

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Кыйлудская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 30.08. 2023г.

Утверждаю
Директор школы:
_____ (В.В. Левченко)
Приказ № 223 - од
от « 31» августа 2023г.

Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Проектная деятельность «Моё здоровье»

Возрастная категория: 7-11 лет

Срок реализации: 3 года

Педагог дополнительного образования

Огнева О.В.

2. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Моё здоровье» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Примерные требования к написанию образовательных программ.
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04 июля 2014г. № 41.
- Устав МОУ «Кыйлудская СОШ»
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе педагога МОУ «Кыйлудская СОШ»

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Моё здоровье» - общекультурная оздоровительная.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества

Актуальность программы обусловлена потребностью общества в воспитании высоко духовной, нравственной личности, готовой к сотрудничеству и созидательной деятельности, а также индивидуальной потребностью детей в познавательной, интеллектуальной, коммуникативной и творческой деятельности. Но всегда на первом месте всегда должно стоять здоровье будущего поколения. По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными

способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности «Моё здоровье» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности «Моё здоровье» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Рабочая программа по предмету «Моё здоровье» составлена на основе книги для учителя «Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья» (1-4 классы). Авторы - Обухова Л. А., Лемяскина Н. А., Жиренко О. Е. – Москва: ВАКО, 2010 г., программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких, учебного пособия для начальной школы по предупреждению употребления табака и алкоголя детьми «Полезные привычки», разработанной сотрудниками из Международной некоммерческой организации Project HOPE, московских школ, Московского комитета образования и Министерства образования России.

Отличительные особенности программы. Новизна.

Программа способствует расширению кругозора и включает познавательный материал, выходящий за рамки школьной программы по предмету «Окружающий мир». Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка,

достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа ориентирована на развитие метапредметных умений и личностное развитие ребенка.

В программе используется модульный принцип построения материала: Модуль «Мой организм», Модуль «Правильное питание»; модуль «Полезные привычки».

Модули могут быть использованы как ступени одной программы, следующие одна за другой, так и как самостоятельные модули. Каждый модуль является целостным и функционально завершенным.

Программа соответствует **ознакомительному уровню.**

Адресат программы: обучаться по программе «Моё здоровье» могут обучающиеся общеобразовательных школ.

Возраст обучающихся: 7-12 лет.

Срок реализации программы: 3 года.

Общее количество часов за год

На изучение содержания курса отводится 1 ч. в неделю, при 34 учебных неделях – всего 34 часа. Курс предусматривает всего 102 часа со 2 по 4 класс.

Программа по оздоровительному направлению «**Моё здоровье**» предназначена для обучающихся 2-4 классов. Уроки проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, кабинете ЛФК и тренажёрном зале, на улице (спортивная площадка), в спортивном зале.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповое занятие.

Формы занятий:

*чтение и обсуждение;

*экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;

*встречи с интересными людьми;

*практические занятия;

*творческие домашние задания;

*конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

*ярмарки полезных продуктов;

*сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

*мини – проекты;

*совместная работа с родителями;

* праздники здоровья;

* уроки – соревнования;

* дискуссионное общение;

*игра;

- *чтение стихов, сказок, рассказов;
- *организация подвижных игр;
- *выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Для более эффективной реализации программы предлагается использовать различные **формы организации детей на занятии**:

- Фронтальная** – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуальная** – самостоятельное выполнение заданий;
- индивидуально-фронтальная** – чередование индивидуальных и фронтальных форм;
- коллективная** – организация творческого взаимодействия между детьми.

2.2 Цель программы «Моё здоровье»:

Научить основам здорового образа жизни

Задачи:

1. Формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.
2. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
3. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Профилактика вредных привычек.

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- знать комплексы физических упражнений для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора,
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;

Метапредметные:

Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному плану.

Совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Договариваться о правилах общения в группе и следовать им.

Личностные:

1. Развивать мотивацию для дальнейшего занятия своим здоровьем.
2. Развивать общительность, уважение к чужому мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость, доброжелательность.

