

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 31.08.2026 № 10

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «Эколого-
биологический центр»
_____ С.А. Шибалова
Приказ от 31.08.2026 № 115-п

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ступеньки здоровья»**

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень: ознакомительный
Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года
Количество часов по ДООП: 144

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

г. Дзержинск
2026

Содержание

	Стр.
1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Учебный план	12
1.3. Содержание учебного плана	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий программы	17
2.1 Календарный учебный график	17
2.2 Формы аттестации	18
2.3 Оценочные материалы	18
2.4. Условия реализации программы.	21
2.5. Материально-техническое обеспечение	23
2.6. Список литературы	24

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Все мы сегодня, и не без основания, глубоко обеспокоены проблемой ухудшения здоровья наших детей.

Здоровье – это очень важно. Ведь, если человек часто болеет, он не может нормально работать и учиться, у него плохое настроение, он мало успевает сделать.

Сегодня наиболее **актуально** научить всех людей, и лучше - с самого детства, беречь свое здоровье. Ведь у здорового человека больше сил и времени для учебы, работы, путешествий, других важных и интересных дел, т.е. для всего того, из чего состоит нормальная жизнь.

Наше здоровье зависит от многих факторов. Наследственности, тех свойств и характеристик организма, которые достались нам от наших предков. Условий, в которых мы живем: чистоты воздуха и воды, уровня шума вокруг нас и т.п. А также самого человека – его характера, поведения, привычек, в том числе и питания.

Одним из приоритетов является сбережение и укрепление здоровья.

Среди основных направлений организации воспитания и социализации учащихся не последнее место занимает здоровьесберегающее воспитание.

Учреждения дополнительного образования просто обязаны взять на себя задачу формирования у учащихся школ и воспитанников ДОО устойчивых установок на здоровый образ жизни. На этом фоне возникла острая необходимость в разработке новых здоровьесберегающих программ.

Программа структурирована в соответствие с письмом Министерства образования Нижегородской обл. № 316-01-100-1674 от 30 мая 2014 года «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования», письмом Министерства образования и науки РФ 09-3242 от 18.11.2015 года «Методические рекомендации по проектированию дополнительных (общеразвивающих) программ», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629), методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей.

Программа «Ступеньки здоровья» 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. С сентября 2021 в данную программу включены интегрированные занятия учебного пособия «Здорово быть здоровым!» под редакцией Г.Г.Онищенко.

Учебные издания Г.К.Зайцева – это небольшие по объему рабочие тетради, которые знакомят детей с гигиеной и основами анатомии.

Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании» входит в учебно-методический комплекс первой части программы «Разговор о правильном питании». Задача рабочей тетради – формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания.

Мы объединили вышеперечисленные учебные пособия и разработали свою программу.

Актуальность программы обусловлена проблемой нежелания детей задумываться о том, все ли он правильно делает для того, чтобы сохранить свое здоровье. Благодаря программе дети узнают, что гигиена – это не только мытье рук. Как сберечь зрение и слух, как сохранить здоровые зубы, что и как нужно есть. Что надо знать и уметь, чтобы избежать несчастных случаев. Программа способствует успешной социализации - умению общаться со сверстниками и взрослыми.

Как помочь себе и другим в беде. Как правильно общаться. Ведь общение – еще один немаловажный аспект гармоничного развития ребенка. Каждый человек должен уметь не только говорить, но и слушать, адекватно воспринимать услышанное. Не меньшее значение имеют способности понимать самого себя, то есть осознавать свои чувства и действия в различные моменты общения с друзьями и взрослыми.

Важную роль в процессе общения играет умение управлять своим поведением, контролировать свою речь и поступки, развивать внимание к окружающим людям. Программа поможет сформировать у ребенка систему отношений: к себе, к другим, к жизни. К себе – с чувством собственного достоинства, но без зазнайства, без переоценки своих возможностей, без эгоизма. К другим – с чувством собственного достоинства, но уважая при этом чувства других, на равной основе. К жизни – с чувством собственного достоинства, со знанием своих прав, обязанностей, оптимистично, но трезво. Программа поможет воспитать у ребенка чувство патриотизма, любовь и гордость за свою семью.

Программа предусматривает совместную работу с семьей и ДОО и ставит своей целью не только «дать понятия». Мы хотим привить и развить у ребенка хорошие привычки, манеры, культуру общения. Состоит из двух модулей. Каждый модуль рассчитан на один год обучения. Модули полностью закончены по содержанию и объему знаний. Обучение может быть закончено после освоения любого модуля.

