

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗАОЗЕРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «ЗСШ»
Протокол № 5
от «02» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ЗСШ»
_____ Г.Н. Ляшкова
Приказ от «05» июня 2025 г.
№205

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

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы - 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся 9-11 лет
Составитель: Малышева Юлия
Александровна
Должность: педагог дополнительного
образования

г. Евпатория
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	8
1.3. Воспитательный потенциал программы	10
1.4. Содержание программы	11
1.5. Планируемые результаты	14
2. Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Формы аттестации	19
2.4. Список литературы	22
3. Раздел 3. Приложения	23
3.1. Оценочные материалы	23
3.2. Методические материалы	37
3.3. Календарно-тематическое планирование	38
3.4. Лист корректировки	40
3.5. План воспитательной работы	41

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» 9-11 лет разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, являющимися основанием для проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- 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);
- 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);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- 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);
- 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);

– 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»;

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

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

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

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

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

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

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

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Заозерненская средняя школа города Евпатории Республики Крым» (МБОУ «ЗСШ»), утвержденный приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 11 мая 2017 года № Л035-01251-91/00174925;
- Положение об организации дополнительного образования, Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, Положение о приеме, переводе и отчислении обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, реализуемых в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Заозерненская средняя школа города Евпатории Республики Крым» от 28.03.2025 г №108.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Актуальность программы

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют про ранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья; частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов само регуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровье затратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровья сберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровье сберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровье затратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Азбука здоровья».

Новизна

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» заключается в нивелировании школьных факторов риска таких как: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

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

Отличительная особенность

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Педагогическая целесообразность

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства. Школа - идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. Культура здоровья, являющаяся составной частью базовой культуры, призвана развивать осознанное отношение школьников к своему здоровью как главной жизненной ценности, и представляет собой систему познавательного, творческого и поведенческого элементов.

Любая культура начинается со знаний. Поэтому школьники должны быть вооружены целой системой представлений о гигиене тела, питания, режима дня и т. д., а также о сущности здорового образа жизни.

Творческий элемент предусматривает развитие полученных знаний в ходе активной самореализации личности в процессе творческой деятельности.

Поведенческий элемент предусматривает формирование устойчивых положительных привычек и применение поведенческих стереотипов здорового образа жизни школьников.

Формирование культуры здоровья – это активный процесс воспитания и самореализации учеников.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета здоровья» представляет собой совокупность знаний о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения.

Программа кружка направлена на сохранение здоровья учащихся, предотвращение вредных привычек, на организацию безопасности жизнедеятельности младших школьников.

Программа дает возможность детям проявить себя, работая с информацией из различных источников. Трудовая деятельность развивает природные задатки и способности детей, помогающие достижению успеха; учит приёмам исполнительского характера. В занятиях с поиском информации закладывается понимание ребёнком культуры труда, этики трудовых отношений, вклада труда в осмысленность повседневного бытования, растёт чувство продуктивной самостоятельности, ощущение и осознание причастности миру трудящихся взрослых. Начиная со свободным поиском информации, дети постепенно переходят к индивидуальным и коллективным созданиям проекта.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучение учащиеся младших классов 9-11 лет, испытывающих интерес к своему здоровью и обладающих психологической готовностью к активной «встрече» с ним. В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

От педагога требуется хорошее знание возрастных особенностей младших школьников, без учета которых нельзя рассчитывать на успех в работе.

Быстрая утомляемость младших школьников – характерная особенность данного возраста.

Этим обуславливается необходимость использования на занятиях конкурсов, загадок, игровых моментов, физминуток. Это снимает эмоционально и физическое напряжение, повышает интерес к изучаемому материалу. Для того, чтобы занятия были интересны и не утомляли детей, предусмотрены разные виды деятельности: творческая, исследовательская, игровая, проектная.

Объем и сроки освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья» - 1 год.

Объем программы:

Общий объем программы - 34 часа.

Формы обучения:

Форма обучения по программе – очная.

Особенности организации образовательного процесса

В организации образовательного процесса по данной программе используется традиционная модель реализации программы.

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебными планами данной программы.

Группы формируются из обучающихся разного возраста в пределах указанной возрастной группы (9-11 лет). Специального отбора в детское объединение для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука здоровья» не предусмотрено. Состав групп – постоянный. Занятия проводятся в групповой форме.

Виды занятий определяются содержанием программы: практическое занятие, тематическое занятие, мастер-класс, выполнение самостоятельной работы, оформление выставочных работ, выставка, экскурсия и другие.

В процессе реализации учебного процесса применяется индивидуальный и дифференцированный подход к обучению.

Режим занятий

Учебные занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 академическим часа по 45 минут. Всего - 34 часа в год, состав группы – 15-20 человек.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи программы:

В результате изучения программы «Азбука здоровья» учащиеся начальных классов получат возможность формирования:

Предметных результатов:

В процессе обучения учащийся будет знать:

- Основные вопросы гигиены.
- Особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника.

- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.
- Основы рационального питания.
- Правила оказания первой помощи.
- Способы укрепления и укрепления здоровья.
- Основы развития познавательной сферы.
- Свои права и права других людей.
- Соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях.
- Влияние здоровья на успешную учебную деятельность.
- Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.
- Знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

В процессе обучения учащийся будет уметь:

- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его.
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков.
- Различать «полезные» и «вредные» продукты.
- Использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит.
- Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье.
- Заботиться о своем здоровье.
- Находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет.
- Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.
- Адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях.
- Отвечать за свои поступки.
- Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Метапредметных результатов:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью педагога.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учиться высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учиться работать по предложенному педагогом плану.
- Учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Перерабатывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Слушать и слышать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя).

Личностных результатов:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими задачами:

1. *Формировать* представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье; навыках конструктивного общения; потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
2. *Обучать* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье, элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации), упражнениям сохранения зрения.

Цель и задачи соответствуют цели и задачам основной образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета здоровья» предназначена для учащихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет *режим* проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование *форм и методов* обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника: игры, беседы, тесты и анкетирование, экскурсии, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, театрализованные представления.