Формы контроля:

Викторины, открытые уроки, показ сценок о ЗОЖ

Способы проверки результатов:

- тестирование

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные:

- знать комплексы физических упражнений для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора,
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Метапредметные:

Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному плану.

Совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Договариваться о правилах общения в группе и следовать им.

Личностные:

1. Развивать мотивацию для дальнейшего занятия своим здоровьем.
2. Развивать общительность, уважение к чужому мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость, доброжелательность.

Формы контроля:

Викторины, открытые уроки, показ сценок о ЗОЖ

Способы проверки результатов:

-тестирование

Планируемые результаты 3 года обучения

Предметные:

- знать комплексы физических упражнений для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора,
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты.

Метапредметные:

Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному плану.

Совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Договариваться о правилах общения в группе и следовать им.

Личностные:

1. Развивать мотивацию для дальнейшего занятия своим здоровьем.
2. Развивать общительность, уважение к чужому мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость, доброжелательность.

Формы контроля:

Викторины, открытые уроки, показ сценок о ЗОЖ

Способы проверки результатов:

- тестирование

Оценочные материалы

- Диагностика предметных результатов (Приложение 4)
- Тест на определение уровня общительности. (Приложение 1)
- С целью отслеживания развития компетентностей с разных сферах деятельности ведется педагогический лист наблюдений «Развитие метапредметных умений» (Приложение 2).
- Методика Изучение познавательных потребностей прилагается в Психолого-педагогической карте оценки развития ключевых компетенций и личностного развития обучающихся младшего школьного возраста (Приложение 3).

Оценка качества реализации программы включает в себя входной контроль (2 и 3 год обучения) и итоговую аттестацию обучающихся (тестирование)

Успеваемость учащихся также проверяется на различных выступлениях: выступления для родителей, одноклассников, ровесников.

2.3. Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы организа	Формы аттестац
		Всего	Теори	Практи		

			я	ка	ции занятий	ии (контрол я
1.	Раздел I. «Мой организм»	16	10	6		
1.1	Доктора природы. Дружи с водой				Беседа, инструкт аж	
1.2	Советы доктора воды. Друзья вода и мыло				Практиче ское занятие, игра	
1.3	Забота об органах чувств. Глаза – главные помощники				Практиче ское занятие, игра	
1.4	Чтобы уши слышали				Беседа, опрос	
1.5	Чтобы уши слышали				Викторин а, игра	
1.6	Зачем человеку кожа				Беседа, опрос	
1.7	Надёжная защита организма. Если кожа повреждена				Иллюстр ирование	
1.8	Уход за зубами				Практиче ское занятие	
1.9	Чтобы зубы были здоровы				Практиче ское занятие, опрос	
1.10	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека				Беседа, творческа я работа	
1.11	Мышцы, кости и суставы				Беседа, опрос	

1.12	Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.				Беседа, практическая работа	
1.13	Подвижные игры				Беседа, практические занятия	
1.14	Как настроение? Настроение в школе				Беседа, игра	
1.15	Я пришёл из школы. Настроение после школы				Беседа, тренинг	
1.16	Поведение в школе. Я – ученик.				Викторина, игра	
2	Раздел II. «Правильное питание»	11	8	3		
2.1	Как следует питаться				Беседа, обсуждение	
2.2	Питание – необходимое условие для жизни человека				Беседа, опрос	
2.3	«Разговор о правильном питании». Если хочешь быть здоров				Иллюстрирование, защита работ	
2.4	Самые полезные продукты				Викторина, опрос	
2.5	Как правильно есть				беседа	
2.6	Удивительные превращения пирожка				Беседа, обсуждение	
2.7	Из чего варят каши и как сделать кашу полезной				Беседа, опрос	
2.8	Плох обед, если хлеба нет				Иллюстрирование, защита	

