

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБОУ «ЗСШ»
от «03» июня 2026 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ЗСШ»
 Г.Н. Ляшкова
«04» июня 2026 г.

Приказ от «04» июня 2026 г. № 187



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

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы - 1 год (72 часа)
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся 7-11 лет
Разработчик: Малышева Юлия
Александровна,
Должность: педагог дополнительного
образования МБОУ «ЗСШ»

г. Евпатория,
2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел № 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.....

13

Раздел № 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....

16

Раздел № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....

16

Раздел № 5. ВОСПИТАНИЕ.....

17

Раздел № 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....

21

Раздел № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (кадровое обеспечение, материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение, информационно-телекоммуникационное обеспечение).....

23

Раздел № 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....

27

Раздел № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ.....

28

9.1. Оценочные материалы (тестовые вопросы, диагностические карты)

28

9.2. Методические материалы (планы-конспекты занятий, сценарии мероприятий, иллюстративный материал, словарь специальных терминов, дидактические материалы, методические разработки).....

45

9.3. Календарно-тематическое планирование.....

58

9.4. Лист корректировки ДОП.....

61

Раздел № 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность.

В результате прохождения программного материала, обучающийся будет знать:

- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма, ухода за глазами.
- основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице, на проезжей части, на воде, на природе;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила здорового рационального питания, культуру приёма пищи;
- меры профилактики и укрепления осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

В результате прохождения программного материала, обучающийся будет уметь:

- выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами;
 - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
 - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
 - ответственное отношение к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью;
- мотивация к дальнейшему изучению своего организма.

В результате прохождения программного материала, обучающиеся научатся:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, первоначальным представлениям о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- выполнять правила безопасного поведения на улице, на природе, на проезжей части, дома, в школе;

- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.
- добывать дополнительную информацию в книге, словаре;
- самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- приобретать навыки перерабатывать полученную информацию, составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- преобразовывать текстовую информацию в знаково-символические модели (схемы, таблицы и т.д.)
- извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.),
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);
- предполагать, какая информация необходима;
- сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу.

Нормативно-правовая основа программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» 7-11 лет разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, являющимися основанием для проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- 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.

Цели и задачи программы

Цель: Создание условий для физического, социального и психологического оздоровления детей, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний, расширение представления детей о здоровье.

Программа предполагает решение задач образовательного, развивающего, воспитательного и оздоровительного направления.

Обучающие задачи:

- формирование знаний и умений о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- формирование умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;
- освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества;

Развивающие задачи:

- создание эффективного развивающего, оздоровительного и воспитательного пространства через формирование модели игровой деятельности;
- предоставление возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- развитие у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни;

Воспитательные задачи:

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии;
- воспитание ответственности за свое здоровье;

Оздоровительные задачи:

- улучшение показателей физического развития;
- снижение пропусков занятий по заболеваемости;
- улучшение общего самочувствия.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучение учащиеся младших классов 7-11 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.

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».

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.

Педагогическая целесообразность

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.

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.

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.

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 (7 -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.

Уровень программы: стартовый.

Объем и срок освоения программы – программа стартового уровня рассчитана на 1 год обучения.

Программа обучения предусматривает возраст обучающихся 7 - 11 лет, срок освоения 72 часа в год, 36 недель.

Учебные занятия проводятся в течение учебного года, включая каникулярное время.

Срок освоения программы – сентябрь - май.

Программа может осуществляться на основе использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных.

Режим занятий

Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа по 45 минут. Состав группы – 15-20 человек.

Формы аттестации/контроля

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 позволяет всем участникам образовательного процесса оценить реальную результативность образовательной, воспитательной и творческой деятельности детей.

Цель: 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.

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.

Раздел № 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения (72 часа)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Аудиторные часы			Форма аттестации/ контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Раздел 1. Введение. Тема Вот мы и в школе.	8	4	4	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	2	1	1	
1.2	По стране Здоровейке	2	1	1	Презентация
1.3	В гостях у Мойдодыра	2	1	1	
1.4	Я хозяин своего здоровья	2	1	1	КВН
2	Раздел 2. Тема Питание и здоровье	12	5	7	
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	3	1	2	
2.2	Культура питания. Этикет.	3	1	2	

