

Администрация города Дзержинска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Эколого-биологический центр»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО «Эколого-биологический  
центр»  
протокол от 30.08.2024 № 9

Утверждена  
приказом МБУ ДО «Эколого-  
биологический центр»  
от 30.08.2024 № 109-п

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Расти здоровым»**

Возраст учащихся: с 7 лет  
Срок реализации: 4 года

**Автор-составитель:**  
Корнилова Ирина Валентиновна,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

г. Дзержинск  
2024

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	8
3.	Календарный учебный график	9
4.	Содержание рабочей программы обучения	10
5.	Содержание рабочей программы воспитания	17
6.	Методические материалы	20
7.	Оценочные материалы	25
8.	Организационно-педагогические условия реализации программы	30
9.	Список литературы	32

## 1. Пояснительная записка

Здоровье учащихся относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Формирование культуры здорового и безопасного образа (далее – ЗБОЖ), социальной ответственности, социализация учащихся являются неотъемлемой частью единого процесса становления полноценной личности подростка. Поэтому в настоящее время образование детей и подростков в области здоровьесбережения приобретает особую значимость.

В данной ситуации представляется **актуальным и целесообразным** проведение занятий здоровьесберегающей направленности в рамках дополнительного образования учащихся в МБУ ДО «Эколого-биологический центр».

Программа разработана с учетом требований:

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» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
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. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (вместе со «Стратегией 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» (вместе с «Санитарными правилами 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» (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»).

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

Программа «Расти здоровым» разработана в контексте системы непрерывного дополнительного образования здоровьесберегающей направленности, которая осуществляется по возрастным ступеням: для учащихся 5-7 лет реализуется программа «Ступеньки здоровья»; для учащихся 7-11 лет реализуется программа «Расти здоровым»; для учащихся 11-12 лет предлагается программа «Планета волонтерства»; для учащихся 13-17 лет – программы «Вектор» и «Шаг навстречу».

Программа основана на методических рекомендациях для учителей, выпущенных кафедрой «Здоровьесбережение в образовании» ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования» под редакцией О.С.Гладышевой, И.Ю.Абросимовой, О.А.Лобановой, С.В.Чембуковой, включает в себя учебное пособие «Здорово быть здоровым» под редакцией Г.Г.Онищенко, а также учебно-методический комплект программы «Разговор о здоровье и правильном питании» и электронную образовательный ресурс «Формула правильного питания» (далее – ЭОР).

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

Программа имеет **социально - гуманитарную направленность**.

**Отличительная особенность и новизна** данной программы заключается в комплексном изучении темы здоровья, здорового и безопасного образа жизни. **Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 7-11 лет. В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора, однако обучение организуется с учетом **поло-возрастных особенностей учащихся**.

Младший школьный возраст характеризуется непрерывным, быстрым, неравномерным ростом и развитием детского организма, особенно психики, у детей ярко выражена эмоциональность, стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского. Занятия по программе помогают детям понять себя и других, учат взрослому ответственно относиться к своему здоровью и взаимодействовать с окружающим миром.

**Цель программы:** формирование у детей культуры здорового и безопасного образа жизни, а также развитие познавательного интереса и активной жизненной позиции в этой сфере.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- учить укреплять и совершенствовать свое здоровье.

### ***Развивающие:***

- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития учащихся;
- способствовать социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе.

### ***Воспитательные:***

- формировать представления о принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, Российской национальной идентичности.
- Формировать у учащихся трудолюбие, ответственное отношение к труду и его результатам.
- формировать общую культуру учащихся.

### **Ожидаемые результаты**

#### ***Учащиеся должны иметь представление:***

- об организме человека;
- о составе продуктов питания;
- о значении витаминов в жизни человека;
- о вреде курения, приёма алкогольных и наркотических веществ, а также других вредных привычек;
- об опасности на воде, в доме, транспорте, на улице, на льду, при пожаре;
- о влиянии стрессов, конфликтов, обид на здоровье человека.