					работ	
2.9	Время есть булочки				Викторина, опрос	
2.10	Пора ужинать.				беседа	
2.11	Обобщение по разделу				игра	
3	Раздел III. «Учусь понимать себя. Полезные привычки»	7	5	2		
3.1	Как сделать сон полезным				Беседа, обсуждение	
3.2	Вредные привычки. «Нехорошие» слова				Беседа, опрос	
3.3	Вредные привычки. Злой волшебник табак				Иллюстрирование, защита работ	
3.4	Твои чувства. Твои поступки.				Викторина, опрос	
3.5	Твои привычки. Вкусы и увлечения				Деловая игра	
3.6	Учусь находить новых друзей и интересные занятия				Беседа, обсуждение	
3.7	Учусь понимать людей. Обобщение пройденного Итоговая аттестация				Беседа, опрос	Тестирование
Итого		34	23	11		

Содержание программы 1 года обучения

«Мой организм» - 16 часов

Доктора природы. Дружи с водой (2ч.)

Советы доктора Воды. Дружья вода и мыло

Забота об органах чувств (5 ч.)

Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами (2 ч.)

Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровы.

Уход за руками и ногами (1 ч.)

Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека

Мышцы, кости и суставы (3 ч.)

Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Настроение в школе (1 ч.)

Настроение в школе. Как настроение?

Настроение после школы (1 ч.)

Настроение после школы. Я пришёл из школы.

Поведение в школе (1 ч.)

Я – ученик.

«Правильное питание» (11 ч.)

Как следует питаться (1 ч.)

Доктор здоровая пища. Органы пищеварения.

Питание – необходимое условие для жизни человека (1 ч.)

Здоровая пища для всей семьи.

Если хочешь быть здоров. (1 ч.)

Забота о здоровье – движение, свежий воздух, режим дня, полезная пища.

Самые полезные продукты. (1 ч.)

Рацион питания. Полезные продукты. Продукты, приём которых нужно ограничить.

Как правильно есть (1 ч.)

Гигиена питания. Рацион питания, Режим питания

Удивительные превращения пирожка. (1 ч.)

Важность регулярного питания. Режим питания. Правила гигиены питания.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. (1 ч.)

Завтрак – обязательный компонент ежедневного рациона питания.

Плох обед, если хлеба нет. (1 ч.)

Обед – обязательный дневной приём пищи, его структура.

Время есть булочки. (1 ч.)

Полдник – возможный приём пищи между обедом и ужином. Значение молока и молочных продуктов.

Пора ужинать. Обобщение по разделу (2 ч.)

Ужин – обязательный вечерний приём пищи. Меню ужина

«Учусь понимать себя. Полезные привычки» -7 ч.

Сон – лучшее лекарство (1 ч.)

Как сделать сон полезным.

Вредные привычки. «Нехорошие» слова (1 ч.)

Классификация вредных привычек. Как избавиться от вредных привычек.

Вредные привычки. Злой волшебник табак (1 ч.)

Вред курения. Умей сказать «нет». Пассивное курение

Злой волшебник алкоголь (1 ч.)

Действие алкоголя на организм.

Твои чувства. Твои поступки. Твои привычки. Вкусы и увлечения. (1 ч.)

Способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств. Поступки, за которые не будет стыдно. Связь поступков и решений.

Полезные привычки. Разнообразие вкусов и увлечений. Здоровые увлечения

Учусь находить новых друзей и интересные занятия (1 ч.)

Друзья по интересам. Самовыражение через увлечения

Обобщение пройденного. Итоговая аттестация (1ч.)

2.3. Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы организац ии занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел I. «Мой организм»	15	12	3		
1.1	\ Почему мы болеем. Причины болезней				Беседа, инструктаж	
1.2	Признаки болезни. Как здоровье?				Опрос, иллюстрирование	
1.3	Кто и как предохраняет нас от болезней. Входной контроль				Практическое занятие, игра	Тестирование
1.4	Кто нас лечит				Беседа, опрос	
1.5	Прививки от болезней				Викторина, игра	
1.6	Что нужно знать о лекарствах				Беседа, опрос	
1.7	Как избежать отравлений				беседа	
1.8	Безопасность при любой погоде				Практическое занятие	
1.9	Правила безопасного поведения дома, на улице, в транспорте				Практическое занятие, опрос	
1.10	Правила				Беседа,	