2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	2	1	1	
2.4	Что дает нам море	2	1	1	
2.5	Светофор здорового питания	2	1	1	Викторина
3	Раздел 3. Тема Моё здоровье в моих руках	12	3	4	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	2	1		
3.2	Закаливание в домашних условиях	2		1	
3.3	Будьте здоровы	2	1		Презентация
3.4	Иммунитет	2		1	
3.5	Беседа. Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1	1		
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	2		1	
3.7	Слагаемые здоровья	1		1	За круглым столом
4	Раздел 4. Тема Я в школе и дома	10	3	3	
4.1	Я и мои одноклассники	2		1	
4.2	Почему устают глаза?	1	1		Презентация
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	1		
4.4	Шалости и травмы	2	1		
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и устомление	2		1	
4.6	Умники и умницы	2		1	КВН
5	Раздел 5. Тема Чтоб забыть про докторов	9	1	3	
5.1	Закаливание	1	1		
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка	1		1	Круглый стол

	рисунков)				
5.3	Самый здоровый класс	1		1	
5.4	Разговор о правильном питании Вкусные и полезные вкусы	1		1	Дискуссия
6	Раздел 6. Тема Я и моё ближайшее окружение	9	2	2	
6.1	Мир эмоций и чувств.	2	1		
6.2	Вредные привычки	2	1		
6.3	Веснянка	3		1	
6.4	В мире интересного	2		1	Презентация
7	Раздел 7. Тема Вот и стали мы на год взрослей	10	2	2	
7.1	Я и опасность.	2	1		
7.2	Чем и как можно отравиться. Красивые грибы	2	1		Презентация
7.3	Первая помощь при отравлении	3		1	
7.4	Наши успехи и достижения	3		1	Диагностика
	Всего	72	36	36	

Раздел № 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	36	72	1 раз в неделю по 2 академическому часу (45 минут)

Календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные, психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны жизни, здоровья и нормам СанПиНа.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором учреждения, включая каникулярное время.

Раздел № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

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

Практика. 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.)

Теория. 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.

Практика. 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.)

Теория. 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.

Практика. 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.)

Теория. 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.

Практика. 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.)

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

Практика. 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.)

Теория. 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.

Практика. 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.)

Теория. Тема 1. Я и опасность. Тема 2. Вариативное занятие.

Практика. Тема 3. Первая помощь при отравлении

Тема 4. Наши успехи и достижения. Подведения итогов за год.

Раздел № 5. ВОСПИТАНИЕ

Цель воспитательной работы: создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

Задачи:

- Формирование умения договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
- Развитие общей культуры обучающихся через общение со сверстниками.
- Желание заниматься военно-прикладными видами спорта в будущем.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания.
- Формирование потребности перенимать опыт у специалистов своего

дела, через организацию совместной деятельности.

- Формирование установки на бережное отношение к материальным ценностям.
- Воспитание у детей трудолюбия, собранности, целеустремленности.
- Создание условий, направленных на расширение кругозора, интеллектуальное развитие, овладения определенными техническими знаниями.
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия школы и семьи по вопросам воспитания учащихся.

Воспитательная работа в рамках программы направлена на: формирование умения слышать друг друга, воспитание ответственности при принятии решений, профилактику асоциального поведения и формирования навыков здорового образа жизни, воспитания высоких морально-волевых качеств: смелости, решительности, самообладания, целеустремленности, трудолюбия, внимании, самостоятельности.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижений цели программы, обучающиеся привлекаются к участию в различных мероприятиях, соревнованиях и конкурсах разных уровней.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня сплоченности детского коллектива;
- укрепление и сохранение психического и физического здоровья обучающихся;
- сокращение детского травматизма;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание любви и уважения к окружающему миру, Родине, природе, людям;
- повышение уровня воспитанности и культуры поведения детей.

Формы проведения воспитательных мероприятий: тематическая беседа, профилактическая беседа, викторина, познавательная программа.

Воспитательные мероприятия по количеству участников: фронтальные, групповые, индивидуальные.

Воспитательные мероприятия по содержанию воспитания: социальные, интеллектуальные, художественные, досуговые.

Методы воспитательного воздействия: словесные, наглядные, практические.

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
1	«Знакомство». Беседа «Правила поведения в образовательном учреждении и в кружке»	Тематическая беседа	на первом занятии в группе
2	Беседа «Соблюдай правила дорожного движения»	Профилактическая беседа	сентябрь текущего учебного года
3	Международный день пожилого человека	Тематическая беседа	октябрь текущего учебного года
4	Международный день учителя	Тематическая беседа	октябрь текущего учебного года
5	Беседа «Экология и энергосбережение»	Тематическая беседа, викторина	октябрь текущего учебного года
6	День народного единства	Тематическая беседа, познавательная программа	ноябрь текущего учебного года
7	Международный день толерантности	Тематическая беседа	ноябрь текущего учебного года
8	День матери в России	Тематическая беседа	ноябрь текущего учебного года
9	День героев Отечества	Тематическая беседа	декабрь текущего учебного года
10	День Конституции Российской Федерации	Тематическая беседа	декабрь текущего учебного года
11	«Новый год – у ворот!» История новогодних праздников	Тематическая беседа, познавательно-игровая программа	декабрь текущего учебного года
12	Профилактика гриппа и ОРВИ	Профилактическая беседа	в течение декабря-февраля текущего учебного года