#### ***Знать:***

- основы здорового питания;
- правила гигиены;
- способы оказания первой помощи;
- правила безопасного поведения на улице;
- правила общения.

#### ***Уметь:***

- соблюдать правила питания;
- соблюдать правила гигиены;
- соблюдать правила безопасного поведения на улице, в местах культуры и отдыха;
- соблюдать правила общения;
- оказывать первую помощь при несчастных случаях, переутомлении, стрессе.

#### ***Применять полученные знания:***

- при выборе рациона питания;
- при оказании первой помощи при несчастных случаях, переутомлении, стрессе;
- при общении с друзьями, близкими, незнакомыми людьми.

#### ***Оценивать:***

- свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- своё поведение в соответствии с нормами этикета;
- свой образ жизни с точки зрения здоровьесбережения.

#### **Задачи первого года обучения:**

1. Формировать знания детей о правилах питания, направленных на укрепление и сохранение здоровья.
2. Расширять знания об организме человека, необходимости соблюдения правил гигиены.
3. Формировать знания о влиянии вредных привычек на организм человека.

## **Ожидаемые результаты первого года обучения**

### ***Учащиеся должны иметь представление***

- о составе продуктов питания;
- о витаминах, БАДах и минеральных веществах;
- о предметах сервировки стола;
- о значении жидкости для организма человека.

### ***Учащиеся должны знать***

- основы рационального питания;
- правила сервировки стола;
- правила техники безопасности на кухне;
- разнообразие фруктов, ягод, их значение для организма;
- разнообразие овощей и их полезные свойства.

### ***Применять полученные знания***

- о правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи, как проявление уровня культуры человека;
- осторожного поведения на кухне, соблюдение техники безопасности.

### ***Наблюдать*** вкусовые свойства различных продуктов.

***Осуществлять*** группировку объектов продуктов питания по выделенным признакам.

### ***Систематизировать*** известные учащимся знания о правильном питании.

### ***Доказывать*** высказываемые утверждения.

### ***Сравнивать***

- продукты питания по содержанию питательных веществ;
- продукты питания по содержанию витаминов;
- вкусовые качества наиболее употребительных продуктов.

### ***Определять***

- какие блюда следует включать в рацион завтрака, обеда, полдника и ужина.
- ценности разнообразных напитков.

## **Задачи второго года обучения:**

1. Формировать знания о правилах оказания первой помощи при несчастных случаях.

2. Формировать навыки безопасного поведения на улице, общественном и личном транспорте, в местах культуры и отдыха.

3. Формировать знания по основам оказания первой помощи.

## **Ожидаемые результаты второго года обучения**

### ***Учащиеся должны иметь представление***

- о том, что такое наследственные и инфекционные заболевания;
- о том, что такое прививки;
- о средствах народной медицины.

### ***Учащиеся должны знать***

▪ как оказать первую медицинскую помощь себе и другим при переломах, при порезах и ссадинах, при ушибах, при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях, при попадании инородных тел в уши, нос, горло, глаза, при укусах змей;

- как пользоваться лекарственными препаратами.

### ***Применять полученные знания***

- о правилах поведения во время грозы;
- о правилах поведения в лесу; о правилах обращения с огнём;

- о правилах дорожного движения и поведения в транспорте;
- о правилах безопасности на льду и воде;
- о поведении с незнакомыми людьми.

**Наблюдать** за своим поведением в той или иной ситуации и уметь его контролировать, подчиняя разуму, а не эмоциям.

**Систематизировать** известные учащимся знания об основах медицинских знаний, о способах оказания первой медицинской помощи и об основах безопасности жизнедеятельности.

**Доказывать** высказываемые утверждения.

**Определять**

▪ какие действия следует принимать в тех или иных жизненных ситуациях, в экстремальных ситуациях;

▪ уметь определить у себя признаки инфекционного заболевания, отравления, обморожения, перегревания и других признаков нездоровья.

