

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 №15 от 21.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Курская СШ»

Е.П.Шафрановская

Приказ от 21.08.2026г. №269

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Остров здоровья»

Направленность: социально-гуманитарная

Срок реализации программы: 34 ч (1 год)

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: от 9 до 11 лет

Разработчик:

Васильева Людмила Николаевна

Должность: педагог дополнительного
образования

с. Курское,
2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ №1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Пояснительная записка (направленность программы, нормативно-правовая база, цель, задачи, адресат (возраст), актуальность,, педагогическая целесообразность, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим занятий, уровень программы, объем и срок освоения программы, формы аттестации/контроля).....	3
РАЗДЕЛ №2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
РАЗДЕЛ №3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	9
РАЗДЕЛ №4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
РАЗДЕЛ №5. ВОСПИТАНИЕ.....	12
РАЗДЕЛ №6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	15
РАЗДЕЛ №7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (кадровое обеспечение, материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение, информационно-телекоммуникационное обеспечение).....	17
РАЗДЕЛ №8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	19
РАЗДЕЛ №9. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	21
9.1. Оценочные материалы (тестовые вопросы, диагностические карты).....	21
9.2. Методические материалы (планы-конспекты занятий, сценарии мероприятий, иллюстративный материал, словарь специальных терминов, дидактические материалы, методические разработки).....	26
9.3. Календарно-тематическое планирование.....	34
9.4. Лист корректировки ДОП.....	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Остров здоровья»

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.

Нормативно-правовая база

Основой разработки ДООП «Остров здоровья» является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 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);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации 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 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
- 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.

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, нормы 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.

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.

Обучающиеся в возрасте 9 - 11 лет.

Количество обучающихся в группе – до 25.

Группа комплектуется на основании заявления родителей.

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.

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

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

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.

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.

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

Особенности организации образовательного процесса – состав группы постоянный; наполняемость группы – до 25 человек. Занятия проводятся на базе школьного кабинета и школьного двора.

Режим занятий: 34 часа (34 учебные недели по 1 ч в неделю);

продолжительность занятий – 45 минут.

Уровень программы - базовый.

Объем и срок освоения программы – 34 ч (1 год).

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 –тестирование.

РАЗДЕЛ № 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	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	

РАЗДЕЛ №3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1 год	сентябрь	май	34	34	34	1 раз по 1 часу

РАЗДЕЛ №4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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.

Раздел 5: Моё здоровье в моих руках. (10 ч)

Теория (5 ч):

Тема 25: Наш мозг и его волшебные действия.

Тема 26: Викторина «Вредные привычки».

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.

РАЗДЕЛ № 5. ВОСПИТАНИЕ

Цель воспитательной работы - создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их развития и самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- развивать творческий потенциал и лидерские качества учащихся;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

Ожидаемые результаты:

- вовлечение большого числа учащихся в досуговую деятельность и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа, игра, викторина, акция, видеоэкскурс, лекция-рассуждение, ролевые игры, диспуты, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия.

Методы воспитательного воздействия: словесные, практические и др

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.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Календарные сроки выполнения	Форма отчета
Гражданско-патриотическое направление			
1.	Беседа, посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом	Сентябрь	Проведение беседы
2	Выставка рисунков, посвященная Дню Государственного герба и	Сентябрь	Проведение выставки рисунков

