения – 34 ч

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Тестирование
2	Я в школе и дома	10	5	5	Викторина
3	Питание и здоровье	6	3	3	Выставка творческих работ
4	Безопасность на дороге	7	3	4	Викторина
5	Моё здоровье в моих руках.	10	5	5	Тестирование
	Всего часов:	34	17	16	

Содержание учебного плана

1 год обучения– 34 ч

Раздел 1: Вводное занятие. (1 ч)

Тема 1: Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. *Входной контроль знаний*- беседа.

Раздел 2: Вот мы и в школе (4 ч)

Теория (2 ч):

Тема 2: Дорога к доброму здоровью.

Тема 4: В гостях у Мойдодыра. Просмотр мультфильма по стихотворению К. Чуковского «Мойдодыр».

Практика (2 ч):

Тема 3: Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Тема 5: Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

Промежуточный контроль знаний- праздник.

Раздел 3: Питание и здоровье (7 ч)

Теория (4 ч):

Тема 7-8: Как и чем мы питаемся. Полезные и вредные продукты.

Тема 9: Культура питания. Приглашаем к чаю.

Тема 10: Овощи. Умеем ли мы правильно питаться.

Практика (3 ч):

Тема 6: Витаминная тарелка на каждый день.

Тема 11: Ю.Тувим «Овощи» (Инсценировка).

Тема 12: Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

Промежуточный контроль знаний- конкурс рисунков.

Раздел 4: Моё здоровье в моих руках (6 ч)

Теория (4 ч):

Тема 13: Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 15: Мы болезнь победим быть здоровыми хотим.

Тема 16-17: Как обезопасить свою жизнь.

Практика (2 ч):

Тема 14: Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».

Тема 18: Викторина «Красный, жёлтый, зелёный».

Промежуточный контроль знаний- викторина.

Раздел 5: Я в школе и дома (7 ч)

Теория (3 ч):

Тема 18: Дорога из дома до школы и обратно.

Тема 20: Мой внешний вид –залог здоровья.

Тема 21: Зрение – это сила.

Промежуточный контроль знаний- викторина.

Практика (4 ч):

Тема 19: Дорога из дома до школы и обратно.

Тема 23: Весёлые переменки Здоровье.

Тема 22: Осанка – это красиво.

Тема 25: Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.

Промежуточный контроль знаний- викторина.

Раздел 6: Чтоб забыть про докторов (9 ч)

Теория (3 ч):

Тема 27: Вредные и полезные привычки.

Тема 28: “Я б в спасатели пошел”.

Тема 30: Здоровье и безопасность.

Практика (6 ч):

Тема 26: Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».

Тема 29: Инсценировка: Русская народная сказка «Репка».

Тема 31: Здоровье и безопасность.

Тема 32: Опасности летом (просмотр презентации).

Тема 33-34: Чему мы научились за год. Викторина.

Итоговый контроль знаний- викторина.

2 год обучения– 34 ч

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе». (4 ч)

Теория (2 ч):

Тема 2: Путешествие по острову здоровья.

Тема 4: Я хозяин своего здоровья.

Практика (2 ч):

Тема 1: Что мы знаем о ЗОЖ.

Тема 3: Личная безопасность. Составление правил поведения школьника.

Входной контроль знаний – тестирование.

Раздел 2 «Моё здоровье в моих руках» (7 ч)

Теория (5 ч):

Тема 5: Сон и его значение для здоровья человека.

Тема 6: Закаливание в домашних условиях.

Тема 8: Иммунитет.

Тема 9: Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 10: Тема «Спорт» в жизни ребёнка.

Практика (2 ч):

Тема 7: Составление памятки «Будьте здоровы»

Тема 11: Викторина «Слагаемые здоровья».

Промежуточный контроль знаний – викторина.

Раздел 3. Я в школе и дома (7 ч)

Теория (5 ч):

Тема 12: Я и мои одноклассники.

Тема 13: Почему устают глаза?

Тема 15: Гигиена полости рта. Правила ухода за ротовой полостью.

Тема 16: Шалости и травмы.

Тема 17: «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.

Практика (2 ч):

Тема 14: Гигиена позвоночника. Сколиоз. Плоскостопие.

Тема 18: Игра «Умники и умницы».

Промежуточный контроль знаний – игра.

Раздел 4. Питание и здоровье (5 ч)

Теория (3 ч):

Тема 19: Мы идём в огород.

Тема 20: Культура питания. Этикет.

Тема 22: «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.

Практика (2 ч):

Тема 21: Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков).

Тема 23: Правильное питание – залог здоровья.

Промежуточный контроль знаний- тестирование.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (11 ч)

Теория (7 ч):

Тема 24: Безопасность дома.

Тема 25: Вредные привычки.

Тема 26: Спорт – мой друг.

Тема 28: Чем и как можно отравиться. А.Колобова «Красивые грибы».

Тема 6: Дорожные знаки – пешеходам.

Тема 7: Светофор и его сигналы.

Тема 33: Впереди лето. Опасности, которые нас подстерегают.

Практика (4 ч):

Тема 27: В мире интересного.

Тема 31: Конкурс рисунков «Дорожные знаки».

Тема 32: Мы пассажиры общественного транспорта. Конкурс рисунков.

Тема 34: Чему мы научились за год. Тест «Знания о здоровье».

Итоговый контроль знаний– тестирование.

3 год обучения – 34 ч

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе».(4 ч)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Теория (1 ч)

Тема 3: Физическая активность и здоровье

Практика (3 ч)

Тема 1: «Здоровье и здоровый образ жизни»

Тема 3: Правила личной гигиены

Тема 4: Как познать себя

Входной контроль знаний - тестирование

Раздел 2. Питание и здоровье (5ч)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных

витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Теория (3 ч)

Тема 5: Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 7: Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 8: Секреты здорового питания. Рацион питания

Практика (2 ч)

Тема 6: Здоровая пища для всей семьи

Тема 9: «Богатырская силушка». КВН

Промежуточный контроль знаний- КВН

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Теория (4 ч)

Тема 10: Домашняя аптечка

Тема 11: «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 12: Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 15: Отдых для здоровья

Практика (3 ч)

Тема 13: «Береги зрение смолоду».

Тема 14: Как избежать искривления позвоночника

Тема 16: Викторина «Умеем ли мы отвечать за своё здоровье».

Промежуточный контроль знаний—викторина.

Раздел 4. Я в школе и дома (6 ч)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Теория (3 ч)

Тема 17: «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 18: «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 21: Мода и школьные будни

Практика (3 ч)

Тема 19: Выставка рисунков «Спеши делать добро»

Тема 20: Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 22: Игра - викторина «Делу время, потехе час».

Промежуточный контроль знаний—игра-викторина.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 ч)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым"

Теория (1 ч)

Тема 23: Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Практика (3 ч)

Тема 24: День здоровья_«За здоровый образ жизни».

Тема 25: Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники»

Тема 26: «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы. Выставка рисунков.

Промежуточный контроль знаний— выставка рисунков.

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Теория (2 ч)

Тема 27: Размышление о жизненном опыте

Тема 28: Вредные привычки и их профилактика

Практика (2 ч)

Тема 29: Школа и моё настроение

Тема 30: В мире интересного. Тестирование

Промежуточный контроль знаний – тестирование.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Теория (2 ч)

Тема 31: Я и опасность.

Тема 33: Гордо реет флаг здоровья

Практика (2 ч)

Тема 32: Игра «Мой горизонт»

Тема 34: «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний-анкетирование.

Итоговый контроль знаний—анкетирование.

4 год обучения – 34 ч

Раздел 1: Вводное занятие. (1 ч)

Тема 1: Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. *(Входной контроль знаний-тестирование).*

Раздел 2: Я в школе и дома. (10 ч)

Теория (5 ч):

Тема 2: Дорога из дома до школы и обратно.

Тема 3: Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Тема 5: Профилактика коронавирусной инфекции.

Тема 6: В гостях у Мойдодыра. Личная гигиена.

Тема 7: Бесценный дар- зрение.

Практика (5 ч):

Тема 4: Выставка рисунков «Моё настроение».

Тема 8: Гигиена правильной осанки. Упражнения для укрепления осанки.

Тема 9: Изучение комплекса упражнений для профилактики плоскостопия.

Тема 10: Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим! Составление режима дня школьника.

Тема 11: Викторина «Секреты здоровья».

Промежуточный контроль знаний- викторина.

Раздел 3: Питание и здоровье. (6 ч)

Теория (3 ч):

Тема 13: Разговор о правильном питании.

Тема 14: Вредные микробы.

Тема 15: Что такое здоровая пища и как её приготовить.