**Задачи третьего года обучения:**

1. Формировать навыки самоанализа и саморегуляции.
2. Продолжать формировать знания о влиянии вредных привычек на организм человека.
3. Развивать коммуникативные навыки.
4. Воспитывать культуру общения.

**Ожидаемые результаты третьего года обучения**

**Учащиеся должны иметь представление**

▪ о том, что у каждого человека свой характер и темперамент и том, как они формируются;

▪ о культуре речи;

▪ о культуре поведения в общественных местах;

▪ о влиянии вредных привычек на организм и жизнь человека в целом.

**Учащиеся должны знать**

▪ правила общения с людьми;

▪ как преодолевать негативные эмоции и улучшать своё настроение и самочувствие;

▪ как контролировать злость, обиду, гнев, ярость.

**Применять полученные знания**

▪ о правилах поведения и общения в повседневной жизни;

▪ об основах саморегуляции и применять их в повседневной жизни.

**Систематизировать**

▪ известные учащимся знания о правилах общения с людьми;

▪ о правилах поведения в общественных местах, знания об основах саморегуляции.

**Доказывать** высказываемые утверждения.

**Определять**

▪ какие действия следует принимать в тех или иных жизненных ситуациях; как вести себя в конфликтной ситуации;

▪ уметь определять настроение, темперамент и характер человека.

**Задачи четвертого года обучения:**

1. Формировать представление учащихся о себе как о личности.
2. Формировать у учащихся представления о здоровье как состоянии полного благополучия.

3. Формировать знания о стрессе и способах преодоления стрессовых ситуаций.
4. Формировать знания о конфликтах, причинах их возникновения и способах разрешения.
5. Продолжать воспитывать культуру общения.
6. Продолжать формировать знания о влиянии вредных привычек на организм человека.

### **Ожидаемые результаты четвёртого года обучения**

#### ***Учащиеся должны иметь представление***

- о том, что каждый человек уникален;
- о способах решения конфликтов, выхода из конфликтных ситуаций;
- о системе ценностей, о том, что у каждого человека она может быть разной;
- о том, что жизнь каждого человека, зависит только от него самого.

#### ***Учащиеся должны знать***

- как вести себя в стрессовых ситуациях;
- как контролировать негативные эмоции и улучшать своё настроение и самочувствие;
- как менять свои негативные жизненные установки на позитивные, и контролировать свой мыслительный процесс.

#### ***Применять полученные знания***

- о правилах поведения и общения в повседневной жизни;
- об основах саморегуляции и применять их в повседневной жизни;
- о том, что все люди разные и уникальные.

***Наблюдать*** за своим поведением в той или иной ситуации и уметь его контролировать, подчиняя разуму, а не эмоциям.

#### ***Систематизировать***

- знания о правилах общения с людьми;
- знания об основах саморегуляции;
- знания и представления о своём внутреннем мире, о том, что такое счастье и жизненные ценности.

***Доказывать*** высказываемые утверждения.

#### ***Определять***

- какие действия следует принимать в тех или иных жизненных ситуациях;
- как вести себя во время конфликтной и стрессовой ситуации;
- определять свою систему жизненных ценностей.

## **2. Учебный план**

№ п/п	Разделы программы	Год обучения				Форма промежуточной аттестации
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
1	Модуль 1	72				Самостоятельная работа
2	Модуль 2		72			Тест
3	Модуль 3			72		Тест
4	Модуль 4				72	Викторина
	<b>Итого:</b>	<b>288</b>				

### 3. Календарный учебный график

#### дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Расти здоровым»

год обучения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
1-й	8	10	8	8	6	8	8	10	6	72
2-й	8	10	8	8	6	8	8	10	6	72
3-й	8	10	8	8	6	8	8	10	6	72
4-й	8	10	8	8	6	8	8	10	6	72

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

**4. Содержание рабочей программы обучения**  
**Рабочая программа первого года обучения**  
**Тематический план модуля первого года обучения**