13	День защитника Отечества	Познавательно-игровая программа	февраль текущего учебного года
14	Международный женский день	Познавательно-игровая программа	март текущего учебного года
15	Всемирный день Земли	Тематическая беседа, викторина	март текущего учебного года
16	Всемирный день здоровья	Тематическая беседа, викторина	апрель текущего учебного года
17	День космонавтики	Познавательная программа	апрель текущего учебного года
18	День Победы. Акция «Георгиевская ленточка»	Тематическая беседа, участие в акции	май текущего учебного года
19	Международный день семьи	Познавательная программа	май текущего учебного года
20	Профилактика гриппа и ОРВИ	Профилактическая беседа, памятка	в эпидсезон

Раздел № 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

Раздел № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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:

оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:

1 компьютер;

1 мультимедийный проектор;

рабочее место преподавателя:

1 стол для педагога;
1 стул;
1 доска;
2 книжных шкафа;
рабочее место учащихся:
15 ученических столов;
30 ученических стульев;

информационные стенды, раздаточные материалы, наглядные 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.

Подобная связь содержания программы 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;
- здоровьесберегающая 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.

Раздел № 8. 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.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
2. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
3. Татарникова Л.Г. , Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
4. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

Раздел № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

9.1. Оценочные материалы

Оценочные материалы входной диагностики

Стартовый уровень (1-й год обучения)

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.

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

Здравствуй, дорогие наши пациенты! Говорить друг другу здравствуй - это значит желать здоровья. Здравствуй! 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 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 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 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. Волосистою 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
Рыбацкие 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.

<i>а) Завтрак - 8:00</i>	<i>б) Завтрак - 9:00</i>
<i>Обед - 13:00</i>	<i>Обед - 15:00</i>
<i>Полдник – 16:00</i>	<i>Полдник – 18:00</i>
<i>Ужин – 18:00</i>	<i>Ужин –21:00</i>

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 пришёл,

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 кроватку,

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) уют;
- 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

9.2. 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
- информационно-телекоммуникационное интернет-ресурсы.

Примерный план-конспект учебного занятия Сценарий мероприятия

Тема: «Мы здоровью скажем: Да»

Цель: воспитывать серьезное отношение к своему здоровью; расширять кругозор учащихся.

Задачи: обучающая: познакомить детей с правилами сохранения здоровья;

развивающая: развивать коммуникативные способности учащихся;

воспитывающая: привить детям желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: презентация.

План

1. Организационный момент:

- организация рабочего места;
- приветствие.

2. Основная часть.

- игра: «спортивная станция»;
- игра: «мойдодыр»;
- игра: «подкрепимся»;

- физ. минутка.
 - игра: «сон»;
 - игра: «полезно-вредно»;
- 3. Заключительная часть.**
- рефлексия;
 - прощание.

Этапы	Методы, приемы	Время	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
1. Орг. момент	Словесный	5 мин.	Здравствуйте ребята! -А вы знаете, что люди при встрече обычно желают друг другу здоровья. А что такое здоровье (дети отвечают). Здоровье человека в большей степени зависит от него самого, а для этого мы с вами должны быть физически активными, большую часть времени проводить на свежем воздухе, заниматься творчеством, быть добрыми, умеренно и правильно питаться, ведь не правильное питание сокращает жизнь на 6-10 лет. -Ребята, вы, наверное, знаете, чтобы не болеть нужно защищать свой организм как снаружи, так и изнутри. - А давайте с вами подумаем, какими средствами можно защитить себя как снаружи, так и	Слушают, отвечают.