Практика (3 ч):

Тема 12: Игра «Смак».

Тема 16: Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

Тема 17: Питание и здоровье.

Промежуточный контроль знаний- выставка творческих работ.

Раздел 4: Безопасность на дороге (7 ч)

Теория (3 ч):

Тема 18: Правила поведения учащихся на улице и дороге.

Тема 23: Ты- пассажир.

Тема 22: Ты велосипедист.

Практика (4 ч):

Тема 19-20: Дорожные знаки в загадках и стихах.

Тема 21: Конкурс рисунков «Дорожные знаки».

Тема 24: Знаешь ли ты правила дорожного движения.

Промежуточный контроль знаний- викторина.

Моё здоровье в моих руках. (10 ч)

Теория (5 ч):

Тема 25: Наш мозг и его волшебные действия.

Тема 26: Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.

Тема 27: Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.

Тема 28: Сезонные изменения и как их принимает человек.

Тема 29: Ты один дома. Безопасность дома

Практика (5 ч):

Тема 30-31: Безопасное поведение в быту. Предупреждение бытового травматизма.

Тема 32: Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.

Тема 33: Впереди лето.

Тема 34: Чему мы научились за год.

Итоговый контроль знаний – тестирование.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

В ходе реализации программы «Остров здоровья» обучающиеся должны **знать**:

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

уметь:

- 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;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Личностные результаты:

- формирование этнической и общероссийской гражданской идентичности, патриотических ценностей; чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *учить работать* по предложенному учителем плану.
- *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на занятии.

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); *находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей* (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать и понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- *Учиться вступать в общение* в паре или группе, задавать вопросы на уточнение.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34. Количество учебных дней – 34. Дата начала и окончание учебного периода – 01 сентября по 26 мая текущего учебного года.

Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ «Курская СШ». Календарный-учебный график может корректироваться в течение учебного года.

Календарный учебный график

Уровень базовый

год обучения _____

группа 1 класс

	1 полугодие																2 полугодие																	
Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март			апрель				май		
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Кол-во часов в неделю (гр.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Кол-во часов в месяц (гр.)	4				4				4				4				4				4				3			4				3		
Аттестации/Формы контроля	Входной контроль знаний-беседа.				Промежуточный контроль знаний-праздник				Промежуточный контроль знаний-конкурс рисунков				Промежуточный контроль знаний-викторина.				Промежуточный контроль знаний-викторина.				Итоговый контроль знаний – викторина.													
Объем учебной нагрузки на учебный год 34 часа																																		

Календарный учебный график

группа 2 класс

	1 полугодие																2 полугодие																	
Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март			апрель				май		
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Кол-во часов в неделю (гр.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Кол-во часов в месяц (гр.)	4				4				4				4				4				4				3			4				3		
Аттестации/Формы контроля	Входной контроль знаний-тестирование.				Промежуточный контроль знаний-викторина.				Промежуточный контроль знаний- игра.				Промежуточный контроль знаний-тестирование.				Итоговый контроль знаний – тестирование.																	
Объем учебной нагрузки на учебный год 34 часа																																		

Календарный учебный график

Уровень базовый

год обучения _____

группа 3 класс

	1 полугодие																2 полугодие																	
Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март			апрель				май		
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Кол-во часов в неделю (гр.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Кол-во часов в месяц (гр.)	4				4				4				4				4				4				3			4				3		
Аттестации/Формы контроля	Входной контроль знаний-тестирование.				Промежуточный контроль знаний-КВН.				Промежуточный контроль знаний-викторина.				Промежуточный контроль знаний-игра-викторина.				Промежуточный контроль знаний-выставка рисунков				Промежуточный контроль знаний-тестирование.				Итоговый контроль знаний – анкетирование									
Объем учебной нагрузки на учебный год 34 часа																																		

Таблица 2.4

Календарный учебный график

Уровень базовый

год обучения _____

группа 4 класс

	1 полугодие																2 полугодие																	
Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март			апрель				май		
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Кол-во часов в неделю (гр.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Кол-во часов в месяц (гр.)	4				4				4				4				4				4				3			4				3		
Аттестации/Формы контроля	Входной контроль знаний-тестирование.		Промежуточный контроль знаний-викторина.						Промежуточный контроль знаний-выставка творческих работ.						Промежуточный контроль знаний- викторина.						Итоговый контроль знаний – тестирование.													
Объем учебной нагрузки на учебный год 34 часа																																		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Акустическая система.
- Интерактивная система: интерактивная доска со специализированным программным обеспечением.
- Многофункциональное устройство (принтер).
- Портативный компьютер Педагога.

Информационное обеспечение

- Интерактивное пособие с комплектом таблиц для начальной школы «Основы безопасности жизнедеятельности 1-4 класс» (10 таблиц + CD диск).
- Интерактивное учебное пособие «Наглядная школа. ОБЖ. Здоровье человека, Правила поведения дома, на улице, на дороге, в лесу» с методическими рекомендациями для учителя.

Кадровое обеспечение: педагоги дополнительного образования.

Методическое обеспечение представляет краткое описание методики работы по программе и включает в себя:

особенности организации образовательного процесса – очно;

методы обучения (словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, дискуссионный, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

формы организации учебного занятия - беседа, выставка рисунков, диспут, игра, КВН, конкурс, круглый стол, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, открытое занятие, праздник, практическое занятие, презентация, творческая мастерская, экскурсия;

педагогические технологии - технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология и др.

алгоритм учебного занятия

I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии, Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный.

Задача: выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. *Усвоение новых знаний и способов действия.* Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.
2. *Первичная проверка понимания* Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция.
3. *Закрепление знаний и способов действий* Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.
4. *Обобщение и систематизация знаний.* - Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап: информационный. Информация и определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

дидактические материалы - раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий и т.п.

Упражнения для профилактики нарушений осанки:

Упражнение № 1 Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

Упражнение № 2 И. п. — основное положение. Поднимаем прямые руки вверх — вдох, опускаем — выдох (3–4 раза). Темп медленный.

Упражнение № 3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибаем колени к животу и возвращение в исходное положение (3–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 4. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4–5 раз).

Упражнение № 5 И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4–5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

Эта группа специальных упражнений позволяет вытягивать позвоночник, воздействовать на его деформированные отделы, а также укреплять мышцы живота.

Упражнения для предупреждения плоскостопия

1. Упражнения в движении

1. Ходьба или бег на носочках

2. Ходьба или бег на пятках.

3. Ходьба или бег на наружном своде стопы.

4. Ходьба или бег с перекатом с пятки на носок,

5. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра
6. Ходьба - носки внутрь, пятки наружу.
7. Ходьба или бег скрестным шагом.
8. Ходьба на носках в приседе.
9. Ходьба с расслаблением мышц ног.
10. Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от земли.
11. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх.
12. Ходьба по траве, песку, камням (галька, бутовый), шишкам, с различным положением рук (на поясе, в стороны, вверх, за спиной, за головой.)

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, фото, и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: выставка, защита творческих работ, конкурс, открытое занятие, праздник и др.

Входной контроль – беседа, тестирование.

Текущий контроль – осуществляется в форме устного опроса на каждом занятии, КВН, выставки рисунков, викторины.

Промежуточный контроль – викторины, выставка творческих работ, тестирование.

Итоговый контроль – викторина, тестирование, анкетирование.

2.4. Список литературы

Список литературы, используемой педагогом:

1. «Азбука здоровья» Лапаева М.М. (Организация внеурочной деятельности в начальной школе. Сборник программ. Методическое пособие/ Составители А.П. Мишина, Н.Г. Шевцова/ Под общ. Ред. А.П. Мишиной. - М.:Планета, 2015г.)

2. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. 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., Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
10. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы : / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2014.
11. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Список рекомендуемой литературы для детей:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Лаптев Л.П. Азбука закаливания. - М.: Фис, 2009. – 234 с.

3. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
4. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

Список рекомендуемой литературы для родителей:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Лаптев Л.П. Азбука закаливания. - М.: Фис, 2009. – 234 с.
3. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

Наглядный материал:

1. Интерактивное пособие с комплектом таблиц для начальной школы «Основы безопасности жизнедеятельности 1-4 класс» (10 таблиц + CD диск).
2. Интерактивное учебное пособие «Наглядная школа. ОБЖ. Здоровье человека, Правила поведения дома, на улице, на дороге, в лесу» с методическими рекомендациями для учителя.

3. Приложения

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы

2 год обучения

Входной контроль

Тест «Что ты знаешь о ЗОЖ?»

1. Какие предметы должны быть у человека личными?

1) Мочалка; 2) Мыло; 3) Шампунь 4) Зубная щётка;

5) Полотенце;. 6) Расчёска.