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/контроля
1	Мой организм и здоровье	12	12	24	Викторина «Что такое гигиена?»
2	Здоровье и питание	10	8	18	Практикум «Из чего варят каши»
3	Здоровье и эмоции	-	16	16	Тест «Поступки и эмоции»
4	Здоровое и безопасное поведение	4	8	12	Викторина «Уроки безопасности» Промежуточная аттестация: самостоятельная работа «Как быть здоровым»
	<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>44</b>	<b>72</b>	
		Комплектование групп - 2			

**Комплектование групп – 2 часа**

**Тема 1. Мой организм и здоровье (24 часа)**

**Теория:**

Ознакомление учащихся с планом работы объединения. Знакомство педагога с учащимися, правилами поведения в МБУ ДО «Эколого-биологический центр».

Что такое здоровье. Дружи с водой. Друзья Вода и Мыло. Глаза – главные помощники. Чтобы уши слышали. Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой. Уход за руками и ногами. Забота о коже. Если кожа повреждена. Осанка. Сон – лучшее лекарство.

**Практика:**

Проведение игр на знакомство «Снежный ком», «Кто ты», «Вот он я какой»; игр на сплочение «Движуха», «Зеркало», «Мозговой штурм».

Работа с «Кубиком здоровья». Рисуночный тест «Я представляю здоровье так». Просмотр отрывка мультфильма «Мойдодыр», учебных фильмов «Капля воды под микроскопом», «Берегите воду». Загадки на тему гигиены человека, игра «Классификация предметов гигиены», игра «Найди свой предмет». Проведение опыта с фонариком, тест «Бережешь ли ты глаза». Просмотр мультфильма «Птичка Тари». Практикум «Правильно ли ты чистишь зубы». Практикум «Купим полезные продукты». Ознакомление с оздоровительной гимнастикой. Практикум «Постриги ногти неандертальцу». Игры на развитие тактильных ощущений «Узнай на ощупь», «Кто это». Просмотр отрывка мультфильма «Доктор Айболит». Практикум «Знакомимся с аптечкой первой помощи». Тест с использованием тренажера «Ровняйчик». Практикум «Донеси сумки из магазина». Просмотр мультфильма «Как Маша поссорилась с подушкой». Игра «Чтобы сон был сладким».

**Текущий контроль:** викторина «Что такое гигиена?».

## **Тема 2. Здоровье и питание (18 часов)**

### ***Теория:***

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Овощи и фрукты – витаминные продукты. Как правильно есть. Что и как едят животные. Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной. Что взять с собой на пикник или в поход.

### ***Практика:***

Работа с «Кубиком здоровья». Анализ детских рисунков. Игры «Поезд», «Три стола». Составление загадок. Классификация овощей и фруктов. Разработка правил поведения за столом, игра «Чего не хватает?», работа со стихотворением «Робин Бобин Барабек».

Рассматривание гербария со злаками, рассматривание крупы, игра «Бывает, не бывает, просмотр мультфильма «Богатырская каша».

Игра – практикум «Что добавим в кашу».

Подготовка и презентация рецептов любимых каш (рисунки, фото, частушки, сказки).

Игра «соберем рюкзак», ЭОР тема «Где мы едим».

***Текущий контроль:*** практикум «Из чего варят каши».

## **Тема 3. Здоровье и эмоции (16 часов)**

### ***Теория:***

Что такое эмоции. Радуюсь, злюсь, огорчаюсь, боюсь. Откуда берутся страхи. Я и мои друзья. Что такое злость и как с ней бороться. Добро и зло в поведении людей. Что делать, если ты кого-то обидел.

### ***Практика:***

Работа с пиктограммами «Эмоции», стихотворением «Облака». Выполнение мимических упражнений. Игры «Я радуюсь, когда...», «Волшебный стул». Тренинговые упражнения по управлению злостью. Просмотр притчи «Ромашки». Упражнения с элементами тренинга по управлению обидчивостью, просмотр мультфильма «Вместе веселее» из цикла «Уроки доброты».