При составлении программы и методики её реализации были учтены *принципы* реализации внеурочной деятельности такие как: принцип культуросообразности, принцип коллективности, принцип диалогичности и принцип поддержки самоопределения воспитанника.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся 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 Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Аудиторные часы			Форма аттестации/ контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Введение. Вот мы и в школе.	4	2	2	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	1		
1.2	По стране Здоровейке	1		1	Презентация
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1		
1.4	Я хозяин своего здоровья	1		1	КВН
2	Питание и здоровье	5	3	2	
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1		
2.2	Культура питания. Этикет.	1		1	
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	1		
2.4	Что дает нам море	1	1		
2.5	Светофор здорового питания	1		1	Викторина
3	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1		
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	1		
3.3	Будьте здоровы	1	1		Презентация
3.4	Иммунитет	1		1	
3.5	Беседа. Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1		1	
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	1		
3.7	Слагаемые здоровья	1		1	За круглым столом
4	Я в школе и дома	6	3	3	
4.1	Я и мои одноклассники	1	1		
4.2	Почему устают глаза?	1	1		Презентация
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1		1	
4.4	Шалости и травмы	1		1	
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	1		
4.6	Умники и умницы	1		1	КВН
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
5.1	Закаливание	1	1		

5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1		1	Круглый стол
5.3	Самый здоровый класс	1		1	
5.4	Разговор о правильном питании Вкусные и полезные вкусы	1		1	Дискуссия
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	1		
6.2	Вредные привычки	1	1		
6.3	Веснянка	1		1	
6.4	В мире интересного	1		1	Презентация
7	Вот и стали мы на год взрослей	4	2	2	
7.1	Я и опасность.	1	1		
7.2	Чем и как можно отравиться. Красивые грибы	1		1	Презентация
7.3	Первая помощь при отравлении	1	1		
7.4	Наши успехи и достижения	1		1	Диагностика
	Всего	34	17	17	

Содержание учебного плана

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.

Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2 По стране Здоровейке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 Я хозяин своего здоровья (текущий контроль- КВН)

Раздел 2. Питание и здоровье (5 ч.)

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.

Тема 1 Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. Что даёт нам море.

Тема 5. Светофор здорового питания.

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

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.

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3 Будьте здоровы

Тема 4 Иммуитет

Тема 5 Беседа —Как сохранять и укреплять свое здоровье.

Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7 Слагаемые здоровья.

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.

Тема 1 Я и мои одноклассники

Тема 2. Почему устают глаза?

Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4 Шалости и травмы

Тема 5 Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление

Тема 6 Умники и умницы.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 ч.)

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

Тема 1 С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)

Тема 3 Самый здоровый класс

Тема 4 Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности.

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.

Тема 1. Мир эмоций и чувств.

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3. «Веснянка»

Тема 4. В мире интересного

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

Тема 1. Я и опасность

Тема 2. Вариативное занятие

Тема 3. Первая помощь при отравлении

Тема 4. Наши успехи и достижения.

1.5. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностными результатами программы дополнительного образования «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки

для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные :

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои идеи;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные :

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2025 г.	30.05.2026 г.	1	34	1 раз в неделю

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и планом работы учреждения.

В период школьных летних каникул занятия детей в детском объединении проводятся по утвержденному расписанию, составленному на период летних каникул, в форме учебных занятий, экскурсий, тематических мероприятий, работы творческих групп, мастер-классов или по краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

В период всех каникул допускается работа с переменным составом обучающихся, объединение учебных групп, сокращение численности их состава, корректировка расписания с перенесением занятий на утреннее время.

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование без предъявления к стажу педагогической работы или лицо, не имеющее соответствующего образования, но обладающее достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющее качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности, представленное по рекомендации директора учреждения, в порядке исключения, на должность педагога дополнительного образования.

Основные обязанности педагога дополнительного образования:

- комплектует состав обучающихся детского объединения и принимает меры по его сохранению в течении срока обучения;
- осуществляет реализацию дополнительной образовательной программы;
- обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизической целесообразности;
- обеспечивает соблюдение прав и свобод, обучающихся;
- составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение; ведет установленную документацию и отчетность;
- выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей;
- поддерживает одаренных и талантливых обучающихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья;
- оказывает в пределах своей компетенции консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также другим педагогическим работникам образовательного учреждения;
- выполняет правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивает охрану жизни и здоровья, обучающихся в период образовательного процесса;
- оперативно извещает администрацию школы о каждом несчастном случае, принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи;
- проводит инструктаж обучающихся по безопасности труда на учебных занятиях с обязательной регистрацией в журнале регистрации инструктажа.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы «Азбука здоровья» необходима материально-техническая база:

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

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья, и уверенности в необходимости заботы о собственных здоровье.

Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса

Форма организации проведения образовательного процесса - очная.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие **методы обучения**:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- метод упражнений и повторений (выработка практических навыков);
- метод показа (показ педагогом правильности выполнения работы обучающимся, с исправлением неточностей и ошибок);
- объяснительно-иллюстративный (показ педагогом последовательности выполнения работы с разъяснением);
- репродуктивный;
- метод проблемного изложения (педагог ставит и сам решает проблему, показывая при этом обучающемуся разные варианты решения);
- частично-поисковый (обучающийся участвует в поисках решения поставленной задачи);
- игровой.

Методы воспитания:

- личный пример;
- мотивация;
- стимулирование, похвала;
- поощрения;
- замечания;
- убеждение.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебных занятий

Формы организации учебных занятий: беседа, практическое занятие, самостоятельная работа, открытое занятие, игра, выставка, конкурс, мастер-класс, наблюдение, экскурсия.

Педагогические технологии

Взаимодействие педагога и обучающихся на занятиях ориентировано на сотрудничество. Для этого педагог для реализации программы применяет следующие технологии:

- личностно-ориентированные технологии;
- технология развивающего обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология проблемного обучения;

- технологии коллективной творческой деятельности;
- здоровье сберегающая технология;
- технология игровой деятельности;
- технология развития ассоциативно-образного мышления;
- коммуникативная технология обучения;
- информационно-коммуникативная технология.

Алгоритм учебного занятия

Занятие, как правило, состоит из четырёх частей:

I. Организационный момент

Приветствие обучающихся, создание благоприятного психологического климата, настраивание обучающихся на совместную работу.

II. Основная часть

- 1.Инструктаж по технике безопасности.
- 2.Изложение нового материала (повторение пройденного материала.)
- 3.Практическое применение полученных знаний и умений (выполнение практической работы).
- 4.Физкультминутка;
- 5.Практическое применение полученных знаний и умений (выполнение практической работы).