2.Как часто надо чистить зубы?

1. Один раз в день. 2. Два раза в день; 3. После еды.

3. С какой стороны должен падать свет при письме?

1) Слева; 2) Справа; 3) Отовсюду.

4.Почему нужно есть много овощей и фруктов?

1) Потому что заставляют родители; 2) Чтобы быть здоровым;
3) Чтобы они не испортились.

5. Почему нужно ложиться спать вовремя?

1) Чтобы быть бодрым и отдохнуть;
2) Потому что заставляют родители;
3) Чтобы не мешать родственникам, смотреть телевизор.

6. Допиши предложение:

Перед едой обязательно надо мыть _____

7.Что необходимо делать по утрам, чтобы быть здоровым?

1) Играть в компьютер; 2) Делать зарядку. 3) Смотреть мультфильмы.

8.Приведи примеры продуктов растительного и животного происхождения?

Растительного _____

Животного _____

Промежуточный контроль

Тест “Правильное питание»

1. Для чего организму нужно питание?

- А)для роста и развития
- Б)для повышения выносливости и активности
- В)для плохого самочувствия
- Г)для развития болезней

2. Из чего состоит пища?

- А) из бактерий
- Б) из питательных веществ

3. Строительный материал для нашего организма – это...

- А) жиры
- Б) белки
- В)углеводы

4. Питательные вещества, которые дают организму энергию – это...

- А) белки
- Б) жиры
- В)углеводы

5. В моркови, свекле, сыре, картофеле, репе и других продуктах содержится витамин ...

А В С

6. Витамин В содержится ...

- А) в мучных изделиях
- Б) рыбе
- В) капусте

7. Витамин, который закаляет организм, помогает бороться с болезнями - ...

- А В С

8. Что полезно для здоровья?

- А) есть отварную пищу
- Б) долго ничего не есть
- В) есть овощи и фрукты
- Г) есть много сладостей

Текущий контроль

Тест "Вредные привычки"

Внимательно прочитайте вопросы и выберите 1 вариант ответа. Написать ответы, например, 1А, 2Б и т.д.

1) Что относится ко вредным привычкам?

- а) закаливание
- б) чтение
- в) курение
- г) спорт

2) Как влияют вредные привычки на организм человека?

- а) наносят огромный вред организму
- б) положительно влияют на организм
- в) никак не влияют

3) Какая привычка является полезной?

- а) есть много сладостей
- б) долго смотреть телевизор и играть в компьютер
- в) читать книги
- г) прогуливать уроки

4) Какая привычка укрепит твоё здоровье?

- а) грызть ногти
- б) чистить зубы 2 раза в день
- в) смотреть мультфильмы
- г) есть много конфет

Определяем наличие/отсутствие плоскостопия

«Выявление плоскостопия»

- Возьмите контуры следа, обведенные фломастером
- Найдите центр пятки и центр третьего пальца
- Соедините две найденные точки прямой линией

Пояснение:
Если в узкой части след не заходит за линию – плоскостопия нет.

- Сделайте вывод



31

Итоговый контроль

Тестирование «Знания о здоровье».

Цель: изучить уровень информированности младших 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.

3 год обучения

Входное тестирование

Тест

« Что ты знаешь о своём здоровье?»

Подчеркни правильный ответ.

1.Здоровье – это...

- твоё хорошее настроение;
- высокие результаты в спорте;
- хорошее состояние физического и психического здоровья.

2.Продукты здорового питания – это...

- шоколад, ирис, лимонад;
- овощи и фрукты;
- мучные изделия и сладости.

3.Чтобы сохранить своё здоровье –

- нужно много гулять и правильно питаться;
- нужно больше лежать не двигаясь;
- нужно как можно больше кушать.

4.Признаки простуды – это...

- когда не хочется в школу;
- вялость, сухость в носу или горле, насморк;
- когда тебе все мешают.

5.Как надо укреплять своё сердце?

- закаляться, избегать нервных перегрузок;
- много бегать, заниматься усиленно спортом;
- начать рано курить.

6. Я берегу своё зрение:

- часами сижу за компьютером и телевизором;
- читаю только лёжа;
- чередую чтение и подвижные игры.

7.Я берегу свой слух:

- слушаю очень громко музыку;
- всегда и везде слушаю музыку в наушниках;
- люблю слушать не только музыку, но и звуки леса, реки и т.д.

8.Я забочусь о своих зубах:

- чищу их утром и вечером;
- полощу зубы, они и так здоровые;
- зубы не чищу, потому что хожу к стоматологу.

9.Здоровый образ жизни – это...

- встречи с друзьями за столом;
- телевизор и компьютерные игры;
- путешествия, интересный досуг и прогулки

Итоговое анкетирование

«Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

2.Проснувшись утром, Вы:

- а) сразу встаёте;
- б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в) ещё немного нежитесь под одеялом.

3.Ваш завтрак:

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

4.Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

- а) Приход в школу в одно и тоже время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

5.Вы бы предпочли за обед:

- а) успеть поесть в столовой;
- б) поесть не торопясь;
- в) поесть не торопясь и немного отдохнуть.

6.Курение:

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;
- г) курите очень много;
- д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7.Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

- а) Долгими дискуссиями.
- б) Уходите от споров.
- в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8.Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

- а) Не больше чем на 20 минут.
- б) До часа.
- в) Больше часа.

9.Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

- а) Общественной работе.
- б) Хобби.
- в) Домашним делам.

10.Что означают для Вас встречи с друзьями?

- а) Возможность отвлечься от забот.
- б) Потеря времени.
- в) Неизбежное зло.

11.Как Вы ложитесь спать?

- а) Всегда в одно время.
- б) По настроению.
- в) По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

13.Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

- а) Роль болельщика.
- б) Делаете зарядку.
- в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14.За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

- а) танцевали;
- б) занимались спортом;
- в) прошли пешком порядка 4 км.

15.Как Вы проводите летние каникулы?

- а) Пассивно отдыхаете.
- б) Физически трудитесь.
- в) Гуляете и занимаетесь спортом.

16.Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

- а) любой ценой стремитесь достичь своего;
- б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;
- в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ

№ вопроса	Вариант ответа		
		б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0
12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

- менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;
- 290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;
- более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

4 год обучения***Входной контроль*****ТЕСТ****Здоровый образ жизни**

1 вариант

1.Что не входит в правила здорового образа жизни?

А) соблюдение чистоты

Б) правильное питание

В) компьютерные игры

2. Когда правила сохранения и укрепления здоровья приносят настоящую пользу?

А) когда их делают от случая к случаю

Б) когда их выполняют регулярно

В) когда ими хвастаются

3. Подумай, к чему приводят вредные привычки.

А) к уважению окружающих

Б) к замедлению роста организма

В) к интересному проведению времени

4. Какая из привычек не вредная?

А) курение

Б) употребление спиртного

В) утренняя зарядка

5. Обозначь, какое питание можно назвать «здоровым».

А) регулярное

Б) богатое сладостями

В) богатое овощами и фруктами

6. Что важно делать при здоровом образе жизни?

А) сочетать труд и отдых

Б) постоянно сидеть дома, оберегая себя от столкновения с бактериями

В) мало двигаться, сохраняя энергию

7. Почему надо чаще мыть руки?

А) Чтобы не заболеть

Б) Чтобы не расстраивать родителей

В) Чтобы руки были красивыми

8. Выбери, с помощью чего не закаливаются

А) солнце

Б) воздух

В) ветер

Г) вода

9. Отметь верные ответы:

А) организму для роста и развития не требуются витамины

Б) чтобы не болеть, нужно соблюдать режим дня

В) для здоровья полезно есть жареную пищу

10. Что вредит здоровью?

А) утренняя зарядка

Б) игры на свежем воздухе

В) долгое просиживание у компьютера

2 вариант

1. Что нужно делать, чтобы реже простужаться?

А) много есть

Б) закаляться

В) тепло одеваться

2. Что относится к правилам здорового образа жизни?

А) курение

Б) обильное питание

В) занятие спортом

3. Какое питание считается здоровым?

А) разнообразное

Б) всухомятку

В) второпях

4. Что может стать причиной инфекционных болезней?

А) грязные руки

Б) вещи больного

В) испорченная пища

5. Что значит вести здоровый образ жизни?

А) пить много лекарств

Б) читать книги о здоровом образе жизни

В) выполнить правила здорового образа жизни

6. Что полезно для закаливания?

А) стоять под дождём

Б) перед сном мыть ноги прохладной водой

В) долго купаться в холодной воде

7. Вести здоровый образ жизни – это значит:

А) соблюдать чистоту

Б) много двигаться

В) подолгу сидеть у компьютера

Г) правильно питаться

8. Что нужно делать, чтобы стать сильнее?