Новизна и отличительная особенность данной программы в том, что она включает в себя системный подход к решению вопросов гигиены, основ анатомии, рационального питания и безопасного образа жизни, помогает формировать у дошкольников ответственное отношение к себе, к своему здоровью.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность настоящей программы обусловлена важностью создания условий для формирования у дошкольников осознанного отношения к здоровью, формирования коммуникативных и социальных навыков более высокого уровня, чем на занятиях в детском саду.

Надеемся, что программа станет для детей началом пути в удивительный и полный тайн мир здоровья, единения природы и человека, людей разных национальностей и вероисповеданий, мир ненасилия, добра и красоты.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на два года обучения, общее количество учебных часов 144.

Формы обучения – очная, групповая.

Режим занятий – два раза в неделю, продолжительность занятия 35 минут, 72 часа в год.

Адресат программы: воспитанники детских садов с 5 до 7 лет.

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

Уровень развития личностных качеств (коммуникативные навыки, навыки самоорганизации, отношение к деятельности, любознательность, творческие навыки) определяется методом наблюдения и фиксируется в карте развития личностных качеств учащихся объединения два раза в год.

Методические материалы к программе позволяют проводить занятия дистанционно.

Программа разработана с учетом требований нормативных документов:

1. Конвенции о правах ребенка.
2. Конституции Российской Федерации.
3. Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642.
5. Указа Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

6. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 г.».

7. Приказа Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Письма Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).

9. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

11. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «Санитарными правилами СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

12. Постановления 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».

13. Устава МБУ ДО «Эколого-биологический центр», утвержденного постановлением администрации города Дзержинска № 1056 от 13.04.2015г.

14. Локальных нормативных актов МБУ ДО «Эколого-биологический центр», регламентирующих образовательную деятельность.

Цель программы: научить детей быть здоровыми душой и телом, сформировать потребность творить свое здоровье, применять свои знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи первого года обучения

Образовательные:

- Обучать детей речевым средствам общения.
- Дать представления об их собственных эмоциях и эмоциях других людей, научить передавать эмоции разными средствами.
- Дать представления о строении человеческого тела, учить видеть характерные отличия мальчиков и девочек во внешнем облике, поведении и физических возможностях.
- Формировать представления о полезности продуктов питания.
- Учить безопасному поведению в быту, на улице, на природе.

Развивающие:

- Развивать способность реально оценивать свои желания, находить положительное решение в конфликтных ситуациях.
- Развивать творческие способности и воображение.
- Развивать навыки общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми.
- Формировать у детей умения и навыки практического владения выразительными средствами (голос, мимика, жесты).

Воспитывающие:

- Воспитывать чувство глубокой любви и привязанности к самому близкому и родному человеку – маме.
- Формировать представления о нравственном поведении, необходимом во взаимодействии между людьми, о добре и зле, о необходимости уважения, доверия, взаимопонимания и взаимопомощи, заботливом отношении к окружающим и природе.

Ожидаемые результаты первого года обучения:

- Дети научатся распознавать и называть эмоциональное состояние (свое и окружающих), правильно называть и выражать свои мысли и чувства, контролировать свое поведение в общении с окружающими их людьми.
- Усвоят основы нравственности во взаимоотношениях с родителями, сверстниками и незнакомыми взрослыми, научатся понимать других, слышать и понимать чужую боль, страдания, смогут вовремя протянуть руку помощи другому.
- Получат представления о полезных продуктах и получат возможность пересмотреть свой рацион.

- Научатся безопасному поведению в быту и на улице.

Задачи второго года обучения

Образовательные:

- Формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасности жизни, физического воспитания.
- углублять представления об основных принципах питания (со значением витаминов, разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, режиме питания).
- Сформировать представления о некоторых традициях питания на Руси.
- Дать детям представления о некоторых профессиях.

Развивающие:

- Развивать умение распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов.
- Развивать мотивацию к здоровому образу жизни.
- Расширять знания о народных традициях.
- Развигать и обогащать творческие способности детей.
- Расширять и обогащать активный словарь.

Воспитывающие:

- Воспитывать чувство семейной сплоченности (на основе представлений о семье, ее составе, семейных традициях).
- Формировать уважительное отношение к народным традициям.
- Воспитывать уважение к повседневному труду родителей в семейном быту, стремление помогать им в этой деятельности.
- Формировать умение работать в команде, воспитывать чувство сопереживания, взаимопомощи.

