

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент образования администрации города Дзержинска
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Эколого-биологический центр»

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО «Эколого-биологический
центр»
Протокол от 18.08.2025 № 8

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «Эколого-
биологический центр»

С.А. Шибалова
Приказ от 18.08.2025 № 111-п

**АДАПТИРОВАННАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Я расту. Я меняюсь»**

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень: ознакомительный
Возраст учащихся: 7-9 лет
Срок обучения: 3 года
Количество часов по АДОП: 216

Разработчик:
Корнилова Ирина Валентиновна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Дзержинск
2025

Содержание

	Стр.
1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Учебный план	12
1.3. Содержание учебного плана	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий программы	16
2.1 Календарный учебный график	16
2.2 Формы аттестации	17
2.3 Оценочные материалы	27
2.4. Условия реализации программы.	20
2.5. Материально-техническое обеспечение	24
2.6. Список литературы	25

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я расту. Я меняюсь» (далее – программа) направлена на формирование у детей с ОВЗ базовых знаний о строении тела человека и физиологических процессах, происходящих с ним по мере взросления. Программа способствует формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, представлений об основных принципах рационального питания, о полезных продуктах. Программа способствует освоению навыков безопасного поведения в быту и на улице, а также о связи человека с природой. Учит бережному отношению к природе.

Программа основана на учебных изданиях Г.К.Зайцева «Твои первые уроки здоровья», «Уроки Мойдодыра», «Уроки Айболита» и Федеральной программе «Разговор о здоровье и правильном питании» под редакцией М.М.Безруких, А.Г.Макеевой, Т.А.Филипповой, которая включает в себя рабочую тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании». В программу включены интегрированные занятия учебного пособия «Здорово быть здоровым!» под редакцией Г.Г.Онищенко.

Актуальность программы обусловлена проблемой включения детей с ограниченными возможностями здоровья в реальную жизнь общества. В России численность детей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте до 18 лет неуклонно растет. Программа дает возможность повысить интерес школьников к своему здоровью. Дополнительная общеобразовательная адаптированная программа дает реальную возможность выбора ребенку с ОВЗ своего индивидуального образовательного пути, увеличивает образовательное пространство, обеспечивает ему ситуацию успеха.

Направленность программы: социально-гуманитарная. Программа способствует социальной адаптации детей с ОВЗ, повышает уровень социализации младших школьников, создает условия для развития коммуникативной, социально успешной личности.

Педагогическая целесообразность программы в том, что дети младшего школьного возраста с ОВЗ имеют возможность путем дополнительного образования получить более глубокие знания, касающиеся собственного здоровья, рационального питания и развить навыки более высокого уровня, нежели на уроках по окружающему миру. Программа помогает формировать уважительное отношение к людям труда, педагогам и сверстникам.

Программа является программой **ознакомительного уровня**. В ходе реализации программы происходит первичное знакомство с анатомией человека, его возрастными изменениями и способами самообслуживания. Учащиеся получают первичные сведения по анатомии, знакомятся с разнообразными способами конструктивного взаимодействия с окружающими, учатся безопасному поведению в быту. Получают опыт социально-значимой деятельности.

Программа может использоваться в работе педагога дополнительного образования, учителя начальной школы для ведения кружковой работы.

Отличительные особенности программы заключаются в целостности изучения и комплексном подходе к охвату предметного поля темы здорового образа жизни (ЗОЖ). Программа рассматривает ЗОЖ как совокупность личностного, эмоционального, физического, социального, интеллектуального и духовного аспектов. Программа помогает знакомству учащихся с каждым аспектом и способствует формированию у младших школьников ответственного отношения к себе и своему здоровью.

Адресат программы:

Возраст учащихся – 7-9 лет.

Программа реализуется на основе сетевого взаимодействия, целевой аудиторией программы являются воспитанники учащиеся ГБОУ СК «НШ - ДС №144» для детей с нарушением зрения.

Интеллектуально воспитанники ГБОУ СК «НШ - ДС № 144» не отличаются от учащихся общеобразовательных организаций того же возраста. У учащихся наблюдается ослабленное зрение. Характерные диагнозы учащихся группы:

- амблиопия или «ленивый глаз»;
- расстройство конвергенции – невозможность поворачивать глаз.

По медицинским показаниям этим детям необходимо ограничение работы с мультимедийными устройствами, а также строго - определенное место в классе для каждого. Перечисленные выше проблемы требуют особого подхода к обучению данной категории учащихся. А именно:

- чередование активной работы в течение 15 минут с расслабляющими упражнениями для глаз (в этот момент должна быть отключено мультимедийное оборудование);
- использование крупного шрифта в раздаточном материале;
- работа со зрительными тренажерами, рекомендованными профильным специалистом;
- использование зрительных ориентиров для успешной координации учащихся в классе;
- закрепленные за каждым учащимся места в классе, согласно показаниям медиков.

Количество учащихся – 8 человек.

Форма обучения: очная, групповая.

Объем и сроки реализации программы

- Срок реализации программы: 1 год в объеме 72 часа.
- Режим занятий – один раз в неделю, два занятия по 35 минут с переменой 10 минут.