	обращения с огнём Как уберечься от поражения электрическим током				творческая работа	
1.11	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов				Беседа, опрос	
1.12	Как защититься от насекомых Предосторожности при обращении с животными Обобщение по разделу.				Беседа, практическая работа	
2	Раздел II «Правильное питание»	7	5	2		
2.1	Что значит правильно питаться				Беседа, викторина	
2.2	«Две недели в лагере здоровья». Давайте познакомимся				Беседа, тренинг	
2.3	Из чего состоит наша пища				Викторина, игра	
2.4	Что нужно есть в разное время года				обсуждение	
2.5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом				Беседа, обсуждение	
2.6	Где и как готовят пищу				Беседа, опрос	
2.7	Молоко и молочные продукты Обобщение по				Иллюстрирование, защита работ	

	разделу.					
3.	Раздел III. «Полезные привычки»	12	7	5		
3.1	Мой характер				Беседа, тренинг	
3.2	Учусь оценивать себя.				Беседа, обсуждение	
3.3	Учусь взаимодействовать				Беседа, опрос	
3.4	Учусь настаивать на своём				Иллюстрирование, игра	
3.5	Я становлюсь увереннее				Викторина, опрос	
3.6	Когда на меня оказывают давление				беседа	
3.7 - 3.8	Курение				Тренинг, иллюстрирование	
3.9	Движение – это жизнь				Практическое занятие	
3.10 - 3.11	«Раз, два – начинается игра!» Разучивание подвижных игр Обобщение пройденного за год. Задание на лето. Итоговая аттестация				Беседа, обсуждение, подвижные игры	
3.12	Обобщение пройденного за год. Задание на лето. Итоговая аттестация				Беседа, опрос	Тестирование
Итого		34	24	10		

Содержание программы 2 года обучения

«Мой организм» - 15 часов

Почему мы болеем (2 ч.)

Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Кто и как предохраняет нас от болезней (1 ч.)

Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.

Кто нас лечит (1 ч.)

Какие врачи нас лечат.

Прививки от болезней (1 ч.)

Инфекционные болезни. Прививки от болезней.

Что нужно знать о лекарствах (1 ч.)

Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.

Как избежать отравлений (1 ч.)

Отравления лекарствами. Пищевые отравления.

Безопасность при любой погоде (1 ч.)

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2 ч.)

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

Правила обращения с огнём (1 ч.)

Чтобы огонь не причинил вреда.

Как уберечься от поражений электрическим током (1 ч.)

Чем опасен электрический ток

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (1 ч.)

Травмы.

Как защититься от насекомых (1 ч.)

Укусы насекомых.

Предосторожности при обращении с животными (1 ч.)

Что мы знаем про кошек и собак

«Правильное питание. «Две недели в лагере здоровья» - 7ч.

Что значит правильно питаться (1 ч.)

Культура питания как составляющая здорового образа жизни

Давайте познакомимся (1 ч.)

Новые герои программы. Режим питания. Режим дня.

Из чего состоит наша пища (1 ч.)

Белки, жиры и углеводы. Витамины и минеральные вещества. Функции этих веществ на организм.

Как правильно питаться в разное время года (1 ч.)

Рацион питания в разное время года. Меню летнего и зимнего дня

Как правильно питаться, если занимаешься спортом (1 ч.)

Зависимость рациона питания от физической активности.

Где и как готовят пищу (1 ч.)

Пищеблок школьной столовой, кухня. Посуда для приготовления пищи.

Сроки хранения продуктов. Правила гигиены. Правила техники безопасности.

Молоко и молочные продукты (1 ч.)

Польза молока и молочных продуктов.

«Полезные привычки» - 12 ч.

Мой характер (1ч.)

Внешность и черты характера людей

Учусь оценивать себя сам (1ч.)

Самооценка. Завышенная самооценка. Заниженная самооценка. Реалистичная самооценка

Учусь взаимодействовать (1ч.)