***Текущий контроль:*** тест «Поступки и эмоции».

## **Тема 4. Здоровый и безопасный образ жизни (12 часов)**

### ***Теория:***

Я – один дома. Осторожно – электричество. Если солнечно и жарко. Самые важные номера. Лето – славная пора!

### ***Практика:***

Просмотр учебных мультфильмов из серии «Спасик». Просмотр мультфильма «Как все начиналось», «Укротитель огня», рисование плакатов о пожарной безопасности, демонстрация огнетушителя.

Игры «Что взять в поход», «Что лишнее?», просмотр мультфильма «Ох и Ах собираются в поход».

***Текущий контроль:*** викторина «Уроки безопасности».

***Промежуточная аттестация:*** самостоятельная работа «Как быть здоровым».

**Рабочая программа второго года обучения**  
**Тематический план модуля второго года обучения**

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1	Мой организм и здоровье	8	10	18	Самостоятельная работа «Как сохранить здоровье»
2	Здоровье и питание	7	11	18	Практикум «Правильно ли ты питаешься?»
3	Здоровье и эмоции	3	13	16	Тест «Твори добро»
4	Здоровое и безопасное поведение	8	12	20	Викторина «Лето – славная пора» Промежуточная аттестация: тест «Знаешь ли ты»
	<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	<b>72</b>	

**Тема 1. Мой организм и здоровье (18 часов)**

**Теория:**

Ознакомление учащихся с планом работы объединения.

Что такое здоровье и от чего оно зависит. Непрерывность жизни. Прошлое, настоящее, будущее. Что значит расти и развиваться. Движение и мышцы. Почему мы бодем. Как организм помогает себе сам. Закаливание.

**Практика:**

Игры на сплочение «Инопланетяне», «В зоопарке», «Мозговой штурм».

Рисуночный тест «Здоровье», игра «Могу или должен». Игра «Разложи по порядку». Работа с семейными альбомами, игра «Что значит мое имя», рисунок на тему «Когда я стану взрослым». Анализ изменения антропометрических данных.

Ознакомление с комплексами оздоровительной гимнастики для разных групп мышц, игры-упражнения «Я могу».

Просмотр учебного фильма «Микробы: друзья или враги», анкеты «Как ты заботаешься о здоровье».

Развлечение «Веселые старты».

**Текущий контроль:** самостоятельная работа «Как сохранить здоровье».

**Тема 2. Здоровье и питание (18 часов)**

**Теория:**

Хлеб – всему голова. Удивительные превращения пирожка. Масленица. На вкус и цвет товарища нет. Где найти витамины весной. Как утолить жажду. Что надо есть, чтобы быть сильным.

**Практика:**

Просмотр мультфильма «Золотые колосья». Загадки о хлебе и зерне, составление пословиц о хлебе. Просмотр отрывка из мультфильма «Снегурочка», игра-практикум «Блины с начинкой», мультфильм «Ух ты, Масленица». Конкурс на лучший рецепт блинов (совместно с родителями). Дегустация сухофруктов, игра-практикум «Специи». Практическое занятие «Огород на подоконнике». Игра-практикум «Заварим вкусный»

чай», «Приготовим морс». Презентация творческой работы «Спортивный стадион программы «Разговор о правильном питании».

**Текущий контроль:** практикум «Правильно ли ты питаешься?».

### **Тема 3. Здоровье и эмоции (16 часов)**

#### **Теория:**

Как настроение. Положительные и отрицательные эмоции. Что такое упрямство. Причины ссоры и способы их предотвращения. Как научиться прощать. Я и учителя. Почему нам иногда не хочется идти в школу.

#### **Практика:**

Работа с пиктограммами, рисунок «Я такой», игра с элементами тренинга «Мое настроение».

Чтение узбекской народной сказки «Упрямые козы», просмотр мультфильмов из серии «Букашки».

Игра с элементами тренинга «Я – учитель».

«Радостная страна Детства».