Формы и методы, используемые на занятиях, подбираются с учетом особенностей психофизиологического развития и потребностей учащихся и удовлетворяют их познавательный запрос.

Программа разработана с учетом требований нормативных документов:

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Национальный проект «Образование» на 2019-2024 гг. (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 г. № 16).
5. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642.
6. Паспорт Национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р. «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 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».
12. Устав МБУ ДО «Эколого-биологический центр», утвержденный постановлением администрации города Дзержинска № 1056 от 13.04.2015г.;
13. Локальные нормативные акты МБУ ДО «Эколого-биологический центр», регламентирующие образовательную деятельность.

Программа структурирована в соответствии с письмом Министерства образования Нижегородской обл. № 316-01-100-1674 от 30 мая 2014 года <О направлении методических рекомендаций> (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования»); письмом Министерства образования и науки РФ 09-3242 от 18.11.2015 года <О направлении информации> (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных (общеразвивающих) программ (включая разноуровневые программы»); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от

27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями 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).

Состоит из трех модулей. Каждый модуль рассчитан на один год обучения. Модули полностью закончены по содержанию и объему знаний. Обучение может быть закончено после освоения любого модуля.

Цель программы – формирование у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни на основе практической и творческой деятельности.

Задачи первого года обучения

Образовательные:

- учить укреплять и совершенствовать свое здоровье;
- расширять знания о строении своего тела;
- формировать представления о физиологических процессах организма человека;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасности жизни, физического воспитания;
- познакомить с основными принципами питания (со значением витаминов, разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, режимом питания);
- учить безопасному поведению в быту, на улице, на природе.

Развивающие:

- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития учащихся;
- способствовать социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе;
- развивать умение распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов;
- развивать мотивацию к здоровому образу жизни;
- развивать уважительное отношение к труду людей.

Воспитательные:

- формировать российскую гражданскую принадлежность;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни и общую культуру учащихся;
- формировать умение работать в команде, воспитывать чувство сопереживания, взаимопомощи.

Коррекционно-развивающие:

- учить детей чередовать виды деятельности;
- формировать мотивацию на охрану и гигиену остаточного зрения.

Ожидаемые результаты первого года обучения:

Результаты обучения:

▪ Учащиеся узнают, как устроено тело человека, получают представления об основных анатомических системах. Узнают об их значимости для здоровья. Получают первичные знания о том, как сохранить то, что дано человеку природой.

▪ Узнают, какие продукты питания наиболее полезны для здоровой жизнедеятельности человека. Сколько раз в день нужно есть. Какие блюда предпочтительнее на завтрак, обед и ужин.

▪ Научатся грамотно действовать в разных жизненных ситуациях.

Результаты развития:

▪ Усовершенствуют понятие о личной гигиене, гигиене питания и жилища.

▪ Закрепят знания о безопасном поведении дома, на улице, в гостях, на прогулке.

Результат воспитания:

▪ Осознают свою принадлежность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству;

▪ Усовершенствуют свои коммуникативные умения и навыки.

▪ У детей сформируется мотивация к здоровому образу жизни.

Результат коррекционной работы:

▪ Сформируется стремление заботиться о своем зрении, используя гимнастику для глаз, смену деятельности и регламент работы с цифровыми носителями.

Задачи второго года обучения

Образовательные:

▪ Учить ответственному отношению к своему здоровью свое здоровье;

▪ совершенствовать знания о строении своего тела;

▪ формировать знания по основам оказания первой помощи

Развивающие:

▪ способствовать созданию и обеспечению необходимых условий для личностного развития учащихся;

▪ способствовать социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе;

▪ развивать представления о значении рационального питания для жизни и здоровья.

Воспитывающие:

▪ формировать российскую гражданскую принадлежность;

▪ формировать культуру здорового и безопасного образа жизни и общую культуру учащихся;

▪ формировать умение учитывать интересы других людей, избегать критических ситуаций.

Коррекционно–развивающие:

▪ совершенствовать умение грамотно сочетать разные виды деятельности в режиме дня.

▪ формировать мотивацию на охрану и гигиену остаточного зрения.

Ожидаемые результаты второго года обучения:

Результаты обучения:

- Учащиеся углубят знания о строении собственного тела, об основных анатомических системах. Узнают об их значимости для здоровья. Научатся применять знания о том, как сохранить то, что дано человеку природой.

- Научатся ответственно подходить к подбору продуктов для ежедневного употребления;

- Научатся грамотно действовать в разных жизненных ситуациях.

Результаты развития:

- Усовершенствуют понятие о личной гигиене, гигиене питания и жилища.

- Закрепят знания о безопасном поведении дома, на улице, в гостях и на прогулке.

Результат воспитания:

- Усвоят традиционные духовно-нравственные ценности народов России;

- Усовершенствуют свои коммуникативные умения и навыки.

- У детей сформируется мотивация к здоровому образу жизни.

Результат коррекционной работы:

- Сформируется ответственное отношение к своему зрению, необходимости использовать коррекционные мероприятия по его сбережению.

Задачи третьего года обучения

Образовательные

- Расширять представления о значении и роли своего здоровья;

- Формировать понимание взаимосвязей образа жизни и здоровья;

- Учить самостоятельно ставить цели и достигать их.