А) кататься на лыжах

Б) плавать

В) есть сдобные сладкие булочки

9. Отметь верные высказывания:

А) организму для роста и развития не требуются витамины

Б) чтобы не болеть, нужно соблюдать режим дня

В) для здоровья полезно есть жареную пищу

10. Инфекционные болезни возникают из-за:

А) нарушения режима дня

Б) плохой осанки

В) заражения болезнетворными бактериями или вирусами

Критерии оценивания теоретических знаний:

Высокий уровень – верные ответы на 80-100%

Средний уровень – 60 -79%

Низкий уровень – 30-59%

Итоговый контроль

Итоговое тестирование

1. Что такое режим дня?

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) строгое соблюдение определенных правил
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых+

2. Что такое рациональное питание?

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание с учетом потребностей организма
- в) питание набором определенных продуктов
- г) питание с определенным соотношением питательных веществ

3. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

- а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли
- б) вода, белки, жиры и углеводы
- в) белки, жиры, углеводы+
- г) жиры и углеводы

4. Что такое двигательная активность?

- а) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие+
- б) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- в) Занятие физической культурой и спортом
- г) Количество движений, необходимых для работы организма

5. Что такое закаливание?

- а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм+
- б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г) Купание в зимнее время

6. Что такое личная гигиена?

- а) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья+
- в) Правила ухода за телом, кожей, зубами
- г) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

7. Одним из важнейших направлений профилактики, является

- а) ЗОЖ+

- б) охрана окружающей среды
- в) вакцинация
- г) экологическая безопасность

8. Здоровье – это состояние полного...

- а) физического благополучия
- б) духовного благополучия
- в) социального благополучия
- г) все ответы верны+

а) 9. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

- б) биологические
- в) окружающая среда
- г) служба здоровья
- д) индивидуальный образ жизни

10. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

- а) чтение книг
- б) посещение лекций
- в) занятия спортом+
- г) употребление в пищу овощей

Критерии оценивания теоретических знаний:

Высокий уровень – верные ответы на 80-100%

Средний уровень – 60 -79%

Низкий уровень – 30-59%

Приложение 2

3.2. Методические материалы

**Сценарий праздника
«В гостях у Мойдодыра»**

Цели:

Обучающая:

формировать навыки здорового образа жизни, расширить знания детей о предметах личной гигиены, о чистоте и аккуратности.

Развивающая:

развивать мышление, память, мелкую моторику рук, терминологическую речь, внимание, воображение .

Воспитывающая:

- воспитание чувства ответственности, коллективизма и взаимопомощи;
- воспитывать аккуратность, точность и внимательность при работе.

Планируемый результат обучения

- знать основные правила личной гигиены, предметы личной гигиены;
- практически закрепить гигиенические навыки и умения.

Личностные:

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- понимание основных моральных норм: ответственности, взаимопомощи, правдивости;
- оценка своих поступков;

Регулятивные:

- формирование умения взаимодействовать со сверстниками во внеучебной деятельности;
- формирование умения планирования и организации своей деятельности;

Познавательные:

- развитие любознательности и познавательной инициативы;
- развитие умения выделять главное;
- развитие умения осознанно строить речевое высказывание;
- постановка и решение проблемы;
- работа с информацией;

Коммуникативные:

- умение отвечать на поставленный вопрос;
- умение осуществлять *взаимоконтроль и взаимопомощь* по ходу выполнения задания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от товарища (при работе в группах);
- умение вступать в диалог и участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- аргументировать свои высказывания;
- четко выражать свои мысли;
- умение слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.

Ход праздника:

1.Организационный момент

Учитель: Здравствуйте, ребята! Какие вы сегодня нарядные, красивые!

-Ребята, давайте посмотрим друг на друга и, улыбаясь, скажем «Здравствуйте».

-Какое пожелание мы передали друг другу?

-Да, мы пожелали друг другу здоровья.

(Выходит грязная девочка, неопрятно одетая)

2.Мотивация.

Сегодня мы с вами узнаем: как здоровыми быть? И что для этого надо? Вы готовы?

3.Актуализация знаний учащихся. Введение в тему урока.

Учитель: Ах, ты, девочка чумазая,
Где ты руки так измазала?
(Берет ладошки девочки)
Черные ладошки,
На локтях – дорожки.

Девочка: Я на солнышке лежала,
Руки кверху держала,
Вот они и загорели.

Учитель: Ах, ты, девочка чумазая,
Где ты носик так измазала?
(показывает на чумазый носик)
Кончик носа чёрный,
Будто закопчённый.

Девочка: Я на солнышке лежала,
Нос кверху держала.
Вот он и загорел.

Учитель: Ах ты, девочка чумазая,
Ноги в полосы измазала,
Не девочка, а зебра,
Ноги, как у негра.

Девочка: Я на солнышке лежала,
Пятки кверху держала,
Вот они и загорели.

Учитель: Ой ли, так ли?
Так ли дело было?
Отмоем всё до капли.
Ну-ка дайте мыло

Девочка: Не трогайте ладошки!
Они не будут белые:
Они же загорелые.
Ой, мой бедный носик!
Он мыла не выносит!
Он не будет белый:

Он тоже загорелый.
Ой, боюсь щекотки!
Уберите щетки!
Не будут пятки белые,
Они же загорелые!
Если б мыло приходило
По утрам в мою кровать,
И само меня бы мыло-
Хорошо бы это было!
Если б книжки и тетрадки
Научились быть в порядке,
Знали все свои места-,
Вот была бы красота,
Вот бы жизнь тогда настала
Знай гуляй да отдыхай.

Учитель: Нет! Нет! Нет! Нам такие гости не нужны!

Грязнючка: Ладно, я уйду, но вернусь. А этих заберу с собой.

Учитель: Чтобы победить грязь нам нужен помощник,
Одним нам не справится.
Кто он отгадайте.

*«Вдруг, из маминой из спальни
Кривоногий и хромой
Выбегает умывальник
И качает головой....*

Изучение новой темы **Учитель:**

— А кто знает, почему его зовут – Мойдодыр?

- В старину на Руси говорили, что вымыть чисто – значит оттереть до дыр всю грязь так, что человек светился. Значит, Мойдодыр очень любит чистоту и следит за тем, чтобы все дети соблюдали правила личной гигиены. Нам он и поможет.

Давайте его позовем.

Мойдодыр:

Я - Великий Умывальник,
Знаменитый Мойдодыр,
Умывальников начальник
И мочалок Командир!
Если топну я ногою,
Позову моих солдат
В эту комнату толпою
Умывальники влетят
И залают, и завоюют,
И ногами застучат.

- Кто меня звал?

Учитель: Это мы тебя звали. Помоги нам избавиться
От злой Грязнючки.

Мойдодыр: Тогда давайте покажем Грязнючке,
Что вы её не боитесь и умеете с ней бороться.

И помогут в этом мои помощники.

Первичное закрепление— Первый помощники Мойдодыра – это

Волосистойю головкой

В рот она влезает ловко,

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щетка)

- Второй помощник

Чистим зубы по утрам

Этой белой массой

И зовём её всегда

Как? Мятной ... (зубной пастой)

— А кто знает, зачем надо чистить зубы? (Щётка и паста помогают содержать рот и зубы в чистоте. Если регулярно и правильно чистить зубы, то они будут здоровыми и красивыми)

_ Вспомним правила ухода за зубами.

— **3 помощник Мойдодыра...**

Гладко, душисто,

Моем чисто.

Нужно, чтобы у каждого было

Что, ребята? ... (Мыло)

(Мыло помогает отмыть грязь и даже убивает некоторые болезнетворные микробы.

Чистая кожа может дышать и радовать нас приятным запахом, чистотой и красотой)

Физминутка

Умываться мы умеем

Моем руки, моем шею

Мы помылись, как большие.

Вот, мы чистые какие!

— **4 помощник Мойдодыра...**

Два кольца, два конца,

По середине гвоздик. (ножницы)

— А для чего нам нужны ножницы?

(Нужны, чтобы стричь волосы и ногти. Под длинными ногтями накапливаются грязь и микробы.)

Индивидуальная работа

Игровое задание: обстриги ногти. (Дети получают ножницы и нарисованные кисти рук с выделенными черным цветом ногтями. Они должны не торопясь, аккуратно обрезать ногти, не задев пальцы.)

— Угадайте следующего друга Мойдодыра -

Лег в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос. (Носовой платок)

— Для чего он нужен?