Ожидаемые результаты второго года обучения:

- Дети познакомятся с историей своей семьи, что поможет развитию уважения к близким, умению понимать своих родственников.
- Получат представление о том, как продукты влияют на здоровье, научатся самостоятельно составлять свой рацион, освоят способы приготовления простейших блюд.
- Освоят необходимые оздоровительные упражнения, основные правила гигиены.
- Узнают правила безопасного поведения и поведения в опасных (критических, экстремальных) ситуациях.
- Познакомятся с русскими народными традициями; праздниками и особенностями кулинарии других народов.

Промежуточная аттестация и текущий контроль

Текущий контроль осуществляется в конце каждой темы.

Промежуточная аттестация – в конце каждого года обучения.

Воспитательный потенциал программы

Цель: развитие личности и социализация детей дошкольного возраста.

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;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применения полученных знаний в ходе занятий и практических мероприятий;
- формирование чувства патриотизма, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимное уважение, бережное отношение к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- понимание учащимися своей российской гражданской принадлежности;
- уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма;
- 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 в соответствии с содержанием программы.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: методы формирования сознания (рассказ, объяснение, инструктаж, пример); методы организации деятельности (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

Календарный план 1 года обучения

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Результат
1.	Интерактивное занятие «Настроение бабы Яги!»	сентябрь	Наблюдение
2.	Всероссийский урок «Эколята – молодые защитники земли»	Октябрь	Фотоотчет
3.	Проект «Моя семья»	Ноябрь	Презентация
4.	Интерактивное занятие «В гостях у бабушки Варвары»	Декабрь	Создание памяток о гигиене
5.	Интерактивная игра «Купим овощи к обеду»	Январь	Наблюдение
6.	Творческая мастерская «Поздравления для дорогих людей»	Февраль - март	Продуктивная деятельность
7.	«Берегите первоцветы»	Апрель	Листовки
8.	Интерактивное занятие «Вот и лето пришло!»	Май	Выставка рисунков

Календарный план 2 года обучения

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Результат
1.	Интерактивное занятие «Машина времени»	Сентябрь	Создание плаката
2.	Кинолекторий «Последний лепесток»	Октябрь	Беседа
3.	Всероссийский урок «Эколята – молодые защитники земли»	Ноябрь	Фотоотчет
4.	«С Новым годом поздравляю!»	Декабрь	Подарки для близких
5.	«Подарки своими руками»	Февраль - март	Открытки для мам и пап
6.	Виртуальная экскурсия «Кулинарное путешествие»	Март - апрель	Беседа
7.	Интерактивное занятие «Мы теперь ученики»	Май	Продуктивная деятельность
8.	Экскурсия к мемориалу «Вечный огонь» «Чтобы помнили!»	Май	Наблюдение

1.2. Учебный план

№	Разделы программы	Год обучения	Форма
---	-------------------	--------------	-------

п/п		1-й год	2-й год	промежуточной аттестации
1	Модуль 1	72		Тест
2	Модуль 2		72	Игра
Итого:		144		

1.3 Содержание учебного плана

Тематический план модуля первого года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1.	Это я	Комплектование групп - 2 часа		11	Тест «Мое здоровье»
		4	5		
2.	Я и мои друзья	4	9	13	Дидактическая игра «Правила дружбы»
3.	Я и взрослые	7	4	11	Рисунок «Моя семья»
4.	Я и мое здоровье	13	24	37	Викторина «Внимание, красный!», Игра «Продукты – помощники» Промежуточная аттестация: тест «Мое здоровье»
Итого		28	42	72	
		Комплектование групп - 2 часа			

Тема 1. Это я (11 часов)

Комплектование групп – 2 часа

Теория: Введение. Цветок здоровья. Добро и зло. Хорошо ли быть злым. Характеристика известных героев детских сказок. Учимся справляться с гневом. Как справиться с упрямством. Добрые и злые поступки. Мое настроение. Настроение и здоровье.

Практика: Знакомство (игры на развитие коммуникативных навыков). Вводная диагностика «Мое здоровье». Рисунок «Я вот такой». Просмотр мультфильма из серии «Уроки доброты с тетушкой Совой» с последующим обсуждением. Упражнения с элементами тренинга по управлению гневом. Анализ собственных поступков. Придумывание благополучного конца к сказке «Упрямые козы». Мимические упражнения, пластические этюды по теме «Мое настроение». Упражнения с элементами тренинга по теме «Настроение и здоровье».

Текущий контроль: тест «Мое здоровье».