Развивающие:

- Способствовать развитию потребностей в правильном образе жизни;

- Совершенствовать знания о пользе рационального питания;

- Совершенствовать знания о собственном организме и его возрастных изменениях.

Воспитывающие

- Формировать понимание принадлежности к многонациональному Российскому государству;

- Формировать умение применять основные правила общения с окружающими людьми;

- Формировать умение находить пути предотвращения конфликтов.

Коррекционно–развивающие:

- совершенствовать умение грамотно сочетать разные виды деятельности в режиме дня.

- формировать мотивацию на охрану и гигиену остаточного зрения.

Ожидаемые результаты третьего года обучения:

Результаты обучения:

- Учащиеся характеризуют здоровье, как интегральную функцию организма;

- Называют факторы, от которых зависит здоровье;

- Оценивают взаимосвязь между своими действиями и результатом.

Результат развития

- Узнают, что теоретические и практические знания, которые они приобрели на уроках, можно использовать для укрепления здоровья;

- Могут грамотно проанализировать рацион питания семьи и сделать выбор в пользу рационального питания;

- Называют физические различия между мальчиками и девочками, знают основные физиологические изменения организма.

Результат воспитания:

- Демонстрируют уважение к людям разных национальностей и их национальным обычаям;

- Понимают, что общение с другими людьми должно быть безопасным;

- Дают определение конфликтной ситуации, называют способы выхода из конфликта.

Результат коррекционной работы:

- Совершенствуется ответственное отношение к своему зрению, необходимости использовать коррекционные мероприятия по его сбережению.

Промежуточная аттестация и текущий контроль

- Текущий контроль осуществляется в конце каждой темы.

- Промежуточная аттестация – в конце года обучения.

Воспитательный потенциал программы

Цель воспитания: развитие личности, самоопределение и социализация детей с ОВЗ.

Задачи:

- усвоение детьми знаний норм, традиционных российских духовно-нравственных ценностей;

- формирование и развитие личностного отношения детей к учебной деятельности, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества;

- формирование ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям;

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций родной страны;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применения полученных знаний в ходе занятий и практических мероприятий.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- понимание учащимися своей российской гражданской принадлежности (идентичности);

- уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма;

- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, 8 желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде.

Формы и методы воспитания:

Учащиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации в ходе учебных занятий и проектной деятельности в соответствии с содержанием программы.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: методы формирования сознания (рассказ, объяснение, разъяснение, инструктаж, пример); методы организации деятельности и формирования опыта поведения (упражнение, поручение, воспитывающие ситуации); методы стимулирования (работа в парах, поощрение), методы контроля, самоконтроля и самооценки.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации детского дошкольного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий.

В результате выполнения творческих практических, в том числе проектных и исследовательских работ, дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.).

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

Календарный план воспитательной работы 1 года обучения

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Результат
1.	Интерактивное занятие «Как быть здоровым?»	Сентябрь	Наблюдение
2.	Интерактивное занятие «Чувства одинокого человека»	Ноябрь	Продуктивная деятельность
3.	Проект «Мастерская Деда Мороза»	Декабрь	Продуктивная деятельность
4.	Кинологический «Про Сидорова Вову»	Февраль	Продуктивная деятельность
5.	Проект «8 марта – праздник мам!»	Март	Продуктивная деятельность
6.	Интерактивное занятие «Гордимся и помним!»	Май	Фотоотчет

Календарный план воспитательной работы 2 года обучения

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Результат
1.	Интерактивное занятие «Непрерывность жизни»	Сентябрь	Эссе «Мои родные»
2.	Кинологический «Хлеб всему голова»	Ноябрь	Продуктивная деятельность
3.	Проект «Мастерская Деда Мороза»	Декабрь	Продуктивная деятельность
4.	Мастерская «Поздравим наших защитников»	Февраль	Продуктивная деятельность
5.	Проект «8 марта – праздник мам!»	Март	Продуктивная деятельность
6.	Интерактивное занятие «Этого забывать нельзя!»	Май	Фотоотчет

Календарный план воспитательной работы 3 года обучения

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Результат
1.	Интерактивное занятие «Самые мудрые»	Сентябрь	Фотоотчет
2.	Кинологический «Откуда хлеб пришел»	Ноябрь	Продуктивная деятельность
3.	Проект «Мастерская Деда Мороза»	Декабрь	Продуктивная деятельность
4.	Мастерская «Поздравим наших защитников»	Февраль	Продуктивная деятельность
5.	Проект «8 марта – праздник мам!»	Март	Продуктивная деятельность
6.	Интерактивное занятие «Герои моей семьи»	Май	Фотоотчет

1.2. Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Год обучения			Форма промежуточной аттестации
		1 год	2 год	3 год	
1	Модуль 1	72			Самостоятельная работа «Как быть здоровым»
2.	Модуль 2		72		Тестирование «Знаешь ли ты»
3.	Модуль 3			72	Тестирование «Уроки здоровья»
Итого:		216			

1.3. Содержание учебного плана

Тематический план модуля первого года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1.	Мой организм	Комплектование групп - 2 часа		32	Викторина «Кому нужна зарядка»
		14	16		
2.	Ем, чтобы расти	4	16	20	Самостоятельная работа «Продукты – помощники»
3.	Я здоровье сберегу	3	17	20	Викторина «Уроки безопасности» Промежуточная аттестация: самостоятельная работа «Как быть здоровым»
Итого		21	49	72	
		Комплектование групп - 2 часа			

Тема 1. Мой организм (32 часа)

Комплектование групп – 2 часа

Теория:

Введение. Давайте знакомиться. Что такое здоровье. С чего все начиналось. Что я умею. Строение глаза. Почему уши слышат. Зачем нужен нос. Сколько у меня зубов. Как устроены руки и ноги. Что такое осанка. Зачем человек спит. Можно ли жить без воды.