(Платок всегда необходим в самых разных ситуациях – пригодится при насморке, утрёт слезинки, поможет вынуть соринку из глаза. Его можно приложить к ранке или вытереть руки, когда нет полотенца)

Всегда надо иметь при себе носовой платок, нельзя пользоваться чужим. А у кого есть с собой платок?

— **6 помощник Мойдодыра...**

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей. (Расчёска) (Рисунок)

— Зачем нужна расчёска?

— Давайте сравним 2-х кукол.— У какой куклы волосы выглядят красиво?— Так и человек, который аккуратно расчёсан и заплетён – выглядит красиво, а человек, который ходит лохматый – выглядит не красиво.— Запомните — у каждого человека должна быть своя расчёска!

-Следующий помощник Мойдодыра...

Я на ёжика похожа,

А ещё на свинку,

У меня на спинке

Колкая щетинка.

Если вижу я детей

Грязных, будто свинки, я щетиною своей

Им почищу спинки. (Щётка для одежды) (Рисунок)

-Зачем нужна нам такая щётка?

— **8 помощник Мойдодыра...**

Мудрец в нем видит мудреца,

Глупец – глупца, баран – барана,

Овцу в нем видела овца,

А обезьяна – обезьяну.

(Зеркало)

— Для чего нам нужно зеркало?

— Правильно, зеркало нам нужно, чтобы следить за своим внешним видом.

— Все эти предметы называются предметами личной гигиены!

— Ребята, а зачем нам вообще все эти предметы нужны? Они нужны нам, чтобы ухаживать за собой. Мы должны выглядеть красиво, опрятно.

Учитель Молодцы, посмотрите, как помогли помощники Мойдодыра. Посмотрим, что у нас с вами получилось. (Выходит Грязнючка. Но теперь она другая)

Грязнючка:

Вот какая красота
Из грязи стала чистота.
- Добрый день! Я-чистота!
С вами быть хочу всегда.

Учитель: Ребята, оставим Чистоту у нас?

Учитель: Молодцы же вы, ребятки,
Коли, Иры, Вовы,
Будет всё у вас в порядке,
Если будете соблюдать
Правила личной гигиены!

7.Первичное закрепление,

1. Повторим правила гигиены, а вы запомните их, они вам пригодятся.

- *прежде чем позавтракать, надо*
- *перед едой надо*
- *волосы надо ...*
- *одежду всегда надо ...*
- *обувь надо ...*

2. Волшебный мешочек.

(в мешке предметы гигиены: мыло, зубная щётка. Расчёска, зубная паста, мочалка, губка, ватная палочка, зубочистка).

Дети выходят по очереди и на ощупь отгадывают и называют предмет.

Учитель - Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

Учитель: Всем спасибо! Теперь вы поняли, что надо быть всегда здоровыми, тогда и учиться легко и приятно!

Викторина: «В здоровом теле – здоровый дух».

Цель:

- Сформировать у детей понятие о здоровом образе жизни.

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Задачи:

- Дать представление, что такое здоровый образ жизни.
- Объяснить роль здорового образа жизни для человека.
- Рассказать о том, как сохранить свое здоровье.

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 следить хотя бы за режимом питания и гигиеной, употреблять витамины, заниматься физической культурой. Также помогают поддерживать здоровье лекарственные травы.

От чего зависит здоровье?

Вклад различных влияний на здоровье следующий:

10% - уровень медицинской помощи,

20% - наследственность,

20% - окружающая среда,

50% - образ жизни.

Итак, мы видим, что здоровье человека создаёт наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся.

Сейчас предлагаю вам закрепить свои знания и приобрести новые о том, как вы должны заботиться о своём здоровье, с помощью викторины.

Начнём с пословиц. Кто мне скажет пословицы и поговорки о здоровье?

Хорошо! Я начну пословицы, а вы продолжите.

Пословицы:

- Береги платье снову, а здоровье ... (*смолоду.*)
- Чистота – половина... (*здоровья.*)
- Болен – лечись, а здоров... (*берегись.*)
- Было бы здоровье, а счастье... (*найдётся.*)
- Где здоровье, там и... (*красота.*)
- Двигайся больше – проживёшь... (*дольше.*)
- Забота о здоровье – лучшее... (*лекарство.*)
- Здоровье сгубишь – новое... (*не купишь.*)
- Смолоду закалиться – на век... (*пригодится.*)
- В здоровом теле... – (*здоровый дух.*)

Загадки:

Идёт бабушка из бани в зелёном сарафане. (*Банный веник.*)

Старая бабка по двору шныряет, чистоту соблюдает. (*Метла.*)

И языка нет, а правду скажет. (*Зеркало.*)

Зубов много, а ничего не ест. (*Расчёска.*)

Висит. висит, болтается,

Всяк за него хватается. (*Полотенце.*)

Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (*Носовой платок.*)

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

И колени оттираю -

Ничего не забываю. (*Мочалка.*)

Дождик тёплый и густой.

Этот дождик непростой -

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (*Душ.*)

Не щётка и не веник,

Урчит он неспроста:

Всего одно мгновенье -

И комната чиста. (*Пылесос.*)

Плещет теплая волна

В берега из чугуна.

Отгадайте, вспомните:

Что за море в комнате? (*Ванна.*)

Нежно пенясь, не ленясь,

С нас смывает пыль и грязь. (*Мыло.*)

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (*Зубная щётка.*)

Вопросы викторины для команд:

- - Для чего нужна пища? (*для согревания тела, для поддержания постоянной температуры, для правильного функционирования организма.*)
- - Сколько раз в день рекомендуется питаться? (*четыре раза в день.*)
- - Назовите оптимальный промежуток между приемами пищи. (*четыре-пять часов.*)
- - Что должен включать в себя полезный завтрак? (*салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко.*)
- - Сколько тонн пищи съедает человек за семьдесят лет жизни? (*около 100 т.*)

- - Какие продукты содержат большое кол-во жиров? (*масло, животный жир, орехи грецкие, свинина жирная.*)
- - За какое время до сна следует принимать пищу? (*за два часа.*)
- - Какие напитки действуют на нервную систему как возбудители? (*чай, кофе.*)
- - Что в течение жизни человек постоянно расходует? (*энергию*)
- - Назовите основные продукты питания. (*мясо и мясные продукты, рыба и морепродукты, яйца, крупы, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, соки, вода.*)
- - Можно ли отвлекаться во время еды на чтение, просмотр телевизора? (*нельзя*)
- - Есть одно и в то же время хорошо или плохо? (*хорошо*)
- - Что желательно есть на обед? (*первые блюда.*)
- - Какие продукты могут вызвать аллергию? (*молоко, куриное мясо, рыба, клубника, кофе, креветки, томаты, морковь, мед, шоколад.*)
- - Для чего человеку нужны жиры? (*для получения и накопления энергии.*)
- - Какие вещества необходимы человеку для питания? (*жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.*)
- - Какие продукты содержат белки в большом количестве? (*Сыр, творог, мясо животных, птица, рыба, соя, горох, орехи.*)
- - Какие витамины вы знаете? (*Витамины А, В, С, D, Е, F, Р, Н.*)
- - Назовите главный источник большинства витаминов. (*Фрукты, ягоды, овощи.*)
- - Для чего необходимы человеку лекарственные растения? (*Для поддержания здоровья.*)
- - Как нужно сушить лекарственное сырьё? (*В тени, в проветриваемом помещении.*)
- - Какие растения применяются при кашле? (*Мать-и-мачеха, солодка, малина.*)
- - Когда собирают почки и кору для лекарственного сырья? (*Весной.*)
- - Все ли растения являются лекарственными? (*Нет.*)
- - Где можно хранить лекарственное сырьё? (*В тёмном, сухом, прохладном месте или при комнатной температуре.*)
- - В какое время суток собирают лекарственные растения? (*Утром, когда обсохнет роса.*)
- - Когда собирают корневища растений? (*Осенью.*)
- - Из каких частей растения изготавливают лекарственное сырьё? (*Корни, листья, цветы, побеги, плоды, кора, почки.*)
- - Где можно собирать лекарственные растения? (*В лесу, поле, огороде, подальше от города.*)
- - Сколько процентов листьев можно обрывать на растении? (*не более 25%.*)
- - Что можно приготовить из лекарственных растений? (*Отвары, настои, соки, мази, порошочки.*)

Теперь мы приступим к заключительному этапу нашей викторины. «Блиц-опрос»:

1. Она является залогом здоровья (Чистота)
2. Как называется любое массовое заболевание людей? (Эпидемия)
3. Тренировка организма холодом (Закаливание)
4. Наука о чистоте (Гигиена)
5. Мельчайший организм, переносящий инфекцию (Микроб)
6. Каких людей называют «моржами» (Купающихся зимой в проруби)
7. Как называют людей, питающихся только растительной пищей (Вегетарианцы)
8. Какое лекарственное средство пропагандировал Дуремар (Пиявки)
9. Когда отмечается Всемирный День Здоровья (7 апреля)
10. Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий (Иммунитет)
11. Ягода, которая очень полезная для зрения (Черника)
12. Недостаток витаминов в организме (Авитаминоз)

Награждение команд. Подведение итогов.