Тема 2. Я и мои друзья (13 часов)

Теория: Чувства одинокого человека. Учимся понимать чувства других людей. Ссора. Учимся управлять своими эмоциями. Из чего сделаны наши мальчики. Из чего сделаны наши девочки.

Практика: Мимические упражнения, анализ настроения сказочных героев на тему «Чувства одинокого человека». Просмотр отрывка из мультфильма «Летучий корабль». Сюжетно-ролевые игры по теме «Учимся понимать чувства других людей». Рисунок «Друзья для водяного». Просмотр мультфильма «Вместе веселее» из серии «Уроки доброты с тетушкой Совой». Игры-тренинги по теме «Ссоры». Рисунок «Мой друг». Игры на развитие коммуникативных навыков. Игры с элементами тренинга «Рыцари и принцессы», «Комплименты». Решение проблемных ситуаций. Рисунок «дорисуй картинку». «Мой лучший друг». Развлечение «Вместе веселее».

Текущий контроль: дидактическая игра «Правила дружбы».

Тема 3. Я и взрослые (11 часов)

Теория: Что такое семья? Самый главный человек. Главный мужчина в вашей семье. Мои братья и сестры. Самые старшие. Гнев взрослых. Легко ли быть взрослым. Общественные дела.

Практика: Рисунок «Моя семья». Изготовление подарков для мамы. Презентации семейных альбомов. Игры с элементами тренинга, решение проблемных ситуаций по теме «Гнев взрослых». Сюжетно-ролевые игры, составление рассказов из личного опыта по теме «Помогаю взрослым».

Текущий контроль: рисунок «Моя семья».

Тема 4. Я и мое здоровье (37 часов)

Теория: Что такое здоровье. Дружи с водой. Зачем человек двигается. Что такое закаливание. Откуда берутся болезни. Беседа о витаминах. Я - один дома. Электричество-это опасно. Правила пожарной безопасности. Здоровье и питание. Самые полезные продукты. Овощи и фрукты. Как правильно есть. Что и как едят животные. Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной. Где найти витамины весной. Как утолить жажду.

Практика: Просмотр отрывка из мультфильма «Мойдодыр», просмотр мультфильма «Береги воду», дидактическая игра «Как мы используем воду». Развлечение «В гостях у бабушки Варвары». Антропометрические измерения. Просмотр мультфильма «Нехочуха». Интерактивное занятие «Быстрые и ловкие». Рассматривание капли воды под микроскопом (тема «Откуда берутся болезни»). Виртуальная экскурсия в аптеку. Просмотр мультфильма из серии «Спасик» на тему «Я один дома, «Электричество опасно» с последующим обсуждением. Просмотр мультфильма «Как все случилось». Виртуальная экскурсия к

перекрестку. Игра «Красный, желтый, зеленый». Создание плакатов «Дорога глазами детей». Виртуальная экскурсия «Купим овощи к обеду». Придумывание загадок об овощах и фруктах. Игра-практикум «Накроем стол». Просмотр мультфильма «Богатырская каша». Занятие «Рыба и блюда из нее». Посадка лука («Огород на подоконнике»). Интерактивное занятие «Заварим чай». Профориентационное занятие «Кто готовит нам еду?». Виртуальная экскурсия «Супермаркет». Что взять в поход (игра «Соберем рюкзак»). Интегрированное занятие «Вот и лето пришло».

Текущий контроль: викторина «Внимание, красный», игра «Продукты – помощники».

Промежуточная аттестация: тест «Мое здоровье».

Тематический план модуля второго года обучения

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/контроля
1.	Это я	7	4	11	Беседа – опрос «Когда я стану взрослым»
2.	Я и мои друзья	2	5	7	Дидактическая игра «Соперники – не враги»
3.	Я и взрослые	3	3	6	Интерактивное занятие «Мои родители»
4.	Я и мое здоровье	21	27	48	Викторина «Уроки безопасности», Игра «Что помогает быть сильным и ловким». Промежуточная аттестация: игра «Как расти здоровым».
Итого		33	39	72	

Тема 1. Это я (11 часов)

Теория: Введение. Я расту. Мое настроение. Мои желания и возможности. Мечты. Значение твоего имени. Полное, короткое, уменьшительное, история. Время. Прошое. Настоящее. Будущее.

Практика: Антропометрия на начало года, сравнение с результатами прошлого года, выводы. Работа с пиктограммами, мимические упражнения. Рисунок в технике «Кляксография». История семьи, просмотр семейных фотоальбомов, игра «Машина времени» по теме «Прошое». Составление рассказов из личного опыта о своих умениях, интересах и т.д. Рисунок «Когда я

стану взрослым» (игра «Машина времени»). Виртуальная экскурсия в музей (рассматривание портретов людей разного возраста).