**Текущий контроль:** тест «Твори добро».

### **Тема 4. Здоровое и безопасное поведение (20 часов)**

#### **Теория:**

Правила обращения с огнем. Чем опасен электрический ток. Правила поведения на воде. Как вести себя в грозу. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Укусы насекомых. Что мы знаем про собак и кошек (беседа с ветеринаром лечебницы «Кот и Пес»). Растяжение связок и вывих костей. Когда нужно звать взрослых. Закаляйся – сил набирайся!

#### **Практика:**

Просмотр учебных фильмов из серии «Спасик».

Тест «Что будет, если...», игра-практикум «Помоги товарищу».

Тест «Что ты будешь делать в случае...».

**Текущий контроль:** викторина «Лето – славная пора».

**Промежуточная аттестация:** тест «Знаешь ли ты».

## **Рабочая программа третьего года обучения** **Тематический план модуля третьего года обучения**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>	<b>Формы аттестации/ контроля</b>
1	Мой организм и здоровье	8	10	18	Викторина «Я здоровье берегу»
2	Здоровье и питание	2	16	18	Квест «Вкусный вернисаж»
3	Здоровье и эмоции	2	14	16	Тест «Эмоции и общение»
4	Здоровое и безопасное поведение	7	13	20	Викторина «Без опасности» Промежуточная аттестация: тест «Уроки здоровья»
	<b>Итого</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	<b>72</b>	

## **Тема 1. Мой организм и здоровье (18 часов)**

### ***Теория:***

Ознакомление учащихся планом работы объединения. Что такое здоровье и от чего оно зависит. Что дается тебе от рождения. Периоды жизни человека. Сколько живет человек (беседа о долгожителях с просмотром видеоматериала). Как продлить молодость. Что ты можешь сделать для своего здоровья.

### ***Практика:***

Игры на сплочение «Фотография», «Музыка – стоп!», «Мозговой штурм», практическое задание «Расскажи о Эколого-биологическом центре». Работа с «Кубиком здоровья», тест «Что самое главное для тебя». Тест «На что способен мозг», упражнения соревновательного характера. Тест «Крепкое ли у тебя здоровье?». Образ жизни твоей семьи (презентация творческих работ). «Папа, мама и я».

***Текущий контроль:*** викторина «Я здоровье сберегу».

## **Тема 2. Здоровье и питание (18 часов)**

### ***Теория:***

Начни день с завтрака. Что нам съесть на обед. Время есть булочки. Подойдут ли бутерброды для ужина. Я готовлю для себя и друзей. Где мы едим. О чем нам расскажет этикетка.

### ***Практика:***

Праздник Масленица. Игра-практикум «Готовим бутерброды». Работа с электронным образовательным ресурсом. Кулинарное путешествие в прошлое (презентация творческой работы «Исторические блюда на нашем столе»).

***Текущий контроль:*** квест «Вкусный вернисаж».

## **Тема 3. Здоровье и эмоции (16 часов)**

### ***Теория:***

Я и семья. Что бы ты делал на месте папы (мамы, бабушки ...). Доброе и злое в поведении людей. Как снять напряжение. Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение. Кто такие оптимисты. Эмоции и общение.

### ***Практика:***

Эссе о семье, работа с семейными фотографиями. Игры с элементами тренинга на решение проблемных ситуаций. Мимические упражнения, игры с элементами тренинга.

***Текущий контроль:*** тест «Эмоции и общение».

## **Тема 4. Здоровое и безопасное поведение (20 часов)**

### ***Теория:***

Правила обращения с огнем. Приборы – помощники. Как попросить о помощи. Какую пищу можно найти в лесу. Как вести себя в гостях. Как вести себя в театре, кино. Осторожно, железная дорога (просмотр учебного фильма из серии «Спасик», рисование плакатов о правилах ЗБОЖ). Экстрим – храбрость или глупость. Здравствуй лето!