Рефлексия деятельности:

- Какую ставили задачу сегодня?
- Удалось ли ее решить?
- Как вы думаете, для чего вам могут пригодиться знания, полученные сегодня?
- Можете ли вы сами воспользоваться полученными знаниями и посоветовать что-либо своим друзьям и близким?
- Что особенно понравилось? Что не понравилось?

Викторина «Слагаемые здоровья»

Цель:

- Формировать ЗОЖ. Воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно – гигиенические правила.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

1. «Угадай-ка» Загадки о спорте и здоровье

1) Вот полозья, спинка, планки –

А всё вместе это – ... (*Санки*)

2) Есть у нас коньки одни,

Только летние они.

По асфальту мы катались

И довольными остались. (*Ролики*)

3) Как солдата нет без пушки,

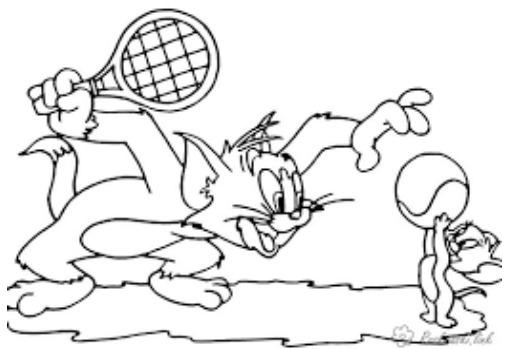
Хоккеиста нет без ... (*Клюшки*)

4) Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,
А блестящие ... (*Коньки*)
5) Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие ... (*гири*)

2. «Виды спорта» Узнать по картинке вид спорта и записать его название



ТЕННИС



ПЛАВАНИЕ

3. Составь слово. Написаны различные буквы. Из ВСЕХ букв нужно составить
ОДНО слово

Д О З В Р О Ь Е

(ЗДОРОВЬЕ)

Викторина «Вредные привычки»

Цель: Формирование навыков здорового образа жизни, стремление заботиться о своем здоровье.

Задачи:

-Научить ребёнка быть здоровым душой и телом, стремиться творить своё здоровье.

Применяя знания и умения в согласии с законами природы и бытия.

– Воспитание таких нравственных качеств, как аккуратность, чистоплотность, внимание и бережное отношение к своему здоровью.

– Довести до сведения детей информацию о том вреде, который наносит своему здоровью пьющий, курящий и употребляющий наркотики человек.

Ход мероприятия

Жил однажды человек,
Беспокойный человек,
Он объездил всю планету,
Всё искал по белу свету
Страну без ошибок.
Что там спрятано внутри.
А кому смотреть противно,

Тот пускай и не глядит.
Мы же в нос к нему не лезем,
Пусть и он не пристаёт.
– Приятно ли наблюдать за соседом по классу, ковыряющимся в носу. Замечали ли вы за собой такую привычку?
Пальцем ковырять в носу –
Это очень дурно
Можно выпачкать костюм,
Да и некультурно.

Итог (чтение стихов детьми)

Гигиену очень строго
Надо соблюдать всегда
Под ногтями грязи много
Хоть она и не видна.
Не грызите ногти, дети,
Не тяните пальцы в рот.
Это правило, поверьте,
Лишь на пользу вам пойдёт.
Грубить не будут дети,
Не будут грызть ногтей,
И станут все на свете
Любить таких детей.
Подует свежий ветер
Фиалки расцветут,
Исчезнут все невежи,
Навеки пропадут.
Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час,
Того не надо по утрам
Будить по десять раз.
И он не станет говорить
Что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть
И застилать кровать.
Успеет он одеться в срок,
Умыться и поесть.
И раньше, чем звенит звонок,
За парту в школе сесть.

2. "Загадки о режиме дня"

1. Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай... (ответ: режим);
2. Утром в семь звенит настырно наш веселый друг... (ответ: будильник);

3. На зарядку встала вся наша дружная... (ответ: семья);
4. Режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным... (ответ: душем);
5. После душа и зарядки ждет меня горячий... (ответ: завтрак);
6. Всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам... (ответ: Мойдодыра);
7. После обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе... (ответ: поиграть);
8. После ужина веселье – в руки мы берем гантели, спортом занимаемся, друг другу... (ответ: улыбаемся);
9. Смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно... (ответ: пора).

3. Игра “Совершенно верно!”

Цель игры: развивать, логику, внимание, память. Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: “Правильно, правильно, совершенно верно!” А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
 2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.
Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис.
 3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет.
 4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
 5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.
 6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.
- Соблюдения режима дня, правильное питание - это полезные или вредные привычки?
Сейчас мы с вами немножко отдохнем.

5.«Кто спортом занимается, с болезнями не знается» мини-викторина.

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем ...зарядку!
Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройнаяфигура
Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Разовьем мускулатуру
Все займемся ...физкультурой
Чтоб здоровье сохранит.

Ловким, гибким, сильным быть.
Мы всегда, везде, экспромтом.
Будем заниматься ... *спортом*
Молодцы, ребята!
Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься.

7.Игра «Полезно или вредно»

- соблюдать режим дня,
- прогуливать занятия в школе,
- грубить старшим,
- соблюдать гигиену,
- правильно и регулярно питаться,
- есть много сладкого,
- грызть ногти,
- заниматься спортом,
- делать утреннюю зарядку,
- курить,
- следить за чистотой своей одежды и своего жилища.

Игра «Умники и умницы»

Цель – создание условий для активного коллективного досуга обучающихся

Задачи:

1. Формировать у детей понимание здоровья как базовой ценности жизни человека;
2. Расширять и систематизировать знания, связанные со спортом, ведущим компонентом здорового образа жизни;
3. Развивать познавательные и творческие способности обучающихся;
4. Укреплять дружбу и чувство товарищества, способствовать сплочению детского коллектива;
5. Пропагандировать здоровый образ жизни.

В игре принимают участие две команды.

Место проведения: учебный кабинет

Форма работы: групповая

- Добрый день, дорогие друзья! Я рада приветствовать вас на интеллектуальной игре «Умники и умницы», которая посвящена спорту. А спорт, как вы наверно знаете, является ведущим компонентом здорового образа жизни. В ходе соревнования мы определим, кто же из ребят больше внимания уделяет своему здоровью, старается по возможности поддерживать физическую форму и, конечно же, является творческой личностью.

- Прежде, чем начать играть,
Команды нужно вам назвать (*представление команд*) .
- Нужно очень постараться,
Всей командою собраться.
Ведь когда вы все едины,
То непобедимы.

Всем игрокам хочется пожелать удачи и успехов. Итак, мы начинаем.

1 ГЕЙМ «СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ»

Вопросы для команды 1

1. Эти спортсмены мастерски делают стойки на руках, перевороты - вперед, назад и в сторону. (Акробаты)
2. В этом виде спорта не встретишь игроков маленького роста. (Баскетбол)
3. Дети играли, перекидывая ракетками через сетку волан. Назовите игру. (Бадминтон)
4. Гимнастический снаряд в виде двух чугунных шаров, соединенных короткой рукояткой. (Гантели)
5. Как называется игра, фигуры которой носят следующие названия: конь, пешка, ферзь? (Шахматы)
6. Это один из самых древних видов спорта. Бронзовые от загара, тяжеловесы долго кружили по площадке, а потом кидались в атаку. (Борьба)
7. Сколько минут длится футбольный тайм? (45 минут)
8. Назовите несколько видов спортивного инвентаря. (Мяч, клюшка, волан, шайба, канат)
9. В каком виде спорта используется транспорт? (Велогонки, картинг, мотогонки, авторалли)
10. Как называется дистанция в лыжных гонках? (Трасса)
11. Вид спорта, в который невозможно играть без клюшки и шайбы? (Хоккей)
12. Страна, получившая право проведения зимних Олимпийских игр 2014 года? (Россия, Сочи)
13. Кий и шары – основные инструменты этой игры. Как она называется? (Бильярд)
14. Он - гимнаст, она - ..., он - штангист, она - ..., он - пловец, она- ...
15. Как называется спортивная обувь футболиста? (Бутсы)
16. Они могут быть деревянными, пластиковыми, полупластиковыми. О чем речь? (лыжи)
17. Какой снаряд метают дискоболы? (Диск)