Текущий контроль: беседа-опрос «Когда я стану взрослым».

Тема 2. Я и мои друзья (7 часов)

Теория: Чувства одинокого человека (почему друзья ссорятся, с какими людьми не хотелось бы дружить). Что такое жадность и как ее победить. Надо ли завидовать. Кто такие «ворчуны». Кто такие «люди с ограниченными возможностями»? Дружба-неприязнь по теме «Дружба-неприязнь».

Практика: Просмотр мультфильма из серии «Уроки доброты с тетушкой Совой». Просмотр мультфильма «Ох и Ах» по теме «Кто такие ворчуны». Просмотр мультфильма «Макрополис» по теме «Кто такие «люди с ограниченными возможностями»? Игра-тест с элементами тренинга. Спортивная игра «Я, ты, он, она...».

Текущий контроль: дидактическая игра «Соперники – не враги».

Тема 3. Я и взрослые (6 часов)

Теория: Вот такая мама. Гнев взрослых.

Практика: Составление рассказов из личного опыта по теме «Вот такая мама». Интерактивное занятие «Папа, мама, я - дружная семья». Рисование «Мамин портрет». Конкурс детских рассказов на тему «Мои родители». Рисование на тему «Буду как папа (дедушка). Сюжетно-ролевая игра с элементами тренинга.

Текущий контроль: интерактивное занятие «Мои родители».

Тема 4. Я и мое здоровье (48 часов)

Теория: Чтобы глаза глядели. Чтобы уши слышали. Наша бедная кожа. Руки и ноги еще пригодятся. Держи осанку. Почему болят зубы. Крепкие зубы. Чистят ли зубы животные? Зачем человек спит. Микробы, кто они? Как вести себя во время болезни. Осторожно, лекарства! Беседа с врачом. Правила на всю жизнь (беседа о правилах ЗБОЖ). Если беда случилась. Самые нужные номера. Зачем человек ест? Что такое «режим питания». Молочные продукты. Завтрак. Что нам съесть на обед. Кулинарные традиции на Руси. Время есть булочки. Пора ужинать. Физкультурное оборудование своими руками. На вкус и цвет товарищей нет. Что помогает быть сильным и ловким. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Скоро лето. Один дома.

Практика: В каждое занятие включается оздоровительная гимнастика на определенные части тела. Практикум «Как правильно чистить зубы». Просмотр мультфильма из серии «Уроки тетушки Совы». Игра-практикум «Учимся чистить зубы». Просмотр мультфильма «Птичка Тари» по теме «Почему болят зубы». Игра-релаксация «Спокойной ночи». Работа с микроскопом по теме «Микробы, кто они?» Профориентационное занятие «Кто нас лечит?». Учебная эвакуация.

Игра- практикум «Как вызвать службы быстрого реагирования». Интерактивное занятие «Здравствуй, доктор Айболит!». Викторина «Уроки безопасности». Просмотр мультфильма «Зайчонок и муха» «Зачем человек ест?». Работа в тетрадях «Разговор о правильном питании». Просмотр мультфильма «Молочный Нептун». Просмотр мультфильма «Снегурочка». Семейный рецепт блинов (совместно с ДООУ). Виртуальная экскурсия «Идем в столовую». Игра-практикум «Самый полезный бутерброд». Виртуальная экскурсия «Кулинарное путешествие». Интерактивное занятие «Веселые старты». Конкурс на лучшую разминку. Игры на воздухе - лучшая физическая подготовка. Проект «Отходы в дело на пользу телу». Презентация физкультурного оборудования, сделанного своими руками. Виртуальная экскурсия «Во саду ли, в огороде». Лепка из соленого теста «Фрукты, овощи». Просмотр мультфильма из серии «Спасик». Игра-практикум «Внимание, дорога!». Осторожно! Незнакомец! Просмотр мультфильма из серии «Спасик». Интерактивное занятие «Скоро лето. Один дома!».

Текущий контроль: викторина «Уроки безопасности», игра «Что помогает быть сильным и ловким».

Промежуточная аттестация: игра «Как расти здоровым».