			изнутри. - Вот видите, как много вы знаете о своем организме.	
2. Основная часть	«Спортивная станция».	10 мин.	- А теперь мы с вами поговорим о здоровом образе жизни. Ребята вы же все любите путешествовать? И мы с вами отправляемся в страну ЗДОРОВЬЯ. -Вы готовы? Ну, тогда поехали! Наш поезд отправился в путь!! А вот и первая станция. Она называется «Спортивная станция». -Ребята вы же наверняка знаете, что спорт очень важен для нашей жизни. А что нужно делать по утрам? Правильно, зарядку. Физическая культура. Спорт любят все, только одни на диване перед телевизором, а другие в спортзале. Во время перемен не нужно оставаться в сидячем положении, нужно двигаться. Если дома делаете уроки, то нужно через каждые 45 минут делать перерыв. На выходных лучше погулять по парку или в лесу. - Сейчас мы вызовем	Слушают, выполняют физические упражнения

			по одному человеку с каждого ряда. Он должен показать и провести с классом 2-3 упражнения. Но сложность в том, что ученик с первого ряда придумывает упражнения для шеи; со второго – для туловища и с третьего для ног. Все понятно? Тогда вперед.	
	«Мойдодыр»	7 мин.	- Следующая станция называется «Станция «Мойдодыр»». - От простой воды и мыла – У микробов тают силы. Это правильно? А вы знаете, как за собой следить? Сейчас известно около 10 тыс. болезней, которые возникают при не соблюдении личной гигиены. Массовая гигиена получила распространение лишь в 19 веке, когда начинают изготавливать мыло промышленным способом, и оно становится доступным многим. А сейчас мы с вами ответим на вопросы. Я читаю, а вы отвечаете: 1. Сколько раз надо чистить зубы в день? (два) 2. Что нужно мыть	Отвечают на вопросы.

			перед едой? (руки) 3. Обо что нужно вытирать руки? (полотенце) 4. Что мы используем для мытья рук? (мыло) 5. Поселилась в ванной туча. Дождик льется с потолка мне на спину и бока. До чего ж приятно это! Дождик теплый подогретый. На полу не видно луж. Все ребята любят... (душ) 6. Что помогает нам набираться сил? (еда) Вы хорошо справились с этим заданием.	
	Станция «подкрепимся».	8 мин.	Следующая станция «Станция «подкрепимся»». Для того чтобы всегда быть в форме, быть сильным, работоспособным мы должны с вами подкрепиться. Чем? Правильно, едой! Но есть мы должны не что попало и не просто тогда, когда нам захочется. Кто знает, как часто нужно кушать в день, и в какое время? - Правильно. Кушать нужно четыре раза в день: утром, в обед, в полдень, и вечером. Еда	Слушают, выполняют задание в группах

	Физ. минутка	2 мин.	может быть полезной и вредной для нашего организма. Сейчас мы вместе попробуем разобраться, что нам кушать, а что нет. Для этого поиграем в следующую игру. Делимся на три команды по рядам. Каждой команде мы показываем картинки с едой. Вы посоветуетесь и решите, какая еда полезная, а какая вредная. Правильно! Еще ребята для нас очень важными являются витамины. К тому же их не чем нельзя заменить. Без них не проживешь. Можно прожить, не съев ни одного мороженого или пирожного, даже без конфет не пропадешь, а вот без витаминов организму плохо. -Каждый должен знать, какие витамины содержатся в продуктах. Мы с вами разберем три самых главных витамина. «С» - содержится в апельсинах, капусте, перце, укропе, грецких орехах, черной смородине, лимоне, яблоках. Витамин С укрепляет иммунную систему организма. Он	Повторяют. Слушают.
--	--------------	--------	---	-----------------------------------

		5мин.	необходим для здоровья десен, сосудов, костей, помогает при заживлении ран. «А» - в рыбьем жире, сливочном масле, моркови, помидорах, тыкве, петрушке, вишне, малине, сливе. Влияет на формирование костей и зубов, на зрение, помогает защитить организм от простудных заболеваний. «В» - в муке, молоке, горохе, фасоли. - Замечательно! Вот и еще один ключ. Способствует росту. Улучшает переваривание пищи, особенно углеводов. Улучшает умственные способности. Нормализует работу нервной системы, мышц и сердца. А теперь давайте отдохнем! <u>Физминутка «Скок-поскок»</u>	
	Игра «полезно – вредно»	10 мин.	Скок-поскок, скок-поскок, Зайка прыгнул на пенек <i>(прыжки на двух ногах на месте)</i> В барабан он громко бьет <i>(ходьба на месте)</i> В чехарду играть зовет. <i>(хлопки руками)</i>	Выполняют задание.

			Зайцу холодно сидеть (присед, руки на пояс) Надо лапочки погреть. (хлопки руками) Лапки вверх, лапки вниз (руки вверх, вниз) На носочках подтянись. (руки вверх, подтянуться на носках) Ставим лапки на бочок, (руки на пояс) На носочках скок- поскок.	
	Станция «сон»	5-7 мин.	-Следующая станция: «сон». Ребята как вы понимаете выражение «сон лучшее лекарство»? сон - Время роста. Ночью, в период с 23.00 до 01.00 вырабатывается основное количество гормона роста, соматотропина. Этот гормон необходим для роста ребенка или для увеличения мышечной массы у спортсменов. Чтобы эффективно использовать действие соматотропина, следует лечь спать не позднее 22.30. Сон – лучшее лекарство для нашей нервной системы. Во время сна она восстанавливается.	Отвечают на вопросы.