	Государственного флага Республики Крым		
3	Акция «Когда мы едины – мы непобедимы!», посвященная Дню народного единства.	Ноябрь	Проведение акции
4	Презентация , посвященная Дню Республики Крым	Декабрь	Показ презентации
5	Спортивные эстафеты, посвященные Дню защитника Отечества	Февраль	Проведение эстафет
6	Акции «Окна Победы» и «Георгиевская лента»	Май	Проведение акций
7	Мероприятия, посвященные Дню Победы	Май	Участие в мероприятиях
Духовно - нравственно направление			
1	Концерт «Учитель, перед именем твоим...»,	Октябрь	Участие в праздничном концерте
2	Видео-презентация «Самый лучший папа мой», посвященная Дню отца в России.	Октябрь	Показ презентации
3	Акция «Марафон добрых дел».	Октябрь	Проведение акции
4	Мероприятия, посвященные Дню матери	Октябрь	Проведение мероприятий
5	Классные мероприятия «Мир моих увлечений».	Январь	Проведение мероприятий
6	Беседа , посвященная Дню российской науки	Февраль	Проведение беседы
7	Беседа, посвященная празднику Весны и Труда	Апрель	Проведение беседы
Здоровьесберегающее направление			
1	Всероссийский урок безопасности школьников в сети «Интернет».	Сентябрь	Проведение беседы
2	Беседа: «Профилактика гриппа и ОРЗ»	Октябрь	Проведение беседы
3	Акция «Мы за здоровый образ жизни!»	Ноябрь	Проведение акции
4	Викторина «Слагаемые здоровья».	Ноябрь	Проведение викторины
5	Беседа, посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДОМ	Декабрь	Проведение беседы
6	Беседа, посвященная Всемирному дню гражданской обороны	Март	Проведение беседы

7	Конкурс рисунков «Дорожные знаки»	Май	Проведение конкурса
Экологическое направление			
1	Беседа «Экология и энергосбережение» в рамках Всероссийского фестиваля энергосбережения#ВместеЯрче.	Октябрь	Проведение беседы
2	Презентации, посвященные Дню Земли и Дню воды	Март	Показ презентаций
3	Беседа «Сохраним лес живым» (профилактика лесных пожаров).	Апрель	Проведение беседы

РАЗДЕЛ №6. 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 укрепления 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.

РАЗДЕЛ №7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными знаниями в данной области.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в кабинетах начальных классов. Кабинеты оснащены:

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

Методическое обеспечение

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

особенности организации образовательного процесса – очно;

Основной формой обучения является занятие. Виды занятий определяются содержанием программы.

Обучение детей происходит по группам в соответствии с календарно-тематическим планированием. Состав групп постоянный, одновозрастной. Виды занятий подбираются в соответствии с содержанием, дидактической задачей и психологическими особенностями детей данного возраста и предусматривают практические и теоретические занятия.

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

Организационный момент:

- 1) Приветствие и проверка присутствующих;
- 2) Активация необходимых знаний (актуализация);
- 3) Мотивация и стимулирование деятельности обучающихся;
- 4) Целевая установка;
- 5) Сообщение темы занятия.

II. Основная часть

- 1) Теоретическая часть;
- 2) Практическая часть. (Основные вопросы темы, последовательность их изложения, методы и способы обучения, использование технических средств обучения (ТСО) и методических материалов по каждому пункту основной части занятия).

III. Подведение итогов занятия

- 1) Проверка первичного усвоения знаний;
- 2) Выводы по занятию (подведение итогов работы);
- 3) Рефлексия (закрепление знаний (в любой, предполагаемой педагогом, форме), анализ типичных ошибок);
- 3) Рекомендации для самостоятельной работы.

Информационно-телекоммуникационное 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.
- Интерактивное пособие с комплектом таблиц для начальной школы «Безопасное поведение школьников» (5 таблиц + CD диск).
- Интерактивное учебное пособие «Наглядная школа. Человек и общество. Правила безопасной жизни» с методическими рекомендациями для учителя.
- Интерактивное учебное пособие «Наглядная школа. Человек и природа» с методическими рекомендациями для учителя.

РАЗДЕЛ №8. 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. – 120с.

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. Интерактивное пособие с комплектом таблиц для начальной школы «Безопасное поведение школьников» (5 таблиц + CD диск).
4. Интерактивное учебное пособие «Наглядная школа. Человек и общество. Правила безопасной жизни» с методическими рекомендациями для учителя.
5. Интерактивное учебное пособие «Наглядная школа. Человек и природа» с методическими рекомендациями для учителя.

РАЗДЕЛ № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

9.1. Оценочные материалы

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%

Лист диагностики уровня сформированности знаний, умений и навыков обучающихся

Учебный год _____

Группа _____

№	ФИО обучающегося	Знания, умения, навыки				
		Знания о здоровье	Практические умения	Сформированность культурно-гигиенических навыков	Мотивация к здоровому образу жизни	Сформированность ЗУН каждого обучающегося в уровнях

Знания, умения, навыки по каждой теме оцениваются по уровням, Диагностика проводится не менее трёх раз в год – входная (сентябрь), промежуточная (декабрь), итоговая (май).