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1,2, год обучения	Год обучения	
2	1	31.08-06.09
2	2	07.09-13.09
2	3	14.09-20.09
2	4	21.09-27.09
2	5	28.09-04.10
2	6	05.10-11.10
2	7	12.10-15.10
2	8	19.10-25.10
2	9	26.10-01.11
2	10	02.11-08.11
2	11	09.11-15.11
2	12	16.11-22.11
2	13	23.11-29.11
2	14	30.11-06.12
2	15	07.12-13.12
2	16	14.12-20.12
2	17	21.12-27.12
2	18	28.12-03.01
2	19	04.01-10.01
2	20	11.01-17.01
2	21	18.01-24.01
2	22	25.01-31.01
2	23	01.02-07.02
2	24	08.02-14.02
2	25	15.02-21.02
2	26	22.02-28.02
2	27	01.03-07.03
2	28	08.03-14.03
2	29	15.03-21.03
2	30	22.03-28.03
2	31	29.03-04.04
2	32	05.04-11.04
2	33	12.04-18.04
2	34	19.04-25.04
2	35	26.04-02.05
2	36	03.05-09.05
2	37	10.05-16.05
2	38	17.05-23.05
2	39	24.05-30.05
0	40	31.05-06.06
0	41	07.06-13.06
0	42	14.06-20.06
0	43	21.06-27.06
0	44	28.06-04.07
0	45	05.07-11.07
0	46	12.07-18.07
0	47	19.07-25.07
0	48	26.07-01.08
0	49	02.08-08.10
0	50	09.08-15.08
0	51	16.08-22.08
0	52	23.08-29.08
72ч аса (6 часо в резерв)	Всего учебных	

	- 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

Формы проведения текущего контроля – беседа, тестирование, рисунок, игра, интерактивное занятие или викторина в конце изучения каждого раздела программы.

Форма подведения итогов освоения программы - промежуточная аттестация, которая проходит один раз в год в виде тестирования на первом и в виде игры, втором году обучения по программе.

2.3. Оценочные материалы

Контрольные материалы первого года обучения

✓ *Тест «Мое здоровье»*

Тест предлагается детям в начале года – для определения имеющихся у детей знаний о составляющих здоровья.

Детям предоставляется схема с изображением семи составляющих здоровье и предлагается отметить (подчеркнуть) наиболее значимые для них составляющие. Каждая составляющая оценивается в один балл.

Критерии оценки:

- ребенок отметил 6-7 аспектов – 7 баллов 90%-100% (высокий).
- ребенок отметил 4-5 аспектов - 5 баллов 70-80% (хороший).
- ребенок отметил 3 аспекта - 3 балла 50-60% (средний).
- ребенок отметил 1-2 аспектов – 1-2 балла 20-40% (низкий).

✓ *Дидактическая игра «Правила дружбы»*

Обработка данных:

80-100 % (высокий уровень) - ребенок нашел все ошибки и смог их объяснить самостоятельно;

60 – 79% (хороший уровень) - ребенок нашел все ошибки и объяснил свой выбор с помощью взрослого;

59 - 30% (средний уровень) - ребенок нашел одну ошибку, но объяснить свой выбор не смог;

менее 29% (низкий уровень) - ребенок не нашел ошибок.

✓ *Рисунок «Моя семья»*

Обработка данных: 9-10 баллов – 81%-100% (высокий уровень).

7-8 баллов - 61%-80% (хороший уровень).

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

2-3 балла – 0%-40% (низкий уровень).

✓ *Викторина «Внимание, красный!»*

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).

✓ **Игра «Продукты – помощники»**

Обработка данных: 12 - 10 баллов – 81%-100% (высокий уровень).

9-8 баллов – 61%-80% (хороший уровень).

7-5 баллов – 31%-60% (средний уровень).

4-2 балла – 0%-30% (низкий уровень).

Промежуточная аттестация первого года обучения:

тест «Мое здоровье»

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 второго года обучения:

✓ **Беседа – опрос «Когда я стану взрослым»**

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

7 баллов – 61%-80% (хороший);

5-6 баллов – 36%-60% (средний);

3 и менее - 0%-35% (низкий уровень).

✓ **Дидактическая игра «Соперники – не враги»**

Обработка данных: 20-17 баллов – 81%-100% (высокий уровень);

16-13 баллов – 61%-80% (хороший уровень);

12-10 баллов – 46%-60% (средний уровень);

9 и менее – 0%-45% (низкий уровень).

✓ **Интерактивное занятие «Мои родители»**

Обработка данных: 6-7 баллов – 81%-100% (высокий уровень);

4-5 баллов – 46%-80% (хороший уровень);

3- балла – 26%-45% (средний уровень);

2 и менее – 0%-25% (низкий уровень).