			Сон - защита от инфекций Сон абсолютно необходим для того, чтобы бороться с инфекциями, особенно во время болезни. Наиболее активны иммунные клетки в период с 4 до 6 часов утра. Именно в это время идет активная борьба с вирусами и бактериями. Полноценный ночной отдых помогает человеку выздороветь или не заболеть. За день мы устаем и поэтому у нас есть ночь – время сна. Сон требует особой организации! 1. Спать нужно определенное количество часов. В вашем возрасте необходимо спать 10-12 часов.; 2. Выполнять перед сном гигиенические процедуры. 3. Нельзя смотреть перед сном телевизионные передачи, играть в шумные игры, плотно ужинать, пить кофе и крепкий чай; 4. В помещении создается спокойная	
--	--	--	--	--

			обстановка: устраняется яркий свет, прекращаются громкие разговоры и так далее. - Постарайтесь запомнить эти правила и применять их. Давайте определим, полезны или вредны для человека следующие действия. Это задание поможет сформулировать правила бережного отношения к своему организму. Если вы думаете, что высказывание полезно, хлопаете в ладоши, если нет просто, тихо сидите. Полезно - вредно 1. Читать лежа. (Вредно.) 2. Смотреть на яркий свет. (Вредно.) 3. Смотреть близко телевизор. (Вредно.) 4. Оберегать глаза от ударов. (Полезно.) 5. Промывать по утрам глаза. (Полезно.) 6. Тереть глаза грязными руками. (Вредно.) 7. Читать при хорошем освещении. (Полезно.) 8. Слушать музыку в наушниках. (Вредно.) 9. Чистить уши. (Полезно.)	
--	--	--	---	--

3. Заключительная часть	Рефлексия	10. Не надевать шапку в холодную погоду. (Вредно.) 11. Постоянно кушать бутерброды. (Вредно.) 12. Свежевыжатый сок. (Полезно.) 13. Свежие овощи, фрукты. (Полезно.) 14. Жареная картошка. (Вредно.) 15. Острые приправы. (Вредно.) 16. Газированная вода. (Вредно.) 17. Регулярное питание. (Полезно.) 18. Молочные продукты. (Полезно.) 19. Крепкий кофе. (Вредно.) Ребята, скажите, узнали ли вы что -нибудь нового из нашего урока? Что? Мы надеемся, что вы запомните все правила, о которых сегодня говорили и будете соблюдать их! Мы были рады вас снова видеть, до свидания!	
-------------------------	-----------	---	--

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 обучающихся
Практические	наглядные, интерактивные и технические средства		

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.

9.3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестаци/ контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1	Введение. Вот мы и в школе.	2				
2	По стране Здоровейке	2			Презентация	
3	В гостях у Мойдодыра	2				
4	Я хозяин своего здоровья	2			Тест	
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	3				
6	Культура питания. Этикет.	3				
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	2				

8	Что даёт нам море	2				
9	Светофор здорового питания	2			Викторина	
10	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	2				
11	Сон и его значение для здоровья человека	2				
12	Закаливание в домашних условиях	2				
13	Будьте здоровы	2			Презентация	
14	Иммунитет	2				
15	Беседа. Как сохранять и укреплять свое здоровье.	2				
16	Спорт в жизни ребёнка.	2				
17	Слагаемые здоровья	2			За круглым столом	
18	Я и мои одноклассники	2				
19	Почему устают глаза?	2			Презентация	
20	Гигиена позвоночника. Сколиоз	2				
21	Шалости и травмы	2				
22	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	2				
23	Умники и	2			КВН	

	умницы					
24	Закаливание	2				
25	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	2			Круглый стол	
26	Самый здоровый класс	2				
27	Разговор о правильном питании Вкусные и полезные вкусы	2			Дискуссия	
28	Мир эмоций и чувств.	2				
29	Вредные привычки	2				
30	Веснянка	3				
31	В мире интересного	2			Презентация	
32	Я и опасность.	2				
33	Чем и как можно отравиться. Красивые грибы	2				
34	Первая помощь при отравлении. Наши успехи и достижения. Подведение итогов.	3			Диагностика	
Итого за год		72				

9.4 Лист корректировки

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165201

Владелец Ляшкова Галина Николаевна

Действителен с 03.09.2026 по 03.09.2027