### ***Практика:***

Работа с электронным образовательным ресурсом. Какую пищу можно найти в лесу. Сюжетно - ролевые игры по решению проблемных ситуаций. Игра-практикум «Самые главные номера». Сюжетно - ролевые игры, просмотр мультфильма из серии «Уроки доброты с тетушкой Совой».

Просмотр мультфильма из серии «Уроки доброты с тетушкой Совой», сюжетно-ролевые игры).

***Текущий контроль:*** викторина «Без опасности».

***Промежуточная аттестация:*** тест «Уроки здоровья».

**Рабочая программа четвертого года обучения**  
**Тематический план модуля четвертого года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>	<b>Формы аттестации/контроля</b>
1	Мой организм и здоровье	12	12	24	Самостоятельная работа «Что ты знаешь о своем здоровье?»
2	Здоровье и питание	5	13	18	Практикум «Режим питания»
3	Здоровье и эмоции	4	6	10	Тест «Умеешь ли ты радоваться жизни»
4	Здоровое и безопасное поведение	9	11	20	Творческая работа «Как действовать, чтобы сберечь здоровье – важнейшую жизненную ценность» Промежуточная аттестация: викторина «Твое здоровье в твоих руках»
	<b>Итого</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	<b>72</b>	

**Тема 1. Мой организм и здоровье (24 часа)**

**Теория:**

Ознакомление учащихся с направлением и планом работы объединения.

Твои приоритеты. Внимание и память. Нервная система. Пищеварительная система. Из чего сделаны мальчики. Из чего сделаны девочки. Кто нас лечит (беседы с врачами поликлиники).

Инфекционные болезни. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. Отравление лекарствами. Народные средства.

**Практика:**

Игры на сплочение «Зеркало», «Стекло», «Мозговой штурм».

Игры на внимание: «Что изменилось?», «Чего не стало?», «Найди различия».

**Текущий контроль:** самостоятельная работа «Что ты знаешь о своем здоровье?».

**Тема 2. Здоровье и питание (18 часов)**

**Теория:**

Белки. Жиры. Углеводы. Что такое гигиена питания (тема ЭОР). Составление меню на неделю. Питание в праздники. Безопасные сладости (плакаты по теме). Консерванты и здоровье. Пищевые отравления, их признаки и первая помощь. Я – покупатель (тема ЭОР).

**Практика:**

Практические занятия «Определи, содержат ли продукты жир», «Какие белковые продукты ты любишь?», «Найди безопасные сладости».

Работа с электронным образовательным ресурсом.

Практическое занятие «Отгадай продукт по составу».

Традиции питания на Руси (исследовательские проекты).

**Текущий контроль:** практикум «Режим питания».

**Тема 3. Здоровье и эмоции (10 часов)**

***Теория:***

Как преодолеть робость. Я и общество. Всегда ли нужно подражать взрослым. Учимся говорить «нет».

***Практика:***

Игры с элементами тренинга, решение проблемных ситуаций.

***Текущий контроль:*** тест «Умеешь ли ты радоваться жизни».

**Тема 4. Здоровое и безопасное поведение (20 часов)**

***Теория:***

«Нехорошие слова», недобрые шутки. Спайсы. Этот страшный враг «Алкоголь». Что такое «дурные привычки». Осторожно, Интернет. Первая помощь при травмах. Если в глаз, нос, ухо попало инородное тело. Как действовать, чтобы сберечь здоровье – единственную жизненную ценность. Вот и лето пришло!

***Практика:***

Игры с элементами тренинга, решение проблемных ситуаций.

Просмотр отрывков из учебного фильма «Точка невозврата».

Просмотр учебных фильмов из серии «Спасик».

***Текущий контроль:*** творческая работа «Как действовать, чтобы сберечь здоровье – важнейшую жизненную ценность».

***Промежуточная аттестация:*** викторина «Твое здоровье в твоих руках».

## 5. Содержание рабочей программы воспитания

1. **Цель:** развитие личности, самоопределение и социализация детей.

**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;
- 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;
- воспитание бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации.
- способствовать воспитанию готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- совершенствовать навыки уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма.