III. Заключение

Рефлексия, подведение итогов занятия, выставка и анализ работ.

Методические и дидактические материалы

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы):

Картины русских художников;

Плакаты: «Мое тело»,

«Правильно чистим зубы»,

«Комплекс упражнений утренней гимнастики»,

«Первая помощь при порезе»,

«Пропаганда здорового образа жизни»,

«Этикет»,

«Правильная осанка»,

«Гимнастика для глаз»,

«Хорошие манеры»;

схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Методический и дидактический материал

В процессе обучения используются методический и дидактический материал:

- наглядные пособия;
- методическая и специальная литература, журналы, книги;
- иллюстративный материал (фотоматериалы, видеоматериалы);

Наглядный материал

Используется наглядный материал следующих видов:

- схематический или символический
- картинный и картинно-динамический
- дидактические пособия
- интернет-ресурсы.

2.3. Формы аттестации

Оценка качества реализации программы включает в себя текущий, тематический, годовой и итоговый контроль учащихся.

Текущий контроль - в процессе проведения занятия, направленный на закрепление технологических правил решения изучаемой задачи;

Тематический контроль проводится по завершении изучения раздела программы в форме устного опроса и в форме выполнения самостоятельных работ;

Годовой контроль - в форме выполнения годовых авторских работ по изученным в течение года разделам программы, участие в конкурсах различного уровня;

Итоговый контроль - по окончании изучения всей программы.

Основными критериями оценки достигнутых результатов считаются:

- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- разнообразие освоенных задач.

В конце первого, второго, третьего годов обучения проводится промежуточная аттестация уровня обученности и воспитанности учащихся, которая помогает отслеживать приобретаемые знания воспитанников за прошедший учебный год. Промежуточная аттестация имеет коррекционную функцию – помогает педагогу своевременно выявить и устранить недостатки учебно – воспитательного процесса. В завершении четвёртого года обучения проводится итоговая аттестация, которая является основной формой контроля за качеством образования, воспитания и личностного развития детей и освоения дополнительной общеразвивающей программы «Мир в объективе». Итоговая аттестация позволяет всем участникам образовательного процесса оценить реальную результативность образовательной, воспитательной и творческой деятельности детей.

Цель аттестации: выявление уровня развития способностей и личностных качеств детей и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы.

Возможны следующие **формы аттестации:** анкетирование, тестирование, зачёт, самостоятельная работа, проверочная работа, защита авторской работы.

При подведении итогов аттестации учитывается наблюдение за учащимися на занятиях в течение года.

Сроки проведения аттестации:

- промежуточная аттестация учащихся проводится в апреле - мае;
- итоговая аттестация проводится в мае.

Основная форма подведения итогов – зачет. Критериями оценки результативности обучения являются уровень теоретической и практической подготовки учащихся.

Оценочные материалы

После прохождения крупных разделов программы, обучающиеся выполняют творческие работы. Оценка работ производится, как правило, в форме их коллективного просмотра с обсуждением их особенностей и достоинств.

Основной формой подведения итогов обучения по дополнительной общеобразовательной программе является аттестация.

В конце года обучения выполняется зачётная проверочная работа, состоящая из теоретической и практической частей (приложение 3).

Критерии усвоения программного материала учащимися

Уровень усвоения программы оценивается как высокий (более 70%), если обучаемые полностью овладели теоретическими знаниями, правильно их используют и систематически применяют. Качество выполнения практических работ соответствует техническим и технологическим требованиям. В работе - максимально самостоятельное изготовление изделий. Обучающиеся могут объяснить значение, смысл выполняемых

работ, применять знания и умения, полученные на занятиях, правильно организовывать рабочее место, соблюдать правила техники безопасности.

Уровень усвоения программы оценивается как средний (от 50% до 70%), если обучающиеся овладели не всей полнотой теоретических знаний, но усвоенный материал могут правильно использовать и применять. Качество выполнения практических работ не всегда соответствует техническим и технологическим требованиям. Присутствует самостоятельная работа, но возникают затруднения при выполнении изделий. Обучающиеся могут объяснить значение, смысл выполняемых работ, применять знания и умения, полученные на занятиях, правильно организовывать рабочее место, соблюдать правила техники безопасности. Время, затраченное на выполнение определённой работы, не превышает нормативных требований, отведённых на выполнение данного вида работ.

Уровень усвоения программы оценивается как низкий (менее 50%), если обучающиеся овладели частью теоретических знаний, но систематически их не применяют, не могут правильно использовать. Качество выполнения практических работ не соответствует техническим и технологическим требованиям. Требуется индивидуально – дифференцированный подход со стороны педагога. Обучающиеся могут правильно организовывать рабочее место, соблюдать правила техники безопасности, но не всегда могут объяснить значение, смысл выполняемых работ, применять знания и умения, полученные на занятиях, периодически не укладываются вовремя, отведенное для выполнения определённой работы.

Методические материалы

Методические условия реализации программы

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности

По источнику передачи и восприятия учебной деятельности	По логике передачи и восприятия информации	По степени самостоятельности мышления	По степени управления учебной работой
Словесные	Индуктивные (от частного к общему)	Репродуктивные	Под руководством педагога
Наглядные	Дедуктивные (от общего к частному)	Проблемно-поисковые	Самостоятельная работа обучаемых
Практические			

Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности

Методы стимулирования интереса к учению	Методы стимулирования ответственности и долга
Познавательных игр	Убеждения в значимости учения
Учебных дискуссий	Предъявления требований
Создание эмоционально-нравственных ситуаций. Организационно-деятельностные игры	Поощрения и наказания

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности

- **наблюдение**
- **устный опрос**

- *письменный опрос*
- *письменная проверка знаний (проверочная работа)*
- *комбинированная проверка*
- *беседа*
- *анкетирование*
- *тестирование*

Программа предполагает использование различных форм: комбинированные занятия, занятия-игры, занятия-викторины, занятия-экскурсии, практикумы, дискуссии, беседы и др.

Программа имеет вариативное содержание и дает возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории для каждого учащегося.

Занятия включают в себя теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретическая часть занимает примерно 1/3 времени занятия (в зависимости от сложности и новизны учебного материала), практическая работа занимает большую часть занятия.

В процессе практической работы последовательно учащиеся осваивают отдельные приемы и методы обработки различных материалов. Целью каждой практической работы ставится законченный значимый результат.