Критерий	Что означает	Как фиксировать
Сформированность знаний о здоровье	Ребёнок знает основы гигиены, рационального питания, влияние привычек на здоровье	Тестирование, опрос, беседа
Практические умения	Ребёнок умеет составлять режим дня, выбирать полезные продукты, применять техники снятия напряжения	Наблюдение на занятиях, практические задания
Сформированность культурно-гигиенических навыков	Ребёнок соблюдает правила личной гигиены, самостоятельно выполняет бытовые навыки	Наблюдение в повседневной деятельности
Социальная адаптация и коммуникация	Ребёнок активнее участвует в коллективных делах, умеет работать в группе, проявляет толерантность	Наблюдение за взаимодействием в парах/группах
Мотивация к здоровому образу жизни	Появляется устойчивый интерес к занятиям спортом, правильному питанию, соблюдению режима	Анкетирование, индивидуальные беседы, анализ творческих работ

9.2. Методические материалы

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 стройная*фигура*

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.

Конспект занятия

Тема. Гигиена правильной осанки. Упражнения для укрепления осанки.

Цели: формировать представление о правильной осанке, вырабатывать умения и навыки для укрепления позвоночника, учить заботиться о своем здоровье.

Планируемые результаты:

Личностные: - с помощью учителя определять и высказывать правила для поддержания и исправления осанки;

- осознавать необходимость заботы о своем здоровье и вырабатывать формы поведения, которые помогут избежать опасности.

Коммуникативные: - слушать и понимать собеседника;

- высказывать свои мысли;

- вести диалог.

Регулятивные: - проговаривать последовательность действий;

- определять и формулировать цель деятельности на уроке.

Ход занятия

1. Организация класса. Психологический настрой.

- Здравствуйте, ребята! Говорить друг другу «здравствуй» - это значит желать здоровья.

«Здравствуй» говорят при встречах, желая здоровья, так и я приветствую вас.

Утром кто-то очень странный заглянул в мое окно,

На ладони появилось ярко-желтое пятно.

Это солнце заглянуло, будто руку протянуло

Тонкий лучик золотой.

И как с первым лучшим другом поздоровалось со мной.

2. Определение темы. Основная часть

Загадка

Быть здоровою должна

Наших школьников... (спина)

-Посмотрите на картинки. Какая Баба Яга? А Василиса? На кого приятней смотреть? Почему?

3. Информационная минутка. Беседа

- Давайте подумаем, может ли быть такое, чтобы брюки или платье сами стоять могли?

- Что нужно для этого сделать? (Повесить на что-нибудь)

Чтобы одежда не валялась, нужна какая-нибудь опора.

- Ощупайте свое тело. Что вы чувствуете под кожей? Во всех частях тела есть кости. Все кости составляют скелет – нашу опору. Все кости соединены между собой суставами. Но сами суставы двигаться не могут, их заставляют двигаться мышцы. В течение жизни кости у человека изменяются. У детей кости более мягкие, чем у взрослых. Поэтому часто бывают искривления, особенно позвоночника.

- Где находится позвоночник?

-Что нужно делать, чтобы кости не искривлялись и осанка была правильной?

4.Игра «Ель, елка, елочка». Упражнения для правильной осанки

- Дети, я приглашаю вас в сказочный лес. Там растут высокие стройные ели. Давайте покажем (руки вверх, на носочках, спина прямая).

А у елей есть сестры – елки. Они чуть пониже, но такие же стройные (дети принимают правильное положение тела в полуприседе).

А у елок есть еще сестрички – елочки. Они стройные, ровные, хоть и совсем маленькие (дети принимают правильное положение тела – прямые руки вдоль тела в полном приседе).

- Стало легче спине, дышится легко, изменится походка.

Заучивание

Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!

5.Советы доктора Айболита

Берегись болезнь любая: грипп, ангина и бронхит.

Всех на бой вас вызывает добрый доктор ... (Айболит).

(Используется ромашка, дети по очереди снимают с доски лепестки с советами и зачитывают)

СИДИ ПРАВИЛЬНО ЗА ПАРТОЙ!