Практика:

Что у меня есть. Как сохранить зрение. Зарядка для глаз. Здоровье глаз и современные устройства. Как нос нюхает. Что полезно для зубов. Как сохранить красивую улыбку. Физкультура и здоровье. Уход за кожей. Правила

«Мойдодыра». Правила крепкого сна. Работа с микроскопом (микробы).
Текущий контроль: викторина «Кому нужна зарядка».

Тема 2. Где мы живем (20 часов)

Теория:

Зачем человек ест. Овощи и фрукты – витаминные продукты. Молочные продукты. Блюда из зерна.

Практика:

Что нужно есть каждый день, если хочешь вырасти. Какие продукты едят иногда и почему. Что такое лакомство и сколько можно съесть. Сладкое без сахара. Во саду ли, в огороде. Загадки об овощах и фруктах. Молодильные яблочки – сказка или быль? Животные – кормильцы. Из чего варят кашу. Как сделать кашу вкусной.

Текущий контроль: самостоятельная работа «Продукты - помощники».

Тема 3. Я здоровье сберегу (20 часов)

Теория:

Один дома – опасности. Добрая или злая энергия? Витамины – лекарство или лакомство. Домашняя аптечка.

Практика:

Один дома – практикум. Добрая энергия. Листовки об электричестве. Что должно быть в аптечке. Плакаты и листовки о пожарной безопасности. Перекресток. Мы едем, едем, едем и соблюдаем правила. Как гулять во дворе? Лето – славная пора.

Текущий контроль: викторина «Уроки безопасности».

Промежуточная аттестация: самостоятельная работа «Как быть здоровым».

Тематический план модуля второго года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1.	Я расту	10	14	24	Самостоятельная работа «Что такое гигиена»
2.	Здоровье и питание	4	22	26	Самостоятельная работа «Правильно ли ты питаешься»
3.	Здоровье и эмоции	10	12	22	Интерактивная игра «Твори добро» Промежуточная аттестация: тестирование «Знаешь ли ты»
Итого		24	48	72	

Тема 1. Я расту (24 часа)

Теория:

Введение. Что такое здоровье и от чего оно зависит. Что значит расти и развиваться. Как организм помогает себе сам.

Практика:

Непрерывность жизни – генеалогическое древо «Моя семья», Творческая работа «Прошрое. Настоящее. Будущее». Практикум «Закаливание», практикум «Микробы и микроскоп».

Текущий контроль: самостоятельная работа «Что такое гигиена».

Тема 2 Здоровье и питание (26 часов)**Теория:**

Самые полезные продукты. Как питались на Руси. Где найти витамины. Что надо есть, чтобы быть сильным.

Практика:

Творческая работа «Хлеб – всему голова». Исследовательский проект «На вкус и цвет товарища нет». Практикум. «Как утолить жажду». Виртуальная экскурсия «Супермаркет», «Мы готовим себе и друзьям», презентация любимого блюда.

Текущий контроль: самостоятельная работа «Правильно ли ты питаешься?».

Тема 3 Здоровье и эмоции**Теория:**

Что такое «настроение» и от чего оно зависит. Положительные и отрицательные эмоции. Причины ссоры и способы их предотвращения.

Практика:

Игры с элементами тренинга «Как настроение?». «Как справиться со злостью», «Упрямые козы», «Учимся прощать». Кинолекторий «Кто такие «ворчуны»?», «Лето без опасностей». Интерактив «Закаляйся, сил набирайся!»

Текущий контроль: интерактивная игра «Твори добро».

Промежуточная аттестация: тестирование «Знаешь ли ты?».

Тематический план модуля третьего года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1.	Мой организм и здоровье	6	14	20	Викторина «Я здоровье сберегу»
2.	Умею сам	4	14	18	Квест «Вкусный вернисаж»
3.	Люди вокруг меня	6	10	16	Тестирование «Эмоции и общение»
4.	Здоровый и безопасный образ жизни	2	16	18	Творческое задание «Без опасности»
					Промежуточная аттестация: тестирование «Уроки здоровья»
Итого		18	54	72	

Тема 1 Мой организм и здоровье (20 часов)

Теория:

Введение. Что такое здоровье и от чего оно зависит. Периоды жизни человека. Спортивные секции.

Практика:

«Как я устроен» самостоятельная работа. Сколько живет человек. «Долгожители моей семьи» презентация. «Правильное дыхание» практическая работа. «Крепкие зубы» практическое занятие (опыты). «Что ты можешь сделать для своего здоровья» эссе.

Текущий контроль: викторина «Я здоровье сберегу».