При организации занятий максимально применяются наглядные, интерактивные и технические средства.

Работа по данной программе позволяет использовать в оптимальном сочетании традиционные и инновационные формы и методы работы.

При обучении используется интегрированный подход. Параллельно с овладением компьютерной грамотой учащиеся повторяют знания родного языка: учатся осуществлять набор уже изученных букв, тренируя память и анализируя образы.

В младшем школьном возрасте происходит постепенная смена ведущей деятельности, переход от игры к учебе. Дети при восприятии материала обращают внимание на его яркую подачу, эмоциональную окраску, в связи с этим основной формой объяснения материала является демонстрация.

Программные средства, используемые в программе, обладают разнообразными графическими возможностями, понятным даже первокласснику интерфейсом. Эти программы русифицированы, что позволяет легко и быстро их освоить. Так как программы строятся по логическим законам, возможна организация разнообразной интересной деятельности с четким переходом от одного вида работы к другому, с конкретными указаниями, на что обратить внимание. При этом будет развиваться произвольное внимание детей. Несмотря на общие возрастные особенности, каждый ребенок индивидуален в своем развитии, поэтому программа предусматривает индивидуальный подход к каждому ребенку.

Психолого-педагогические принципы построения занятий по программе

- Принцип индивидуального подхода к ребенку любого возраста на основе безоговорочного признания его уникальности и ценности.
- Принцип гуманности, предполагает отбор и использование гуманных, личностно-ориентированных, основанных на общечеловеческих ценностях методов психологического взаимодействия. Данный принцип основан на идее педоцентризма, которая подразумевает постановку во главу угла психологического сопровождения ребенка, полное его принятие и позицию фасилитации педагога и психолога.
- Принцип научности отражает важнейший выбор в пользу современных научных методов диагностики, коррекции развития личности школьников.
- Принцип «на стороне ребенка»: во главе угла ставятся интересы ребенка, обеспечивается защита его прав при учете позиций других участников учебно-воспитательного процесса;

- Принцип активной позиции ребенка, при котором главным становится не решить проблемы за ребенка, но научить его решать проблемы самостоятельно, создать способности для становления способности ребенка к саморазвитию;
- Принцип системности предполагает, что психолого-педагогическое сопровождение носит непрерывный характер и выстраивается как системная деятельность, в основе которой лежит внутренняя непротиворечивость, опора на современные достижения в области педагогики и методики преподавания, взаимосвязь и взаимообусловленность отдельных компонентов.
- Принцип рациональности лежит в основе использования форм и методов психологического взаимодействия и обуславливает необходимость их отбора с учетом оптимальной сложности, информативности и пользы для ребенка.

2.4. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.- №5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
8. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
15. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
18. Татарникова Л.Г. , Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
19. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

Для обучающихся и родителей:

1. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
2. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
3. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю. Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

3. Приложения

Приложение № 1 к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей
программе «Азбука здоровья»

3.1. Оценочные материалы

Оценочные материалы промежуточной аттестации

После прохождения крупных разделов программы, обучающиеся выполняют творческие работы. Оценка работ производится, как правило, в форме их коллективного просмотра с обсуждением их особенностей и достоинств.

Основной формой подведения итогов обучения по дополнительной общеобразовательной программе является аттестация.

В конце года обучения выполняется зачётная проверочная работа, состоящая из теоретической и практической частей (приложение 3).

Промежуточная аттестация Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья»

1 Раздел Огонек здоровья. Викторина

Урок проходит в форме театрализованной постановки.

(Критерии оценивания - «зачтено», «не зачтено»)

Порядок в классе обеспечивают девочки в костюмах медицинской сестры, в косынках, с повязками на руках.

Ведущая — девочка в белом халате, шапочке и с фонендоскопом, исполняет роль дежурного врача. Дежурный врач открывает вечер.

В е д у щ а я

Здравствуйте, дорогие наши пациенты! Говорить друг другу здравствуй - это значит желать здоровья. Здравствуйте! Говорят при встречах, желая здоровья, так и мы приветствуем

вас, дорогие наши гости, здравствуйте! Ведь наш урок посвященному, как быть здоровым, как закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать.

А чтобы было проще воспользоваться нашими советами, начнем наш урок. Позвольте вам представить наших дорогих гостей. Вести программу мне помогут наши медицинские работники - сестра милосердия времен врача Н.И. Пирогова и девушка-медсестра времен Великой Отечественной войны.

Итак, мы начинаем наш прием. Найдите свой пульс, проверьте его работу.

(Пауза.) Пульс правильный, дыхание ровное. А теперь закройте рот, откройте глаза, дышите глубоко и слушайте.

Д е в о ч к а 1.

Врачеванием в России в далекую старину занимались знахарки, шаманы, монахи. Эпидемии за эпидемиями уносили сотни и тысячи людей. Так, только в Москве в 1771 году от чумы погибло 56 тыс. человек. Во время бесчисленных войн помощь раненым не оказывалась, и они умирали. Только Пирогов, основатель русской медицины, ввел правило, обязывающее медиков оказывать первую помощь раненым непосредственно на поле боя.

Д е в о ч к а 2.

Великая Отечественная война является одной из самых ярких страниц истории нашей страны. Впервые в истории войн действующая армия и тыловые госпитали не испытывали недостатка

в кадрах среднего и младшего медицинского персонала. В спасении раненых воинов принимало участие 451 тыс. сандружинниц. Свыше двух тысяч медсестер окружали заботой и лаской

раненых и больных воинов, содействовали в деле возвращения солдат и офицеров в строй. В строй возвратились 72 процента раненых и больных воинов.

Дети показывают номера художественной самодеятельности.

В класс входят Гиппократ с богиней здоровья - Гигией.

Г и п п о к р а т . Простите, это средняя школа № ...? Здесь учатся быть здоровыми ребята из третьего класса?

В е д у щ а я . Да.

Г и п п о к р а т . Дело в том, что наш общий друг Айболит посоветовал побывать у вас на уроке, который организует санитарный актив вашей школы.

В е д у щ а я . Вы пришли очень кстати, позвольте назвать вас Гиппократом.

Г и п п о к р а т . Благодарю вас. Моя спутница - дочь греческого мифологического бога врачевания Эскулапа - Гигия – богиня здоровья.

Г и г и я . Отсюда и гигиена - наука о здоровье. Мы пришли к вам из глубокой истории. Так, очень давно, с 460 по 377 годы до н. э. жил выдающийся древнегреческий врач Гиппократ.