Вопросы для команды 2

1. При этом виде спорта спортсмены стремятся, чтобы их шаг был как можно длиннее и чаще? (Бег)
2. Приближаясь к огневому рубежу, лыжник заранее замедляет ход, успокаивается, чтобы рука не дрожала. Назовите вид спорта. (Биатлон)

3. Впервые сыграли в эту игру в 1895 году американские пожарные. Они перебрасывали мяч через бельевую веревку. Как называется эта игра сегодня? (Волейбол)
4. Как называется искусственный водоем, сооруженный для плавания? (Бассейн)
5. В какой игре фигура после удачных ходов может попасть « в дамки»? (Шашки)
6. Кто занимается со спортсменами, являясь их наставником? (Тренер)
7. Какая футбольная команда имеет в своей символике красно-белые цвета? («Спартак»)
8. Назовите зимние виды спорта. (Хоккей, биатлон, лыжи, санный спорт, прыжки с трамплина)
9. Бой двух искусных спортсменов, который ведется строго по правилам? (Бокс, карате, самбо, сумо)
10. В каких видах спорта используется музыка? (Фигурное катание, художественная гимнастика, синхронное плавание)
11. Вид спорта, в который невозможно играть без мяча и ворот? (Футбол)
12. Страна, выигравшая право проведения чемпионата мира по футболу в 2018 году? (Россия, Москва)
13. Маленький мячик и лапточка (ракетка) нужны в этой игре. Что это? (Теннис)
14. Он - фигурист, она - ..., он - рапирист, она - ..., он - бегун, она - ...
15. Любимая спортивная обувь Шарика из мультфильма «Каникулы в Простоквашино» (Кеды)
16. Он может быть волейбольным, футбольным, баскетбольным, теннисным. О чем ? (Мяч)
17. Каким оружием соревнуются шпажисты? (Шпага)

2 ГЕЙМ «КТО БЫСТРЕЕ?»

(Команды соревнуются в скорости заполнения кроссворда)

Должно появиться ключевое слово «ЗДОРОВЬЕ»

1. Недуг, который может помешать участию в спортивных мероприятиях? (Болезнь)
 2. В какой «жидкости» пловцы и синхронистки проводят свои соревнования? (В воде)
 3. Спортивный снаряд в гимнастике, а также название животного? (Конь)
 4. Назовите помещение, в котором проводятся соревнования на велосипедах? (Трек)
 5. Вид спорта, в котором легко могут послать «в нокаут»? (Бокс)
 6. От этой неприятности не защищен ни один спортсмен? (Травма)
 7. Без них невозможно участвовать в шоу «Ледниковый период»? (Коньки)
 8. Судья на ринге? (Рефери)
- А что такое «ЗДОРОВЬЕ» в вашем понимании? (ответы детей)

3 ГЕЙМ «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ»

(Команды находят лишнее слово в данной цепочке и обосновывают свой выбор)

Задание для команды 1

Хоккеист, повар, футболист

Лыжи, коньки, велосипед

Рисовать, бегать, прыгать
Шайба, клюшка, брусья
«Спартак», «Зенит», «Красный Октябрь»
Плавание, бег, выставка
Задание для команды 2
Сычев, Басков, Аршавин
Прятки, салки, ножницы
Ракетка, лопата, мячик
Золото, серебро, железо
Вода, песок, глина
Вратарь, нападающий, гимнаст

4 ГЕЙМ «СУПЕР – БЛИЦ»

- 1) В каком городе проходили последние Зимние Олимпийские игры?
(Ванкувер)
- 2) Что объединяет прыгунью Исинбаеву и юмористку Воробей?
(имя Елена)
- 3) Какие игры, известные с древних времен, объединяют спортсменов всех стран? (Олимпийские)
- 4) Родина олимпийских игр. (Древняя Греция)
- 5) *Каким словом называют и изделие из муки, и утяжеление на штанге? (Блин)*
- 6) Чем мяч на гвоздь похож? (И тот, и другой можно забивать)
- 7) Продолжите футбольную пословицу: «Матч состоится...». (При любой погоде.)
- 8) Продолжи фразу «В спорте главное ...» (не победа, а участие).

Подведение итогов игры.

Объявление результатов.

Награждение победителей.

Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаёшь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаёшь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке,
А летом – загорелый –
Купаешься в реке.
Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом,
Ты вырастешь здоровым!!!

Ты будешь силачом!!!

- Ребята, мы с вами живём в 21 веке, веке технического прогресса, информационных технологий. Но в многообразии вещей, в круговороте текущей жизни не следует забывать о сохранении своего здоровья.

Игра закончилась, но не закончилась жизнь. Уделяйте внимание своему здоровью, потому что его нельзя купить даже за самые большие деньги. Занимайтесь спортом и ваши победы ждут вас впереди.

Памятка «Будьте здоровы»

Памятка для девочек

Соблюдение правил личной гигиены – часть общей культуры человека. Образ современной девочки немыслим без выполнения этих правил.

Основное – это чистота!

Мойте руки правильно:

- Хорошо намыливайте руки с образованием пены
- Особенно тщательно мойте между пальцами
- Смывайте мыло проточной водой
- Обязательно повторяйте действие дважды

Чистите зубы два раза в день

- Перед завтраком
- Перед сном

Мойте ноги с мылом

- Каждый вечер перед сном
- Поочередно тёплой и прохладной водой – это полезно!

Одевайтесь по сезону

- Нижнее белье должно быть из хлопчатобумажной ткани и меняться ежедневно

Важно!

Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены!

Не надевайте не принадлежащие вам вещи!

Не забывайте и чередуйте труд и отдых!

Избегайте плохого настроения и большой усталости при физической нагрузке!

Занимайтесь физкультурой и спортом!

Употребляйте в пищу больше овощей и фруктов, разных молочных продуктов!

Не злоупотребляйте сладостями, пряностями, жирной, жареной и мучной пищей!

Будьте здоровы!

Памятка для мальчиков

Соблюдение правил личной гигиены – часть общей культуры человека. Образ современного мальчика немыслим без выполнения этих правил.

Основное – это чистота!

Мойте руки правильно:

- Хорошо намыливайте руки с образованием пены

- Особенно тщательно мойте между пальцами
- Смывайте мыло проточной водой
- Обязательно повторяйте действие дважды

Чистите зубы два раза в день

- Перед завтраком
- Перед сном

Мойте ноги с мылом

- Каждый вечер перед сном
- Поочередно тёплой и прохладной водой – это полезно!

Одевайтесь по сезону

- Нижнее белье должно быть из хлопчатобумажной ткани и переодеваться по мере загрязнения, но не реже двух раз в неделю!
- Носки меняются каждый день!

Важно!

Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены!

Не надевайте не принадлежащие вам вещи!

Не забывайте и чередуйте труд и отдых!

Избегайте плохого настроения и большой усталости при физической нагрузке!

Занимайтесь физкультурой и спортом!

Употребляйте в пищу больше овощей и фруктов, разных молочных продуктов!

Не злоупотребляйте сладостями, пряностями, жирной, жареной и мучной пищей!

Будьте здоровы!

3.3. Календарно-тематическое планирование «Остров здоровья»

Таблица 10.1

1 класс

Дни занятий: _____

1 год обучения, количество часов в год - 34

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечания (корректировка)
			По плану	По факту		
Раздел 1. Вводное занятие. (1 ч)						
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1			Входной контроль знаний-беседа	
Раздел 2. Вот мы и в школе (4 ч)						
2.	Дорога к доброму здоровью.	1				
3.	Здоровье в порядке-спасибо зарядке.	1				
4.	В гостях у Мойдодыра. Просмотр мультфильма по стихотворению К. Чуковского «Мойдодыр».	1				
5.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1			Промежуточный контроль знаний-праздник.	
Раздел 3. Питание и здоровье (7 ч)						
6.	Витаминная тарелка на каждый день.	1				
7-8.	Как и чем мы питаемся. Полезные и вредные продукты.	2				

9.	Культура питания. Приглашаем к чаю	1				
10.	Овощи. Умеем ли мы правильно питаться.	1				
11.	Ю.Тувим «Овощи» (Инсценировка)	1				
12.	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1			Промежуточный контроль знаний- конкурс рисунков.	
Раздел 4. Моё здоровье в моих руках (6 ч)						
13.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1				
14.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1				
15.	Мы болезнь победим быть здоровыми хотим	1				
16- 17.	Как обезопасить свою жизнь	2				
18.	Викторина «Красный, жёлтый, зелёный»	1			Промежуточный контроль знаний- викторина.	
Раздел 5. Я в школе и дома (7 ч)						
19- 20.	Дорога из дома до школы и обратно	2				
21.	Мой внешний вид –залог здоровья	1				
22.	Зрение – это сила.	1				
23.	Осанка – это красиво	1				
24.	Весёлые переменки Здоровье.	1				
25.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1			Промежуточный контроль знаний- викторина.	
Раздел 6. Чтоб забыть про докторов (9 ч)						
26.	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1				

27.	Вредные и полезные привычки	1				
28.	“Я б в спасатели пошел”	1				
29.	Вредные и полезные растения. Инсценировка: Русская народная сказка «Репка»	1				
30-31.	Здоровье и безопасность.	2				
32.-33	Опасности летом (просмотр презентации)	1				
34	Чему мы научились за год	1			(Итоговый контроль знаний – викторина.)	