Тема 2. Умею сам. (18 часов)

Теория:

Начни день с завтрака. Кулинарное путешествие в прошлое. Подойдут ли бутерброды для завтрака. О чем нам расскажет этикетка.

Практика:

«Полезный завтрак» рабочая тетрадь. «Что нам съесть на обед» рабочая тетрадь. «Семь правил полезного бутерброда» практикум. «Я готовлю себе и друзьям» ЭОР. «Где мы едим» ЭОР. «Я покупатель» ЭОР/

Текущий контроль: квест «Вкусный вернисаж».

Тема 3. Люди вокруг меня (16 часов)

Теория:

Я и семья. Когда я стану взрослым. Кто такие оптимисты. Мальчики и девочки.

Практика:

Игра «Зачем человеку семья?». «Доброе и злое в поведении людей» игра с элементами тренинга. «Из чего сделаны мальчики» игра с элементами тренинга. «Из чего сделаны девочки» игра с элементами тренинга. «Вместе веселей» интерактив.

Текущий контроль: тестирование «Эмоции и общение».

Тема 4. Здоровый и безопасный образ жизни (18 часов)

Теория:

Правила для всех. Приборы – помощники. Правила поведения в общественных местах.

Практика:

«Мы в театре» игра – практикум. «Кого позовут в гости» игра – практикум. «Осторожно, железная дорога» игра – практикум. «Отдых на воде» интерактив. «Здравствуй, лето!» интерактив.

Текущий контроль: творческое задание «Без опасности».

Промежуточная аттестация: тестирование «Уроки здоровья!».

1. Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1. Календарный учебный график

Год обучения			Год обучения
Сентябрь	1	01.09-07.09	1, 2, 3 год обучения
	2	08.09-14.09	2
	3	15.09-21.09	2
	4	22.09-28.09	2
Октябрь	5	29.09-05.10	2
	6	06.10-12.10	2
	7	13.10-19.10	2
	8	20.10-26.10	2
	9	27.10-02.11	2
Ноябрь	10	03.11-09.11	2
	11	10.11-16.11	2
	12	17.11-23.11	2
	13	24.11-30.11	2
Декабрь	14	01.12-07.12	2
	15	08.12-14.12	2
	16	15.12-21.12	2
	17	22.12-28.12	2
Январь	18	29.12-04.01	2
	19	05.01-11.01	2
	20	12.01-18.01	2
	21	19.01-25.01	2
	22	26.01-01.02	2
Февраль	23	02.02-08.02	2
	24	09.02-15.02	2
	25	16.02-22.02	2
	26	23.02-01.03	2
Март	27	02.03-08.03	2
	28	09.03-15.03	2
	29	16.03-22.03	2
	30	23.03-29.03	2
Апрель	31	30.03-05.04	2
	32	06.04-12.04	2
	33	13.04-19.04	2
	34	20.04-26.04	2
	35	27.04-03.05	2
Май	36	04.05-10.05	2
	37	11.05-17.05	2
	38	18.05-24.05	2
	39	25.05-31.05	2
Июнь	40	01.06-07.06	0
	41	08.06-14.06	0
	42	15.06-21.06	0
	43	22.06-28.06	0
Июль	44	29.06-05.07	0
	45	06.07-12.07	0
	46	13.07-19.07	0
	47	20.07-26.07	0
	48	27.07-02.08	0
Август	49	03.08-09.10	0
	50	10.08-16.08	0
	51	17.08-23.08	0
	52	24.08-30.08	0
Всего учебных часов / недель			72 (6 резерв)

	- количество часов в неделю		- промежуточная аттестация
	- каникулярный период		- дополнительные занятия при наличии резервного времени

Зимние и летние каникулы, промежуточная аттестация организуются в сроки, установленные годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ЭБЦ.

2.2. Формы аттестации

Текущий контроль осуществляется в конце каждой темы.

Промежуточная аттестация – в конце каждого года обучения.

Формы проведения текущего контроля – самостоятельная работа, творческое задание, квест, тестирование, интерактивная игра или викторина в конце изучения каждого раздела программы.

Форма подведения итогов освоения программы - промежуточная аттестация, которая проходит в конце года в виде самостоятельной работы, тестирования.

Оценка результатов коррекционно-развивающей работы и индивидуальной динамики учащихся проводится два раза в год с использованием карты развития личностных качеств учащихся с ОВЗ.

Карта развития личностных качеств учащихся с ОВЗ предполагает фиксирование изменений динамики по заданным критериям на основе педагогического наблюдения. Проводится простая балльная оценка (от 0 до 3 баллов), где 0 баллов - отсутствие позитивной динамики, 1 балл - незначительная положительная динамика, отдельные эпизодические положительные изменения, 2 балла - наличие устойчивых положительных изменений, ребенок в знакомых отработанных ситуациях воспроизводит сформированные навыки, 3 балла - значительный прирост в развитии.

2.3. Оценочные материалы

Контрольные материалы 1 года обучения

✓ **Викторина «Кому нужна зарядка»**

Обработка данных:

80-100 % (высокий уровень) - ребенок правильно выполнил все задания викторины и объяснил свой выбор;

60–79% (хороший уровень) - ребенок правильно ответил, но смог объяснить только с помощью взрослого;

59-30% (средний уровень) - ребенок выполнил задание частично, но объяснить свой выбор не смог;

менее 29% (низкий уровень) - ребенок не выполнил задание.