Вы, ребята, посмотрите: все ли правильно сидите.

Быть прямой должна спина, как гитарная струна.

Ноги вы соедините, прямо голову держите.

Ну, а, чтобы не устать, позу нужно поменять.

А минут так через 30 походить не полениться.

ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ!

Чтоб успешно развиваться, нужно спортом заниматься.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Нам полезно, без сомненья, все, что связано с движеньем.

Вот поэтому, ребятки, будем делать мы зарядку.

Музыкальная зарядка «Зверобика»

- Чтобы укрепить осанку, нужно кататься на велосипеде, на роликах, гулять пешком, на лыжах, на коньках.

СПИ НА ЖЕСТКОЙ ПОСТЕЛИ!

Береги свой позвоночник утром, днем и даже ночью.

Чтобы кости не болели, спи на жесткой ты постели.

- А почему нужно спать на жесткой постели?

СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ!

Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,

Знает каждая семья, должен быть режим у дня.

Если будешь ты стремиться распорядок выполнять,

Будешь лучше ты учиться, лучше будешь отдыхать.

ЗАНИМАЙСЯ ПЛАВАНИЕМ!

ПРАВИЛЬНО ПЕРЕНОСИ ГРУЗЫ!

Груз тяжелый и большой не носи в руке одной.

Поровну распределяй в 2 руки и в путь ступай.

- А как лучше носить учебники?

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!

Знаем мы нужна всегда всем полезная еда:

Разные продукты – овощи и фрукты.

А для осанки, помни, дружок,

Очень полезный продукт – творожок.

Игра «Хлопни правильной еде»

- Рыба, чипсы, молоко, кефир, кока-кола, мясо, сок, суп, каша, сухарики, яйца.

Творог, торты, овощи, конфеты, фрукты.

Мера нужна и в еде, чтоб не случиться неожиданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемножку, по несколько раз.

СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ПОХОДКОЙ!
Игра «Пройди с предметом на голове»

6. Упражнение на укрепление осанки

Сели прямо, руки опущены.

На 1 – руки вверх, прогнулись.

На 2 – и.п. (3 раза)

Плечи подняли, расслабились.

Руки к плечам, поворот вправо.

И.п., поворот влево.

Мы осанку исправляем, спинки дружно прогибаем,

Вправо, влево мы нагнулись, плечи вверх, назад и вниз,

Улыбайся и трудись!

Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко,

Смотрим влево, смотрим вправо, спинка ровная у нас,

А осанка – высший класс!

7. Слушание и обсуждение рассказа «Молодой старичок»

Я знал одного ленивого мальчишку. Когда он проходил мимо моей комнаты, я всегда мог догадаться, кто идет, хоть и дверь была заперта: только он волочил ноги по комнате, как дряхлый старичок.

А, когда он садился за книгу, на него жалко было смотреть. Он не мог сидеть прямо, не сгибаясь, и десяти минут. Сперва подопрет голову одной рукой, потом другой, и в конце концов, ляжет всей грудью на стол. Такая у него была слабая спина.

- А почему? Только потому, что он не любил давать работу своим мышцам.

Ребята идут трудиться – зимой на дворе снег разгребать, весной цветы сажать, осенью – новые деревья, он всякий раз найдет предлог, чтобы увильнуть. Даже на уроках физкультуры он вечно присаживался на скамейке у стены – у него, мол, на прошлой неделе был насморк, и он себя плохо чувствует.

Вот так и стал он молодым старичком.

- Как это исправить? Что нужно делать?

- Хорошей осанки не будет у того, у кого слабые мышцы. Главный враг мышц – неподвижность, а лучший друг – движение.

8. Подведение итогов. Рефлексия

Корень, ствол у дерева – жизни всей источник.

Жизни ствол у человека – это позвоночник.

Сделав выводы теперь, вы держитесь твердо,

Чтобы по земле шагать, вам с осанкой гордой!

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, вверху, за спиной, за головой.)

9.3. Календарно-тематическое планирование

Дни занятий: _____

№	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.	Викторина «Вредные привычки».	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>	
	Итого:	34				

9.4. Лист корректировки ДОП

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения (Ф.И.О. подпись)