Г и п п о к р а т . Очень многие мои мысли лежат в основе современной медицины. Правда, в настоящее время современная медицина ушла далеко вперед, излечиваются болезни, ранее считавшиеся смертельными, уже пересаживают сердце одного человека к другому. Поэтому можно надеяться, что со временем не будет равнодушных, бессердечных людей.

Г и г и я . Вашему вниманию мы представляем викторину.

Г и п п о к р а т (обращаясь к Гигии). Непременно запишите фамилию победителя.

Викторина проходит с помощью ведущего, вопросы задаются поочередно Гиппократом и Гигией.

Вопросы

1. Знаком ли кашель эскимосам? (*Нет, для бацилл за полярным кругом слишком холодно.*)
 2. Кто родной брат кашля? (*Насморк.*)
 3. Какой орган позволяет человеку чувствовать запах хлеба, цветов, духов? (*Нос.*)
 4. Кто назвал себя певцом кипяченым и ярым врагом воды сырой? (*Маяковский в поэме «Во весь рост».*)
 5. Является ли застенчивость болезнью? (*Нет, но если человек не будет работать над собой, это может перейти в болезненное состояние.*)
 6. Когда человек выше ростом - утром или вечером? (*Утром, рост человека меняется за счет сжатия хрящевых прослоек между позвонками.*)
1. Бежит белая собака за серой кошкой, кто больше вспотеет?

(Ни у кошки, ни у собаки нет потовых желез.)

8. Чьи слова: «Здоровью моему полезен зимний холод»? *(Стихотворение Пушкина А. С. «Осень».)*

9. Назовите отечественных ученых, чьи жизни тесно связаны с медициной?

(Н.И. Пирогов, С.П. Боткин, И.И. Мечников, И.М. Сеченов, В.П. Филатов, И.П. Павлов.)

Г и п о к р а т . Пока гости определяют победителей, послушайте народные пословицы о здоровье.

- В здоровом теле - здоровый дух.
- Лет до ста расти нам без старости.
- Здоровье всему голова.
- Здоровье дороже золота.
- Ум да здоровье всего дороже.

Г и п о к р а т *(вынимает из своей дорожной сумки почетные часы, смотрит на них и произносит).* Наше время истекает. В память о нашей встрече мы оставляем благотворное масло, которое вы будете подливать в огонь вашей работы. *(Вынимает из дорожной сумки большую бутылку и передает медсестре.)*

Г и г и я . Я оставляю вам, ребята, рецепты здоровья. Если будете выполнять все, что написано, проживете 100 лет. *(Передает рецепты сестрам, которые раскладывают их по столам.)*

Г и г и я . Вы еще можете с нами встретиться на страницах увлекательных и интересных книг.

Гиппократ подает руку Гигии, прощается с ребятами и уходит.

Г и п о к р а т *(возвращается).* Простите, еще один вопрос; когда вы будете проводить следующий «урок здоровья»? *(Уходит.)*

В е д у щ а я . Мы закрываем последнюю страницу, до свидания, до новых встреч.

Пройдет немного времени, и кто знает, может быть, вы смените школьную форму на белый халат медсестры или станете студентами мединститута. Желаем успеха в учебе, доброго здоровья!__

2 Раздел. Викторина.

Содержание викторины “Название” (до 3 баллов)

Придумать название командам, с учетом тематики данной викторины.

“Дай ответ” (по 2 балла за ответ)

- 1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).
- 2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
- 3) Кто такие “моржи”? (Люди, купающиеся зимой в проруби).
- 4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).
- 5) Назовите зимние виды спорта?
- 6) Назовите летние виды спорта?
- 7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).
- 8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).
- 9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).

11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

3. “Угадай-ка” (по 2 балла за ответ)

Загадки о спорте и здоровье.

1) Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд,
Их ногами вертят. (Велосипед)

3) Михаил играл в футбол
И забил в ворота ... (гол).

4) Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в ... (волейбол).

5) гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (Мыло)

6) Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

7) Зубаст, а не кусается.

Как он называется? (Гребень, расческа)

8) Я несу в себе водицу.

Нам водица пригодится.

Можно мыться без хлопот,

Если есть ... (водопровод).

4. Ответьте на вопросы: На слайде. Смотреть презентацию.

1. Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов предпочтительнее употреблять в пищу? (сосиски, **мясо**, колбаса, сардельки)

2. Какой молочный продукт благоприятно действует на пищеварительный процесс? (сыр, **кефир**, мороженное, масло)

3. Какой из этих фруктов богат железом?. Его очень полезно употреблять при анемии. (апельсин, **яблоко**, груша, мандарин)

4. Какой фрукт полезно употреблять во время простуды? (слива, яблоко, **лимон**, банан)

5. В каком из этих овощей много фермента роста- каротина? (лук, огурец, картофель, **морковь**)

6. Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов богат кальцием и полезен для укрепления костей, зубов? (масло, сметана, сыр, **творог**)

5. Конкурс “Анаграммы” На листочках

Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ- ФИЗКУЛЬТУРА

ДКАЗАРЯ- ЗАРЯДКА

ЛКАЗАКА- ЗАКАЛКА

ЕНГИАГИ- ГИГИЕНА

ЛКАПРОГУ- ПРОГУЛКА

6. Собери пословицу. На листочках.

ЧИСТОТА – ЛУЧШАЯ (КРАСОТА)

ЧИСТО ЖИТЬ - (ЗДОРОВЫМ БЫТЬ)

КТО АККУРАТЕН - (ТОТ ПРИЯТЕН)

ЗДОРОВЬЕ - (ДОРОЖЕ ВСЕГО)

**НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ,
А ДУМАЙ БЫТЬ (ОПРЯТНЫМ)**

7. Конкурс “Загадки – помощники гигиены”

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки и нарисовав отгадки.

1.Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда по рукою,

Что это такое? *(полотенце)*

2. Волосистой головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам. *(зубная щётка)*

3.Только ей судья кивнёт

По бревну скакать начнёт!