✓ **Самостоятельная работа «Продукты – помощники»**

Обработка данных: 8-9 баллов – 81%-100% (высокий уровень).

6-7 баллов - 61%-80% (хороший уровень).

4-5 баллов – 41%-60% (средний уровень).

2-3 балла – 0%-40% (низкий уровень).

✓ **Викторина «Уроки безопасности»**

Обработка данных: 5 баллов – 81%-100% (высокий уровень).

4 балла – 61%-80% (хороший уровень).

3 балла – 31%-60% (средний уровень).

1-2 балла – 0%-30% (низкий уровень).

Промежуточная аттестация первого года обучения:

Самостоятельная работа «Как быть здоровым»

Детям предоставляется схема с изображением семи составляющих здоровья: медицина, еда, друзья, увлечения, настроение, семья, природа (экология) и предлагается отметить (подчеркнуть) наиболее значимые для них составляющие. Каждая составляющая оценивается в один балл.

Критерии оценки:

- ребенок отметил 6-7 аспектов – 7 баллов 81%-100% (высокий).
- ребенок отметил 4-5 аспектов - 5 баллов 61-80% (хороший).
- ребенок отметил 3 аспекта - 3 балла 41-60% (средний).
- ребенок отметил 1-2 аспектов – 1-2 балла 0-40% (низкий).

Контрольные материалы 2 года обучения

✓ Самостоятельная работа «Что такое гигиена»

Обработка данных: 10 – 12 баллов - 81 – 100% (высокий уровень)
9 – 7 баллов - 61 – 80% (хороший уровень)
6 – 4 балла – 41 – 60% (средний уровень)
1-3 балла - 20- 40% (низкий уровень)

✓ Самостоятельная работа «Правильно ли ты питаешься?»

Обработка данных: 10 – 12 баллов - 81 – 100% (высокий уровень)
9 – 7 баллов - 61 – 80% (хороший уровень)
6 – 4 балла – 41 – 60% (средний уровень)
1-3 балла - 20- 40% (низкий уровень)

✓ Интерактивная игра «Твори добро»

Обработка данных: 10 – 12 баллов - 81 – 100% (высокий уровень)
9 – 7 баллов - 61 – 80% (хороший уровень)
6 – 4 балла – 41 – 60% (средний уровень)
1-3 балла - 20- 40% (низкий уровень)

Промежуточная аттестация второго года обучения:

Тестирование «Знаешь ли ты»

Работа содержит 8 вопросов. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла.

Критерии оценки:

- ребенок набрал 16 – 14 баллов – 81 – 100% (высокий уровень)
- ребенок набрал 11 – 13 баллов – 61 – 80% (хороший уровень)
- ребенок набрал 8-10 баллов - 41 – 60% (средний уровень)
- ребенок набрал 5 – 7 баллов – 20 – 40% (низкий уровень)

Контрольные материалы 3 года обучения

✓ Викторина «Я здоровье сберегу»

Обработка данных: 10 – 12 баллов - 81 – 100% (высокий уровень)
9 – 7 баллов - 61 – 80% (хороший уровень)
6 – 4 балла – 41 – 60% (средний уровень)
1-3 балла - 20- 40% (низкий уровень)

✓ **Квест «Вкусный вернисаж»**

Обработка данных: 10 – 12 баллов - 81 – 100% (высокий уровень)
9 – 7 баллов - 61 – 80% (хороший уровень)
6 – 4 балла – 41 – 60% (средний уровень)
1-3 балла - 20- 40% (низкий уровень)

✓ **Тестирование «Эмоции и общение»**

Обработка данных: 10 – 12 баллов - 81 – 100% (высокий уровень)
9 – 7 баллов - 61 – 80% (хороший уровень)
6 – 4 балла – 41 – 60% (средний уровень)
1-3 балла - 20- 40% (низкий уровень)

✓ **Творческое задание «Без опасности»**

Обработка данных: 10 – 12 баллов - 81 – 100% (высокий уровень)
9 – 7 баллов - 61 – 80% (хороший уровень)
6 – 4 балла – 41 – 60% (средний уровень)
1-3 балла - 20- 40% (низкий уровень)

Промежуточная аттестация 3 года обучения:

Тестирование «Уроки здоровья»

Работа содержит 8 вопросов. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла.