Уважительные отношения во взаимодействии. Агрессивное поведение

Учусь настаивать на своём (1ч.)

Как отстаивать свои интересы в неагрессивной форме. Давление одного человека на другого

Я становлюсь увереннее (1ч.)

Неуверенность, её причины. Способы преодоления неуверенности в поведении

Когда на меня оказывают давление (1ч.)

Влияние. Полезное и вредное влияние. Давление. Как сопротивляться давлению

Курение (2ч.)

Влияние табачного дыма на организм. К чему может привести курение

Движение и здоровье (3 ч.)

Движение – это жизнь. Я выбираю движение. Подвижные игры.

Обобщение пройденного за год. Задание на лето. **Итоговая аттестация (1 ч.)**

2.3. Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел I. «Мой организм»	13	10	3		
1.1	Раздумья о здоровье. Здоровье – наше главное богатство				Беседа, инструктаж	
1.2	Человек среди людей. Человек как индивидуальность				Опрос, иллюстрирование	

1.3	Как устроен наш организм. Входной контроль				Практическое занятие, игра	Тестирование
1.4	Голь на выдумки хитра				Беседа, опрос	
1.5	Секреты скелета				Викторина, игра	
1.6	Живые двигатели				Беседа, опрос	
1.7	Когда я ем...				беседа	
1.8	Выделительная система				Практическое занятие	
1.9	От вдоха до выдоха				Практическое занятие, опрос	
1.10	О крови и кровообращении				Беседа, творческая работа	
1.11	Главная система				Беседа, опрос	
1.12	Окна в окружающий мир				Беседа, практическая работа	
1.13	Сюрпризы органов чувств Обобщение по разделу				Беседа, викторина	
2	Раздел II. «Правильное питание»	9	6	3		
2.1	Блюда из зерна				Беседа, отгадывание кроссвордов	

2.2	Какую пищу можно найти в лесу				Викторина, игра	
2.3	Что и как можно приготовить из рыбы				обсуждение	
2.4	Дары моря				Беседа, обсуждение	
2.5 - 2.6	«Кулинарное путешествие» по России				Беседа, опрос, игра	
2.7	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен				Иллюстрирование, защита работ	
2.8	Как правильно вести себя за столом Обобщение по разделу				Деловая игра	
2.9	Обобщение по разделу				Викторина	
3	Раздел III. «Полезные привычки»	12	7	5		
3.1	Самоуважение				Беседа, опрос	
3.2 - 3.3	Привычки				Иллюстрирование, игра	
3.4 - 3.5	Дружба				Викторина, опрос	
3.6 - 3.7	Учусь сопротивляться давлению				беседа	
3.8 - 3.9	Учусь говорить «нет»				Тренинг, иллюстрир	

					ование	
3.10	И снова алкоголь. Алкоголь в компания				Беседа, опрос	
3.11	Обобщение пройденного Задание на лето. Тестирование				Беседа, обсуждени е, подвижные игры	
3.12	Праздник здоровья				игра	
Итог о		34	23	11		

Содержание программы третьего года обучения

Мой организм (13 ч.)

Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс
Скелет человека. Осанка. Заболевания позвоночника. Органы пищеварения.
Как правильно питаться. Органы выделения. Личная гигиена. Система
органов кровообращения. Как беречь сердце. Как тренировать сердце.
Нервная система. Человек в современном обществе. Глаза. Близорукость и
дальнозоркость.

Органы чувств.

Правильное питание (9 ч.)

Польза продуктов из зерна. Грибы, ягоды, травы – источники витаминов и
минеральных солей. Блюда из рыбы. Польза морских продуктов. Кулинарные
традиции народов России. Кулинарные традиции удмуртского народа.
Многообразие блюд из традиционных продуктов. Рациональное питание.
Сервировка стола. Правила поведения за столом.

Полезные привычки (12 ч.)