✓ **Викторина «Уроки безопасности»**

Обработка данных: 9-10 баллов – 81%-100% (высокий уровень);

7-8 баллов – 61%-80 % (хороший уровень);

5-6 баллов – 41%-60% (средний уровень);

3-4 балла – 0%-40 % (низкий уровень).

✓ **Игра «Что помогает быть сильным и ловким»**

Обработка данных: 6 баллов – 81%-100% (высокий уровень);

5 баллов – 61%-80 % (хороший уровень);

4 - 3 балла – 41%-60% (средний уровень);

2 1 балла – 0%-40 % (низкий уровень).

**Промежуточная аттестация второго года обучения:
игра «Как расти здоровым»**

Для анализа результативности работы по формированию представлений о здоровье и правильном питании используются карточки настольной игры. В игру включены темы: «Здоровье», «Гигиена», «Безопасность», «Спорт», «Питание». Каждая тема включает в себя 6 пар карточек. Учащегося просят выбрать те, которые направлены на сохранение здоровья. Каждый правильный ответ (карточка) 1 балл.

Критерии оценки:

27-30 баллов – высокий уровень 100%;

26 - 22 балла – хороший уровень 80%;

21 – 17 – средний уровень 60%;

16 и менее – низкий уровень 40%.

2.4. Условия реализации программы
Методические материалы
Методические материалы первого года обучения

	Тема	Форма занятия	Методы и приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Это Я	Интерактивное занятие	Рассказ, беседа. Вопросы, изо. деятельность, оздоровительная гимнастика, наглядность	Иллюстрации с изображением героев сказок, Кубик здоровья, живые объекты, пиктограммы эмоций, плоскостное изображение дерева и листочки к нему, иллюстрации к сказке «Упрямые козы»	Канц.товары, пиктограммы эмоций, игрушка Дракоша, мяч, шарф или платок для п.игры.	Тест «Мое здоровье»
2	Я и мои друзья	Интерактивное занятие	Рассказ, беседа. Вопросы, изо. деятельность, оздоровительная гимнастика, наглядность, решение проблемных ситуаций	Фото с изображением людей в разном эмоциональном состоянии, табло с фишками.	м/фильм, мультимедийное оборудование, компьютер, канц.товары, мягкая игрушка Дракоша	Дидактическая игра «Правила дружбы»
3	Я и взрослые	Интерактивное занятие	Словесные, игровые, практические, домашние задания, развлечение, проекты.	Атрибуты для сюжетно-ролевых игр,	м/фильм, мультимедийное оборудование, компьютер, канц.товары, мягкая игрушка Дракоша	Анализ рисунков на тему «Моя семья»
4	Я и мое здоровье	Викторина	Словесные, игровые, практические, домашние задания, развлечение, проекты.	Рабочие тетради «Разговор о здоровье и правильном питании», учебные фильмы из серии «Спасик», мультфильмы из серии «Уроки доброты с тетушкой Совой», плакаты о правильном питании, Карты – схемы для практических занятий.	мультфильм, мультимедийное оборудование, компьютер, канц.товары, мягкая игрушка Дракоша, наборы одноразовой посуды для сервировки, муляжи или изображение разных продуктов, пластиковые стаканчики, земля и луковки для посадки	Викторина «Внимание, красный!». Игра «Продукты – помощники» Промежуточная аттестация: тест «Мое здоровье»

Методические материалы второго года обучения

№	Тема	Форма занятия	Методы и приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Это Я	Интерактивное занятие	Рассказ, беседа. Вопросы, изо. деятельность, оздоровительная гимнастика, наглядность, работа с фотоматериалами, совместная работа с родителями.	Пиктограммы эмоций, Кубик здоровья, живые объекты, плоскостное изображение «Машина времени», иллюстрации людей разного возраста.	Канц.товары, пиктограммы эмоций, мяч, мультимедийное оборудование, компьютер	Беседа – опрос «Когда я стану взрослым»
2	Я и мои друзья	Интерактивное занятие	Рассказ, беседа. Вопросы, изо. деятельность, оздоровительная гимнастика, наглядность, решение проблемных ситуаций,	Пиктограммы эмоций, мультфильмы из серии «Уроки доброты с тетушкой Совой».	мультимедийное оборудование, компьютер, канц.товары, мягкая игрушка Дракоша, спортивное оборудование.	Дидактическая игра «Соперники – не враги»
3	Я и взрослые	Интерактивное занятие	Словесные, игровые, практические, домашние задания, развлечение, проекты.	Пиктограммы Эмоций, стихи о матери.	мультимедийное оборудование, компьютер, канц.товары, спортивное оборудование.	Интерактивное занятие «Мои родители»
4	Я и мое здоровье	Викторина	Словесные, игровые, практические, домашние задания, развлечение, проекты, работа с рабочими тетрадями, изо. деятельность	Рабочие тетради «Разговор о здоровье и правильном питании», учебные фильмы из серии «Спасик», мультфильмы из серии «Уроки доброты с тетушкой Совой», плакаты о правильном питании, карты – схемы для практических занятий	м/фильм, мультимедийное оборудование, компьютер, канц.товары, мягкая игрушка Дракоша, спортивное оборудование, бросовый материал для ручного труда, соленое тесто.	Викторина «Уроки безопасности» Игра «Что помогает быть сильным и ловким» ПА: Игра «Как расти здоровым»