С длинной ленточкой попляшет

С брусьев ножками помашет

А потом попьёт воды

И ждёт оценок за труды. *(гимнастка)*

4.Есть лужайка в нашей школе

А на ней козлы и кони

Кувыркаемся мы тут

Ровно 45 минут

В школе кони и лужайка,

Что за чудо угадай-ка? *(спортзал)*

5.Двухметровая детина

Мяч к мячу, за ним второй

Ведь корзина – то с дырой! *(баскетбол)*

6.10 плюс один кого-то

Мяч хотят загнать в ворота

А 11 других

Не пустить стремятся их. *(футбол)*

7. Зелёный луг,
100 скамеек лишь вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ
На воротах этих
Рыбачьи сети. *(стадион)*

8. Лёд вокруг прозрачный, плоский
Две железные полосы
А над ними кто-то пляшет
Прыгает, руками машет. *(фигурист)*

9. Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? *(лыжник)*

10. Вроде ёжика на вид
Но не просит пищи
По одежде побежит
Она станет чище. *(щётка)*

Наша викторина закончилась. Жюри подсчитывает баллы.

3 Раздел. Диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

- а) инфекция
- б) эпидемия
- в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни
- в) плавание, катание на лыжах

4. Что не вредит здоровью?

- а) курение
- б) закаливание
- в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

- а) грипп

б) дизентерия

в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

а) никотин

б) алкоголь

в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

а) занятие спортом

б) закаливание

в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

а) регулярное

б) без спешки

в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

4 Раздел.

«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом.

Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щётка, шампунь, тапочки, полотенце для тела.

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приёма пищи: одно расписание правильное, другое не правильное. Определи и отметь правильное расписание.

а) Завтрак - 8:00

Обед - 13:00

Полдник – 16:00

Ужин – 18:00

б) Завтрак - 9:00

Обед - 15:00

Полдник – 18:00

Ужин – 21:00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется правильным.

Оля – зубы чистят утром и вечером.

Таня – зубы надо чистить утром, чтобы дыхание было свежим весь день.

Вера – зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить все скопившиеся остатки пищи.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки.

Перед чтением книги, перед едой, перед посещением туалета, перед тем как пойдёшь гулять, после посещения туалета, после игры в баскетбол, после то, как заправил постель, после того как поиграл с собакой, перед едой.

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю.

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

*Положить палец в рот
Подставить палец под кран с холодной водой
Обработать ранку йодом
Обработать кожу вокруг ранки йодом.*

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них.

*Иметь много денег
Иметь интересных друзей
Много знать и уметь
Быть красивым и привлекательным
Быть здоровым
Иметь любимую работу
Быть самостоятельным
Жить в счастливой семье.*

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь самыми важными? Выбери 4 из них.

*Регулярно заниматься спортом
Много денег, чтобы хорошо питаться и отдыхать
Знания о том, как заботиться о здоровье
Соблюдение режима труда и отдыха
Хорошие природные условия
Возможность лечиться у хорошего врача
Выполнение правил ЗОЖ*

9. Что из перечисленного присутствует в распорядке дня? Отметь цифрами:

*«1» - ежедневно
«2» - несколько раз в неделю
«3» - очень редко
«4» - никогда
Утренняя зарядка, пробежка ____
Прогулки на свежем воздухе ____
Завтрак ____
Сон не мене 8 часов ____
Обед ____*

Занятия спортом ____

Ужин ____

Душ, ванна ____

10. Какие мероприятий по охране здоровья проводятся в классе?

«1» - проводятся интересно

«2» - проводятся неинтересно

«3» - проводятся очень редко

«4» - не проводятся

Уроки здоровья ____

Спортивные соревнования ____

Классные часы, беседы о том, как заботиться о здоровье ____

Викторины, конкурсы, игры ____

Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье ____

Праздники на тему здоровья ____

5 Раздел. КВН «Всё о здоровье»

Ведущий:

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в класс на КВН к нам пришёл!

Пусть дождик осенний стучит к нам в окно,

Но в классе у нас тепло и светло!

Мы рады приветствовать участников игры: команду «Здоровяки» и команду «Неболейки», ребят, которые их поддерживают и болеют за них. Мы приветствуем наших уважаемых гостей и многоуважаемое жюри.

Начинаем наш КВН «Всё о здоровье»

Конкурс №1 «Приветствие»

«Здоровяки»

Крошка сын к отцу пришел,

И спросила кроха:

«Что такое хорошо

И что такое плохо?

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

Если любишь шоколадку –

То найдешь здоровья клад.

«Неболейки»

Если мыть не хочешь уши,

И в бассейн не ходишь ты,

С сигаретою ты дружишь –

Так здоровья и не жди.

Нужно, нужно по утрам и вечерам

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься

Быть здоровым постараться

Это нужно только нам!

«Приветствие жюри»

«Здоровяки»

Очи черные, очи жгучие

О жюри, жюри, о могучие!

Пожалейте нас, в этот трудный час

Выступаем мы только в первый раз

«Неболейки»

Мы справедливых ждем решений

Единства взглядов, мыслей, мнений

Вглядитесь зорче в лица наши

Мы – всех милей, умней и краше «Приветствие соперникам» «Здоровяки»

Привет, соперники-друзья!

Задора в нас не меньше,

Если победу поделить нельзя

Пусть победит сильнейший!

«Неболейки»

Соперники, соперницы,

Приветствуем мы вас,

Хотите будьте первыми,

Но только после нас

Конкурс №2 «Разминка»

1.Объясните смысл пословиц и поговорок.

- **Чистота – залог здоровья.**

- Здоровье потеряешь – всё потеряешь (Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень трудно)

- **Дерево держится своими корнями, а человек пищей.**

- **Чтоб здоровым и сильным быть, надо всем с физкультурой дружить.**

2.А какие пословицы о здоровье знают наши болельщики?

«Домашнее задание»

1. Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

2. Болезнь с грязью дружит

3. Без сна не проживёшь

4. Вода всё очищает

5. Гнев человеку кости сушит и рушит сердце

6. Кто день пропустил зарядку, тот на день постарел

7. Жизнь дана на добрые дела

8. Коль ешь понемногу, аппетит всегда будет

9. Лечи легкую болезнь, пока тяжелой не стала 10. Не бранись – состаришься

10. Ум да здоровье всего дороже

11. Хорошо прожеванное – наполовину переваренное

12. От сладкой еды – жди беды

13. Спорт сочетаешь с делом – здоров душой и телом.

Оцениваются рисунки нарисованные дома на тему: «Если хочешь быть здоров... или. Нет вредным привычкам»

Игра с болельщиками

Проверка внимания болельщиков. Они слушают вопросы и отвечают фразой: «Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто ватагою весёлой

Каждый день шагает в школу?