Положительный образ Я. Привычки, укрепляющие здоровье. Вредные
привычки. Дружба и социальное здоровье. Уважение прав других людей.
Конструктивная (созидающая) критика. Критиканство (разрушающая)
критика. Давление. Виды давления. Способы сопротивления давлению.
Принятие решений. Опасные ситуации. Алкоголь. Мотив. Вред алкоголя.
Наркотики.

Я и моё окружение. Вот и стали мы на год взрослей. Принятие решения по
поводу личного здоровья, сохранения и улучшения безопасной и здоровой
среды обитания.

Взаимоотношения людей в разных жизненных обстоятельствах. Почему мы не слушаем родителей. Влияние здоровья на успешную учебную деятельность, значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья. Поступки людей в разных ситуациях. Правила поведения в обществе. Обобщение пройденного. Итоговая аттестация. Задание на лето. Праздник здоровья

Условия реализации программы.

Реализация данной программы проводится в специально оборудованном кабинете, который соответствует санитарно-гигиеническим нормам.

Кабинет имеет следующие функциональные зоны:

- Индивидуальные места за столами для проведения теоретических занятий.
- Зона хранения учебных пособий.
- Зона для просмотров демонстрационных материалов.

Кабинет хорошо освещен. Существует как дневное, так и искусственное (электрическое) освещение.

Рабочее место для педагога.

Материально-технические условия .

Инвентарь, необходимый для практических занятий : мячи, обручи, палки, веревки, скакалки, фитболы, спортивные снаряды и тренажёры.

Технические средства: компьютер, принтер, CD, DVD-диски, USB-накопители.

Перечисленные условия реализации данной образовательной программы позволяют создать комфортную, **полноценную**, здоровьесберегающую обстановку для работы и достижению поставленных целей.

Используемая литература

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. Безруких М. М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании. Две недели в лагере здоровья. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014
5. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
6. Герасименко Н. П. Помоги сам себе. -2001.
7. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье.-СПб.2001

8. Залесский М. З. Занимательная анатомия. – М.: Росмэн, 1998
9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
10. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл. 3 кл. - М., 1997.
11. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
12. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - СПб. 1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,- 1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
13. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
14. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. - М., 2002.
15. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. - СПб. 1995.
16. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб. 1997
17. Литвинов Е.Н. и др. Ура, физкультура! –М.: Просвещение, 1996
18. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб.1999.
19. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
20. Обухова Л.А., Лемяскина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья – М., 2005.
21. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. Мн.: «Тесей», 1998.
22. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
23. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб. 1997
24. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
25. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е. Аспиз. – М., 1986.
26. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

Диагностика предметных результатов

Критерии оценок:

Высокий уровень

- Понимание задания и точность выполнения.
- Творческое, заинтересованное выполнение заданий.
- Правильное выполнение не менее 80% заданий.
- Продуктивное взаимодействие в группе с качественным результатом: воображение, фантазия, изобретательность и т.п.

Средний уровень:

Уровень понимания задания и не точность выполнения.

Неумение сформулировать правильный ответ.

Допущены небольшие ошибки,

Низкий уровень:

Задание выполнено менее чем на 10%;

Имеются грубые ошибки, указывающие на непонимание задания;

Задания без помощи педагога не выполняются.

Итоговая аттестация первого года обучения

1. Когда надо мыть руки с мылом?
 - а) после посещения туалета;
 - б) после игр на улице;
 - в) перед едой;
 - г) верны все варианты.

2. Какие утверждения верны для сохранения зрения?
 - а) меньше гулять;
 - б) читать в транспорте;
 - в) делать гимнастику для глаз;
 - г) не читать лёжа.

3. Какие утверждения верны для ухода за зубами?
 - а) больше есть овощей и фруктов;
 - б) не посещать стоматолога;
 - в) больше есть сладкого;
 - г) чистить зубы 2 раза в день.

4. Выбери из списка правильные продукты:

-мясо, рыба, колбаса, конфеты, молоко, пирожные, крупа, чипсы, овощи, сухарики, хлеб, пирожки.

5. Чтобы всё успевать надо:

- а) побольше играть;
- в) кушать 4 раза в день;
- г) помогать родителям.