Критерии оценки:

- ребенок набрал 16 – 14 баллов – 81 – 100% (высокий уровень)
- ребенок набрал 11 – 13 баллов – 61 – 80% (хороший уровень)
- ребенок набрал 8-10 баллов - 41 – 60% (средний уровень)
- ребенок набрал 5 – 7 баллов – 20 – 40% (низкий уровень)

2.4. Условия реализации программы

Методические материалы Модуля 1

№	Тема	Форма занятия	Методы и приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Мой организм	Круглый стол. Интерактивное занятие, виртуальная экскурсия.	Словесные: рассказ, беседа. Наглядные: демонстрация, работа с макетом, иллюстрациями. Практические: игра, выполнение заданий, продуктивная деятельность, гимнастика.	Атлас «Человек». Иллюстрации с изображением разных частей тела человека, макет «Зубы», схемы движений, карточки на тактильные ощущения, набор эфирных масел, картинки с изображением предметов гигиены, кубик здоровья, раздаточный материал с заданиями.	Канц.товары, пиктограммы, мяч, шарф или платок для п.игры. мультимедийное оборудование, презентации	Викторина «Кому нужна зарядка»
2	Ем, чтобы расти	Интерактивное занятие, виртуальная экскурсия	Словесные: рассказ, беседа. Наглядные: демонстрация, работа с муляжами, гербарием, иллюстрациями, крупами. Практические: игра, выполнение заданий, продуктивная деятельность, гимнастика.	Муляжи овощей и фруктов, молочных продуктов. Гербарий со злаковыми культурами. Мешочки с крупами. Карточки для самостоятельной работы.	м/фильм, мультимедийное оборудование, компьютер, канц.товары	Самостоятельная работа «Продукты - помощники»
3	Я здоровье сберегу	Интерактивное занятие	Словесные: рассказ, беседа. Наглядные: демонстрация, работа с аптечкой, с	Таблички – сигнальные опоры. Плакаты о ППБ. Муляж телефона. Атрибуты для игры «Перекресток». Аптечка.	м/фильм, мультимедийное оборудование, компьютер, канц.товары	Викторина «Уроки безопасности», Промежуточная аттестация:

			иллюстрациями. Практические: игра, выполнение заданий, проектная деятельность, гимнастика.			самостоятельная работа «Как быть здоровым»
--	--	--	---	--	--	--

Методические материалы Модуля 2

№	Тема	Форма занятия	Методы и приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Я расту	Круглый стол. Интерактивное занятие, виртуальная экскурсия, практикум,	Словесные: рассказ, беседа. Наглядные: демонстрация, работа с макетом, иллюстрациями. Практические: игра, выполнение заданий, продуктивная деятельность, гимнастика.	Микроскоп, изображения человека в разных возрастных отрезках, макет «Цветок здоровья», игра «Что такое гигиена», иллюстрации «Прошрое», «Настоящее», «Будущее».	Канц.товары, пиктограммы, мяч, шарф или платок для п.игры. мультимедийное оборудование, презентации	Сам. работа «Что такое гигиена»
2	Здоровье и питание»	Интерактивное занятие, виртуальная экскурсия, беседа, практикум	Словесные: рассказ, беседа. Наглядные: демонстрация, работа с муляжами, гербарием, иллюстрациями, крупами. Практические: игра, выполнение заданий, продуктивная деятельность, гимнастика. Работа в	Муляжи овощей и фруктов, молочных продуктов. Гербарий со злаковыми культурами. Мешочки с крупами. Карточки для самостоятельной работы. Рабочие тетради «Разговор о правильном питании»	м/фильм, мультимедийное оборудование, компьютер, канц.товары	Самостоятельная работа «Правильно ли ты питаешься»

			тетрадах			
3	Здоровье и эмоции	Интерактивное задание, игры с элементами тренинга, кинолекторий, тестирование	Словесные: рассказ, беседа. Наглядные: просмотр видеоматериалов Практические: игра, выполнение заданий, элементы тренинга	Пиктограммы «Настроения» Ситуативные карточки.	м/фильм, мультимедийное оборудование, компьютер, канц.товары	Интерактивная игра «Твори добро», Промежуточная аттестация: тестирование «Знаешь ли ты»

Методические материалы Модуля 3

№	Тема	Форма занятия	Методы и приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Мой организм и здоровье	Практикум, интерактивное занятие, работа в тетрадах.	Словесные: рассказ, беседа. Наглядные: демонстрация, работа с макетом, иллюстрациями. Практические: игра, выполнение заданий, продуктивная деятельность, гимнастика, кейс - задания	Микроскоп, изображения человека в разных возрастных отрезках, макет «Цветок здоровья», макет человека, макет челюсти человека, спортивное оборудование.	Канц.товары, пиктограммы, мяч, шарф или платок для п.игры. мультимедийное оборудование, презентации	Викторина «Я здоровье сберегу»
2	Умею сам	Интерактивное занятие, беседа, практикум, работа с ЭОР	Словесные: рассказ, беседа. Наглядные: демонстрация, работа с муляжами, иллюстрациями, крупами. Практические: игра, выполнение заданий,	Муляжи овощей и фруктов, молочных продуктов. Экетки разных продовольственных товаров. Карточки для самостоятельной работы. Рабочие тетради «Разговор о правильном питании»	м/фильм, мультимедийное оборудование, компьютер, канц.товары	Квест «Вкусный вернисаж»

			продуктивная деятельность, гимнастика. Работа в тетрадах			
3	Люди вокруг меня	Круглый стол, игры с элементами тренинга, кинолекторий, тестирование	Словесные: рассказ, беседа. Наглядные: просмотр видеоматериалов Практические: игра, выполнение заданий, элементы тренинга	Пиктограммы «Настроения» Ситуативные карточки.	м/фильм, мультимедийное оборудование, компьютер, канц.товары	Тестирование «Эмоции и общение»
4	Здоровый и безопасный образ жизни	Интерактивное занятие, творческое задание, практикум, диспут, тестирование.	Словесные: рассказ, диспут. Наглядные: просмотр видеофильмов. Практические: игры с элементами тренинга, интерактив.	Карточки с изображением людей в разных бытовых ситуациях, сигнальные опоры по безопасности, аптечкаю	Фильмы по ЗБОЖ, мультимедийное оборудование, компьютер, канц.товары	Творческое задание «Без опасности» Промежуточная аттестация: тестирование «Уроки здоровья»