2.5. Материально- техническое обеспечение

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

1. «Богатырская каша», мультфильм.
2. «Вершки и корешки».
3. «Витамины» мультфильм из серии «Фиксики».
4. «Горшочек каши», мультфильм.
5. «Жил-был пес».
6. «Золотые колосья», мультфильм.
7. «Зайчонок и муха», мультфильм.
8. «Зарядка с Крошем»
9. «Контакт», мультфильм.
10. «Кошка, которая гуляла сама по себе», мультфильм.
11. «Как Маша поссорилась с подушкой», мультфильм.
12. «Летучий корабль», мультфильм.
13. «Маша больше не лентяйка», мультфильм.
14. «Маша и волшебное варенье», мультфильм.
15. «Медвежонок Ых о вредном и полезном», Мудрые сказки тетушки

Совы.

16. «Молочный Нептун» мультфильм.
17. «Можно и нельзя»
18. «На лесной тропе» мультфильм.
19. «На воде» мультфильм.
20. «Ну, погоди!» мультфильм.
21. «Ох и Ах» 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. «Снегурочка».
30. «Уроки доброты с тетушкой Совой», мультфильм.
31. «Уроки безопасности» мультфильм из серии «Смешарики».

2.6. Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Конвенции о правах ребенка.
2. Конституции Российской Федерации.
3. Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 <Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам> (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (вместе с «Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей»).
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 г.».
8. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»).
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.201 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»)).
10. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «Санитарными правилами СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

12. 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» (вместе с «Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»).

13. Устав МБУ ДО «Эколого-биологический центр», утвержденного постановлением администрации города Дзержинска № 1056 от 13.04.2015г.

14. Локальные нормативные актов МБУ ДО «Эколого-биологический центр», регламентирующих образовательную деятельность.

Список литературы для педагога

1. Гладышева О.С Реализация направления образовательной деятельности «Здоровье» в ДОУ: программа и метод. рекомендации – Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2012
2. Здорово быть здоровым. 5-6 лет: учебю пособие для общеобразоват. организаций /(Е.Е. Клопова и дрю) 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. Разговор о правильном питании. Программа о правильном питании. – Москва: NESTLE, 2003 .
8. Разговор о правильном питании. Безруких М.Н., Филлипова Т.А., Манеев А.Г.- Москва: NESTLE, Олма-ПРЕСС, 2004.
9. Щипицына Л.М., Защирина О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. Азбука общения – СПб: Детство-Пресс, 2004.

Список литературы для детей и родителей

1. Андерсен Ганс Христиан «Снежная королева».
2. Барто А. Стихи.
3. Белорусская сказка «Упрямые козы».
4. Бондаренко А. «Сказки – помогайки».
5. Драгунский В. «Денискины рассказы».
6. Катаев В. «Цветик – семицветик».
7. Крылов И.А. басня «Лягушка и бык»
8. Носов Н. Рассказы.
9. Обедкина Н. «Рассказы об овощах».
10. Осеева В. Рассказы.
11. Пермяк Е. «Про нос и язык».
12. Русские народные сказки.
13. Толстой А. «Золотой ключик или приключения Буратино».
14. Толстой Л. «Старик сажал яблони».
15. Хармс Д. «Очень – очень вкусный пирог».
16. Холкина Т. «Как Илюша животик кормил».
17. Холкина Т. «Твой носовой платок».
18. Холкина Т. «Как Миша и Маша учились мыть руки».
19. Чуковский К. Английские песенки. «Мойдодыр».
20. Шарль Перро «Красная шапочка».
21. Шарль Перро «Три поросенка».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397147

Владелец Шибалова Светлана Анатольевна

Действителен с 02.07.2026 по 02.07.2027