6. Выбери правильный ответ. Обед должен состоять из

- а) из одного блюда (первого);
- б) из трёх блюд (первого, второго блюда и десерта);
- в) из четырёх блюд (закуски, первого, второго блюда и десерта);
- г) из двух блюд (первого и второго).

7. Почему и ужин полезно есть только лёгкую пищу?

- а) чтобы утром побольше съесть;
- б) чтобы не набрать лишний вес;
- в) чтобы спокойно спать и хорошо отдохнуть.

8. В какое время нужно ложиться спать детям 6 -8 лет?

- а) в 21 час;
- б) в 22 часа;
- в) когда захочется спать.

9. Выбери вредные привычки

- а) грызть ногти;
- б) курить;
- в) читать книги;
- г) пить спиртное.

10. Хороший друг —это человек, который

- а) даст списать контрольную работу;
- б) считается с твоим мнением;

оставлять без присмотра

дёрнет током

острые предметы

5. Проследи путь от зерна к батону на нашем столе и расставь цифры от 1 до 5.

() булочная

() элеватор

() поле

() мельничный комбинат

() хлебозавод (пекарня)

6. Выбери тот вариант ответа, где перечислены только молочные продукты:

а) сметана, кефир, сухофрукты;

б) ряженка, снежок, йогурт;

в) сыр, манго, творог.

7. Выбери только положительные черты характера и подчеркни:

щедрый, упрямый, настойчивый, спокойный, добрый, раздражительный, целеустремлённый, робкий, честный, неусидчивый.

8. Выбери и подчеркни верные утверждения:

а) у курящего плохой аппетит;

б) курящий человек часто становится раздражительным;

в) курящий человек никогда не болеет;

г) курящий человек долго живёт.

9. Чтобы быть выносливым, надо:

а) посещать спортивные секции;

б) есть только полезные продукты;

в) ходить в холодную погоду в лёгкой одежде;

г) долго сидеть за домашними заданиями.

10. Закончи пословицу: « Двигайся больше -...

- а) спать будешь лучше;
- б) проживёшь дольше;
- в) жить будет проще.

Итоговая аттестация третьего года обучения

1. Выбери и подчеркни положительные эмоции:
радость, восторг, грусть, страх, ярость, восхищение, удивление, волнение,.
2. Как улучшить самочувствие человека, вызванное стрессом? (соедини линией)

страх	поиграть с друзьями
тревога	покататься на лыжах
неуверенность	поплакать
растерянность	покушать
подавленность	громко закричать
паника	поиграть на пианино
	выспаться
3. Выбери из списка только съедобные грибы и подчеркни:
волнушки, ложные опята, рыжики, сыроежки, лисички, сатанинский гриб, мухомор, подосиновик, бледная поганка.
4. Как ты поступишь, если в походе закончился запас воды?
 - а) наберу воды из реки и попью;
 - б) буду терпеть до дома;
 - в) узнаю, нет ли поблизости населённого пункта, чтобы сходить за водой;
 - г) наберу воды из реки, прокипячу её на костре и попью.
5. Какой болезнью могут заболеть люди при нехватке йода в организме? Подчеркни.
 - а) близорукостью;
 - б) ломкостью костей;
 - в) базедовой болезнью (увеличение щитовидной железы);
 - г) никакой.
6. Ламинария – это ...
 - а) кондитерское изделие;

- б) морские водоросли;
- в) сказочный герой;
- г) насекомое.

7. Подчеркни традиционное блюдо удмуртов.

- а) борщ;
- б) перепечи;
- в) чак –чак;
- г) чебуреки.

8. Выбери привычки, укрепляющие здоровье и подчеркни.

- а) делать по утрам зарядку;
- б) подольше поспать в выходной день;
- в) играть в подвижные игры на свежем воздухе;
- г) смотреть телепередачи о здоровье.

9. Напиши пять полезных для здоровья блюд, которые готовят у тебя дома.

10. Перечисли правила укрепления здоровья, которые ты стараешься выполнять.