2.5. Материально- техническое обеспечение

- Кабинет, столы, стулья;
- доска, маркеры, магниты;
- мультимедийное оборудование, компьютер;
- канцтовары: краски, карандаши, бумага;
- фильмотека:

1. «Азбука здоровья» мультфильм
2. «Богатырская каша» мультфильм.
3. «Вершки и корешки» мультфильм.
4. «Витамины» мультфильм из серии «Фиксики».
5. «Горшочек каши» мультфильм.
6. «Золотые колосья» мультфильм.
7. «Зайчонок и муха» мультфильм.
8. «Зарядка с Крошем» мультфильм.
9. «Запретный плод» мультфильм.
10. «Исправительное питание» мультфильм.
11. «Как Маша поссорилась с подушкой» мультфильм.
12. «Как это случилось» мультфильм.
13. «Маша больше не лентяйка» мультфильм.
14. «Маша и волшебное варенье» мультфильм.
15. «Медвежонок Ых о вредном и полезном», Мудрые сказки тетюшки

Совы, мультфильмы..

16. «Молочный Нептун» мультфильм.
17. «Можно и нельзя» мультфильм
18. «На лесной тропе» мультфильм.
19. «На воде» мультфильм.
20. «Неравные условия» мультфильм.
21. «Ну, погоди!» мультфильм.
22. «Ох и Ах идут в поход» мультфильм.
23. «Последний лепесток» мультфильм.
24. «Птичка Тари» мультфильм.
25. «Пирожок» мультфильм.
26. «Ромашки» мультфильм.
27. «Сладкий родник» мультфильм.
28. «Спасик и его друзья» обучающие мультфильмы о безопасности.
29. «Уроки доброты с тетюшкой Совой» мультфильм.
30. «Уроки безопасности» мультфильм из серии «Смешарики»

В ходе проведения занятий используется дидактический материал, разработанный педагогом – автором программы:

- мультимедийные презентации в соответствии с темами занятий;
- тематический демонстрационный и иллюстративный материал;
- раздаточный материал.

2.6. Список литературы

Правовые нормативные акты

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Национальный проект «Образование» на 2019-2024 гг. (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 г. № 16).
5. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642.
6. Паспорт Национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р. «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 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».
12. Устав МБУ ДО «Эколого-биологический центр», утвержденный постановлением администрации города Дзержинска № 1056 от 13.04.2015г.;
13. Локальные нормативные акты МБУ ДО «Эколого-биологический центр», регламентирующие образовательную деятельность.

Список литературы для педагога

1. Гладыщева О.С. Реализация направления образовательной деятельности «Здоровье» в ДОУ: программа и метод. рекомендации – Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2012.

2. Здорово быть здоровым. 8-10 лет: учебное пособие для общеобразоват. организаций /(Е.Е. Клопова и др.) под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
3. Зайцев Г. Уроки Айболита.- СПб: Акцидент, 1997.
4. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра. – СПб: Акцидент, 1996.
5. Зайцев Г. Твои первые уроки здоровья. - СПб: компания “БАЛТРУС”, 1995.
6. Инклюзивное образование / сост.: М.Р. Битянова; – М.: Классное руководство и воспитание школьников, 2015.
7. Лучич М.В. Детям о природе: Кн. для воспитателей дет.сада. М.: Просвещение, 1989.
8. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми. – Минск: Асар, 1996.
9. Разговор о здоровье 1,2,3,4. Методическое пособие. ГБОУДПО «нижегородский институт развития образования», 2024
- 10.Разговор о правильном питании. Программа о правильном питании. – Москва: NESTLE, 2003.
- 11.Разговор о правильном питании. Безруких М.Н., Филлипова Т.А., Манеев А.Г.- Москва: NESTLE, Олма-ПРЕСС, 2004.

Список литературы для детей и родителей

1. Андерсен Ганс Христиан «Снежная королева».
2. Андерсен Ганс Христиан «Девочка, наступившая на хлеб».
3. Андерсен Ганс Христиан «Девочка со спичками».
4. Барто А. Стихи.
5. Драгунский В. «Тайное всегда становится явным»
6. Катаев В. «Цветик – семицветик».
7. Малышев Н. «Сказка про старость».
8. Носов Н. Рассказы.
9. Осеева В. Рассказы.
10. Пермяк Е. «Про нос и язык».
11. Русские народные сказки.
12. Толстой Л. «Старик сажал яблони».
13. Хармс Д. «Очень – очень вкусный пирог».
14. Чуковский К. Английские песенки. «Мойдодыр».
15. Шарль Перро «Красная шапочка».
16. Шварц Е. «Сказка о потерянном времени».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816868

Владелец Шибалова Светлана Анатольевна

Действителен с 30.06.2025 по 30.06.2026