Кто из вас, из малышей,

Ходит грязным до ушей?

Кто одежду «бережет»

Под кровать её кладёт?

Кто ложится рано спать

В ботинках грязных на кровать?

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?
Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным.
Заправляю сам кровать,
Быстро делаю... (зарядку).

4. КОНКУРС ЗАГАДОК

Кто в дни болезней
Всех полезней
И лечит нас
От всех болезней? (Доктор)
Стоит он в баночке в аптечке,
Коричневый, пахучий.
А на локтях и на коленках
Он желтый и шипучий. (Йод)
Горькой бывает,
Сладкой бывает,
Ойкают дети, ее запивая. (Таблетка)
Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)
Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоет руки мне. (Мыло)
Я под мышкой посижу
И что делать укажу:
Или разрешу гулять,
Или уложу в кровать. (Термометр)
Вафельное и полосатое
Гладкое и лохматое,
Говорят нам два конца:
«Помойся хоть немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня»
(полотенце)

5. Сценка о закаливании.

Команда «Здоровяки»
Крепыш
Говорил я им зимой:
Закалялись бы со мной.
Утром – бег и душ бодрящий.
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать!
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет.
Не послушались – болеют!
Куталки
Поздно поняли мы, братцы,

Как полезно закаляться!
Кончим кашлять и чихать –
Станем душ мы принимать
Из водицы ледяной!
Крепыш
Погодите! Ой-ой-ой!
Крепким стать нельзя мгновенно,
Закаляйся постепенно!
ВОПРОСЫ для команд

- Назовите основной принцип закаливания (постепенно, постоянно, последовательно)

Команда НЕболея

Инсценирование стихотворения С.В.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»:

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.
- Съешь яичко, Юлечка!
- Не хочу, мамулечка!
- Съешь с колбаской бутерброд!
Закрывает Юля рот.
- Супчик?
- Нет.
- Котлетку?
- Нет.
Стынет Юлечкин обед.
- Что с тобою, Юлечка?
- Ничего, мамулечка!
Просто настроенья нет.
- Почему Юля плохо кушала? (не было настроения)
- С какого возраста можно курить и употреблять спиртные напитки? (Желательно вообще не курить и не употреблять спиртное; особый вред организму и быстрое привыкание к никотину и алкоголю бывают в детском и подростковом возрасте)
Для хорошего настроения болельщики исполнят весёлые частушки
Мы, весёлые ребята,
Во втором «Б» учимся.
Пропоём мы вам частушки –
Может, что получится.
Чистота – залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше, и в воде.
Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровенькими быть.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.
Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать.
Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем.

Ты зарядкой занимайся,
Если хочешь быть здоров.
Водой холодной обливайся –
Позабудешь докторов.
Мы весёлые такие
Утром, вечером и днём,
Потому что мы частушки
Развесёлые поём.

Конкурс № 6 «Характеристика»

Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый	ловкий	статный	крепкий
сутулый	бледный	толстый	неуклюжий
сильный	румяный	стройный	подтянутый
смелый	ленивый	активный	ворчливый

ИТОГ: Награждение команд

6 Раздел. «Знания о здоровье».

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.

7 Раздел. Тест по темам раздела «Я и опасность вокруг».

1. Что такое «Опасная ситуация»?

А) крупномасштабная опасность;

Б) чрезвычайная ситуация в природе;

В) экстремальная ситуация в городе;

Г) ситуация, в которой возникает прямая угроза жизни и здоровью человека.

2. Назовите опасность, которая существует в наших домах.

А) утюг;

Б) газовая плита;

В) все перечисленное;

Г) бытовая химия.

3. С чем опасно играть дома?

А) со спичками;

Б) с оголенными проводами;

В) со всеми перечисленными;

Г) с режущими предметами.

4. Какую главную опасность представляет разбившийся градусник?

А) можно порезаться стеклом;

Б) можно отравиться ртутью;

В) будут ругать родители;

Г) нет никакой опасности.

5. Что ты будешь делать, если вдруг дома загорится телевизор?

А) выдерну вилку из розетки и накрою одеялом;

Б) буду тушить водой;

В) буду звать на помощь;

Г) ничего делать не буду.

6. Соедини стрелочками номера телефонов и названия срочных служб.

01 газовая служба

02 милиция

03 пожарная служба

04 скорая помощь

7. Что относится к средствам пожаротушения?

А) огнетушитель;

Б) песок;

В) вода;

Г) все перечисленное.

8. В квартире начался пожар. Что необходимо сделать?

А) быстро выйти на улицу и вызвать спасателей;

Б) постараться потушить пожар самостоятельно;

- В) открыть все окна в квартире;
Г) все способы правильны.
9. Какую травму можно получить при подвижной игре на улице?
А) ожог;
Б) ушиб;
В) укус;
Г) обморожение.
10. Как безопаснее купаться летом на водоемах?
А) одному;
Б) в специально отведенных местах;
В) с другом вдали от берега;
Г) купаться всегда безопасно.
11. Какие правила гигиены нужно соблюдать после общения с домашними животными?
А) обязательно принять душ или ванну
Б) никаких правил соблюдать не требуется
В) тщательно вымыть руки

Приложение № 2 к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей
программе «Азбука здоровья»

3.2. Методические материалы

Методические и дидактические материалы

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы):

Картины русских художников;

Плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс

упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе»,

«Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка»,

«Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная

тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.; измерительные приборы:

весы, часы и их модели.

Методический и дидактический материал

В процессе обучения используются методический и дидактический материал:

- наглядные пособия;
- методическая и специальная литература, журналы, книги;
- иллюстративный материал (фотоматериалы, видеоматериалы);

Наглядный материал

Используется наглядный материал следующих видов:

- схематический или символический
- картинный и картинно-динамический
- дидактические пособия
- интернет-ресурсы.