Таблица 10.2

2 класс

Дни занятий: _____

2 год обучения, количество часов в год – 34

№	Название темы занятия	Кол- во часо в	Дата по расписанию		Форма аттестации / контроля	При меча ния (кор рект иров ка)
			По плану	По факту		
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 ч)						
1.	Вводное занятие. Инструктажи по ТБ. Что мы знаем о ЗОЖ.	1			Входной контроль знаний - тестирование	
2.	Путешествие по острову здоровья.	1				
3.	Я хозяин своего здоровья.	1				

4.	Личная безопасность. Составление правил поведения школьника.	1				
Раздел 2. Моё здоровье в моих руках (7 ч)						
5.	Сон и его значение для здоровья человек.	1				
6.	Закаливание в домашних условиях.	1				
7.	Составление памятки «Будьте здоровы».	1				
8.	Иммунитет.	1				
9.	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1				
10.	Спорт в жизни ребёнка.	1				
11.	Викторина «Слагаемые здоровья».	1			Промежуточный контроль знаний-викторина	
Раздел 3. Я в школе и дома (7 ч)						
12.	Я и мои одноклассники.	1				
13.	Почему устают глаза?	1				
14.	Гигиена позвоночника. Сколиоз. Плоскостопие.	1				
15.	Гигиена полости рта. Правила ухода за ротовой полостью.	1				
16.	Шалости и травмы.	1				
17.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.	1				
18.	Игра «Умники и умницы».	1			Промежуточный контроль знаний-игра.	
Раздел 4. Питание и здоровье (5 ч)						
19.	Мы идём в огород.	1				
20.	Культура питания. Этикет.					
21.	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков).	1				
22.	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.	1				

23.	Правильное питание – залог здоровья.	1			<i>Промежуточный контроль знаний-тестирование.</i>	
Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (11 ч)						
24.	Безопасность дома.	1				
25.	Вредные привычки.	1				
26.	Спорт – мой друг.	1				
27.	В мире интересного.	1				
28.	Чем и как можно отравиться. А.Колобова «Красивые грибы»	1				
29.	Дорожные знаки – пешеходам.	1				
30.	Светофор и его сигналы	1				
31.	Конкурс рисунков «Дорожные знаки»	1				
32.	Мы пассажиры общественного транспорта. Конкурс рисунков.	1				
33.	Впереди лето. Опасности, которые нас подстерегают.	1				
34.	Чему мы научились за год. Тест «Знания о здоровье».	1			<i>(Итоговый контроль знаний – тестирование.)</i>	

Таблица 10.3

3 класс

Дни занятий: _____

3 год обучения, количество часов в год – 34

№ п/п	Название темы занятия	Количество	Дата по расписанию	Форма аттестации/контроля	Примечания (корректировка)

		ча сов	По план у	По факту		
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 ч)						
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. «Здоровье и здоровый образ жизни»	1			Входной контроль знаний - тестирование	
2.	Правила личной гигиены	1				
3.	Физическая активность и здоровье	1				
4.	Как познать себя	1				
Раздел 2. «Питание и здоровье» (5 ч)						
5.	Питание необходимое условие для жизни человека	1				
6.	Здоровая пища для всей семьи	1				
7.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1				
8.	Секреты здорового питания. Рацион питания					
9.	«Богатырская силушка». КВН	1			Промежуточный контроль знаний-КВН	
Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (7 ч)						
10.	Домашняя аптечка	1				
11.	«Мы за здоровый образ жизни»	1				
12.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1				
13.	«Береги зрение смолоду»	1				
14.	Как избежать искривления позвоночника	1				
15.	Отдых для здоровья	1				
16.	Викторина «Умеем ли мы отвечать за своё здоровье».	1			Промежуточный контроль знаний-	

					викторина	
Раздел 4. «Я в школе и дома» (6 ч)						
17.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1				
18.	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1				
19.	Выставка рисунков «Спешите делать добро»	1				
20.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1				
21.	Мода и школьные будни	1				
22.	Игра - викторина «Делу время, потехе час»	1			Промежуточный контроль знаний-игра - викторина	
Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов» (4 ч)						
23.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1				
24.	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1				
25.	Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники»	1				
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			Промежуточный контроль знаний-выставка рисунков	
Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение» (4 ч)						
27.	Размышление о жизненном опыте	1				
28.	Вредные привычки и их профилактика	1				
29.	Школа и моё настроение	1				
30.	В мире интересного.	1			Промежуточный контроль знаний-тестирование	
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)						
31.	Я и опасность	1				

32.	Игра «Мой горизонт»	1				
33.	Гордо реет флаг здоровья	1				
34.	Итоговое занятие. «Умее ли вы вести здоровый образ жизни»	1			Итогов ый контроль знаний- анкетиро вание	
	Итого:	34				

Таблица 10.4

4 класс

Дни занятий: _____

4 год обучения, количество часов в год - 34

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечания (корректировка)
			По плану	По факту		
Вводное занятие. (1 ч)						
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1			Входной контроль знаний-тестирование	
Я в школе и дома (10ч)						
2.	Дорога из дома до школы и обратно.	1				
3.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1				
4.	Выставка рисунков «Моё настроение»	1				
5.	Профилактика коронавирусной инфекции.	1				
6.	В гостях у Мойдодыра. Личная гигиена.	1				

7.	Бесценный дар-зрение.	1				
8.	Гигиена правильной осанки. Упражнения для укрепления осанки.	1				
9.	Изучение комплекса упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
10.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим! Составление режима дня школьника.	1				
11.	Викторина «Секреты здоровья».	1			<i>Промежуточный контроль знаний-викторина</i>	
Питание и здоровье (6 ч)						
12.	Игра «Смак»	1				
13.	Разговор о правильном питании	1				
14.	Вредные микробы	1				
15.	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1				
16.	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1				
17.	Питание и здоровье.	1			<i>Промежуточный контроль знаний-выставка творческих работ</i>	
Безопасность на дороге (7 ч)						
18.	Правила поведения учащихся на улице и дороге.	1				

19-20.	Дорожные знаки в загадках и стихах.	2				
21.	Конкурс рисунков «Дорожные знаки».	1				
22.	Ты – велосипедист.	1				
23.	Ты- пассажир.	1				
24.	Викторина. Знаешь ли ты правила дорожного движения.	1			<i>Промежуточный контроль знаний-викторина</i>	
Моё здоровье в моих руках (10ч)						
25.	Наш мозг и его волшебные действия.	1				
26.	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1				
27.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1				
28.	Сезонные изменения и как их принимает человек.	1				
29.	Ты один дома. Безопасность дома	1				
30-31.	Безопасное поведение в быту. Предупреждение бытового травматизма.	2				
32.	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.	1				
33.	Впереди лето.	1				
34.	Чему мы научились за год.	1			<i>Итоговый контроль знаний - тестирование</i>	

**3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Остров здоровья»**

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения (Ф.И.О. подпись)
в 2024-2025 учебном году	Внесены изменения в НПА данной программы в соответствии с требованиями к структуре дополнительных общеобразовательных 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»;	Пояснительная записка.	Педагог дополнительного образования

3.5. План воспитательной работы

№	Наименование разделов	Мероприятия из программы воспитания «Школьный урок»
1.	Вводное занятие.	Урок, посвященный Дню солидарности в борьбе с терроризмом
2.	Я в школе и дома.	Всероссийский урок безопасности школьников сети «Интернет».
3.	Питание и здоровье.	Урок, посвященный Дню Конституции Российской Федерации
4.	Моё здоровье в моих руках.	Урок, посвященный Дню Республики Крым
5.	Безопасность на дороге.	Урок, посвященный Дню защитника Отечества