3.2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы занятия	Коли- чест- во часов	Дата по расписанию		Форма аттестац- ии/ контроля	Примечание (корректиро- вка)
			По плану	По факту		
1	Введение. Вот мы и в школе.	1				
2	По стране Здоровейке	1			Презентация	
3	В гостях у Мойдодыра	1				
4	Я хозяин своего здоровья	1			Тест	
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1				
6	Культура питания. Этикет.	1				
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	1				
8	Что даёт нам море	1				
9	Светофор здорового питания	1			Викторина	
10	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1				
11	Сон и его значение для здоровья человека	1				
12	Закаливание в домашних условиях	1				
13	Будьте здоровы	1			Презентация	
14	Иммунитет	1				
15	Беседа. Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1				
16	Спорт в жизни ребёнка.	1				
17	Слагаемые здоровья	1			За круглым столом	
18	Я и мои одноклассники	1				
19	Почему устают глаза?	1			Презентация	
20	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1				
21	Шалости и травмы	1				
22	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1				
23	Умники и умницы	1			КВН	
24	Закаливание	1				

25	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1			Круглый стол	
26	Самый здоровый класс	1				
27	Разговор о правильном питании Вкусные и полезные вкусы	1			Дискуссия	
28	Мир эмоций и чувств.	1				
29	Вредные привычки	1				
30	Веснянка	1				
31	В мире интересного	1			Презентация	
32	Я и опасность.	1				
33	Чем и как можно отравиться. Красивые грибы	1				
34	Первая помощь при отравлении. Наши успехи и достижения	1			Диагностика	
Итого за год		34				

3.4. Лист корректировки

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Азбука здоровья» 9-11 лет

[illegible]

3.5. План воспитательной работы с обучающимися детского объединения «Азбука здоровья» 9-11 лет на 2025-2026 учебный год

Направление воспитательной работы	Мероприятия	Дата проведения мероприятия	Место проведения	Отметка о выполнении
Гражданское воспитание	Беседа «Символы России», «Символы Крыма».	Декабрь	МБОУ «ЗСШ»	
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа на тему «День народного единства».	Ноябрь	МБОУ «ЗСШ»	
	Беседа, посвященная Дню защитника Отечества.	Февраль	МБОУ «ЗСШ»	
	Мероприятие, посвященное Великой Победы. Участие в конкурсе детских работ ко Дню Победы	Апрель-май	МБОУ «ЗСШ»	
Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа о традициях и обычаях празднования Рождества Христова. Старинные народные гадания.	Декабрь	МБОУ «ЗСШ»	
	Беседа «Семья и семейные ценности».	Март	МБОУ «ЗСШ»	
	Благотворительность «Спешите делать добро». Беседа.	Сентябрь	МБОУ «ЗСШ»	
Приобщение детей к культурному наследию	История СССР в ёлочных игрушках.	Декабрь	МБОУ «ЗСШ»	
	Посещение выставки «Наследники традиций».	Март-Апрель	МБОУ «ЗСШ»	
	Экскурсия «Исторические памятники Евпатории»	Май	МБОУ «ЗСШ»	

Популяризация научных знаний среди детей	Беседа «Всемирный день авиации и космонавтики».	Апрель	МБОУ «ЗСШ»	
	Беседа «Моя любимая книга».	Февраль	МБОУ «ЗСШ»	
Эстетическое воспитание	Беседа «Твой внешний вид».	Октябрь	МБОУ «ЗСШ»	
	Беседа «Из истории исторического костюма».	В течении года	МБОУ «ЗСШ»	
	Беседа о повторении элементарных правил этикета.	Январь	МБОУ «ЗСШ»	
Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	<i>1.Разъяснительные профилактические беседы;</i> - Месячник профилактики ДТП. - По противопожарной безопасности. - профилактика коронавирусной инфекции.	Сентябрь	МБОУ «ЗСШ»	
	- По профилактике отравлений грибами и ядовитыми растениями.	Октябрь	МБОУ «ЗСШ»	
	- По профилактике гриппа и простудных заболеваний.	Ноябрь	МБОУ «ЗСШ»	
	- Об опасности применения легко воспламеняющихся и взрывоопасных предметов, петард.	Декабрь	МБОУ «ЗСШ»	
	- Профилактика травматизма в быту. - По безопасности на воде и льду.	Январь	МБОУ «ЗСШ»	
	- По профилактике ОРВИ, гриппа и	Октябрь, Февраль	МБОУ «ЗСШ»	

	коронавирусной инфекции.			
	- По профилактике заболеваний туберкулезом. - Поведение ребенка в чрезвычайных ситуациях.	Март	МБОУ «ЗСШ»	
	- По профилактике заболеваний клещевым энцефалитом.	Апрель	МБОУ «ЗСШ»	
	- По безопасному поведению на воде. - Здоровое питание, здоровый образ жизни.	Май	МБОУ «ЗСШ»	
	<i>2. Беседы по правилам поведения при угрозе осуществления террористического акта и профилактические беседы:</i> - «Терроризм – это...»	Октябрь	МБОУ «ЗСШ»	
	- «Что делать при получении подозрительных почтовых отправлений».	Октябрь	МБОУ «ЗСШ»	
	- «Что делать при обнаружении подозрительного предмета».	Ноябрь	МБОУ «ЗСШ»	
	- «Что делать при поступлении угрозы по телефону».	Декабрь	МБОУ «ЗСШ»	
	- «Что делать в случае угрозы захвата в заложники».	Январь	МБОУ «ЗСШ»	
	- «Что делать, если стреляют».	Февраль	МБОУ «ЗСШ»	

	- «Что делать для того, чтобы уцелеть от взрыва».	Март	МБОУ «ЗСШ»	
	- «Что делать при поступлении угрозы в письменном виде».	Апрель	МБОУ «ЗСШ»	
	- «Как вести себя в городе, где существует угроза террористических актов».	Май	МБОУ «ЗСШ»	
Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	Выполнение творческих работ для подведения итогов.	В течение учебного года	МБОУ «ЗСШ»	
	Беседа о преимуществах профессии историк-музеевед, экскурсовод, реставратор.	Май	МБОУ «ЗСШ»	
Экологическое воспитание	Беседа на тему «Всемирный день защиты животных».	Октябрь	МБОУ «ЗСШ»	
	Проведение беседы об охране природы.	Март	МБОУ «ЗСШ»	
Пропаганда безопасного поведения на дорогах	Проведение на занятиях «минуток безопасности» с напоминанием, обучающимся о необходимости соблюдать ПДД, обращать внимание на погодные условия и особенности улично-дорожной сети.	В течение года	МБОУ «ЗСШ»	
	Статистика ДТП. Напоминание о мерах предосторожности. Дорога в школу.	В течение года	МБОУ «ЗСШ»	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 500683265192151047131792809664553389447852737356

Владелец Ляшкова Галина Николаевна

Действителен с 02.08.2025 по 02.08.2026