**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;
- сознание 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;
- понимание личной ответственности за действия в природной среде, бережливости в использовании природных ресурсов.
- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях

**2. Формы и методы воспитания:**

Учащиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные 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, разъяснение, инструктаж, пример); методы организации деятельности и формирования опыта

поведения (упражнение, поручение, воспитывающие ситуации); методы стимулирования (работа в парах, поощрение), методы контроля и самооценки.

### 3. 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.

### 4. Календарный план 1 года обучения

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Результат
1.	Интерактивное занятие «В гостях у Мойдодыра»	Октябрь	Фотоотчет
2.	Интерактивное занятие «Каша – матушка наша»	Ноябрь	Фотоотчет
3.	Проект «Мастерская Деда Мороза»	Декабрь	Продуктивная деятельность
4.	Проект «Подарки любят все»	Февраль - март	Продуктивная деятельность
5.	«Гагаринский урок»	Апрель	Фотоотчет
6.	Проект «Этого забывать нельзя!»	Май	Фотоотчет

### Календарный план 2 года обучения

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Результат
1.	Интерактивный урок «Хлеб – всему голова!»	Октябрь-ноябрь	Фотоотчет
2.	Проект «Спасите елочки»	Декабрь	Листовки
3.	Занятие «Наши защитники!»	Февраль	Фотоотчет
4.	Проект «Мама - самый лучший друг»	Март	Продуктивная деятельность

5.	«Гагаринский урок!»	Апрель	Фотоотчет
6.	Проект «День Победы!»	Май	Фотоотчет

### Календарный план 3 года обучения

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Результат
1.	Интерактивное занятие «Я здоровье сберегу!»	Октябрь - ноябрь	Фотоотчет
2.	Проект «Кулинарное путешествие»	Декабрь	Фотоотчет
3.	Проект «Семья в моей жизни»	Февраль-март	Продуктивная деятельность
4.	«Гагаринский урок»	апрель	Фотоотчет
5.	Проект «Никто не забыт! Ничто не забыто!»	Май	Фотоотчет

### Календарный план 4 года обучения

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Результат
1.	Проект «Когда – то и мы были первоклашками!»	сентябрь	Продуктивная деятельность
2.	Проект «Маленькой елочке хорошо в лесу!»	Ноябрь-декабрь	Листовки
3.	Кинолекторий «Все начинается с семьи»	Январь	Наблюдение
4.	Проект «Мальчишки, мужчины, защитники!»	Февраль	Фотоотчет
5.	Проект «8 марта – праздник мам!»	Март	Продуктивная деятельность
6.	Проект «Никто не забыт! Ничто не забыто!»	Май	Фотоотчет

## 6. Методические материалы

Тема программы	Форма занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
<b>Первый год обучения</b>					
1 Мой организм и здоровье	Интерактивное занятие	Рассказ, демонстрация игра-соревнование, динамическая игра, тест, элементы наблюдения, игры-практикумы, дискуссия, игры на тактильные ощущения, оздоровительные гимнастики. Игры, упражнения на знакомство и сплочение: «Снежный ком», «Кто Ты», «Вот я какой», «Зеркало», «Движуха», «Мозговой штурм»; Целевая прогулка по ЭБЦ	Веревка. Иллюстрации предметов личной гигиены и разных продуктов, мультфильмы: «Мойдодыр», «Птичка Тари», «Доктор Айболит», «Как Маша поссорилась с подушкой», тренажер «Равняйчик», набор мелких предметов с разной поверхностью	Канцелярские принадлежности, мультимедийное оборудование или компьютер	Викторина «Что такое гигиена?»
2. Здоровье и питание	Интегрированное занятие	демонстрация мультфильмов, использование ЭОР, рассказ, заучивание стихов, составление загадок, подвижные игры,	Столовые приборы, «Кубик здоровья», иллюстрации овощей и фруктов, гербарии со злаковыми растениями, мешочки с различными крупами, мультфильм «Богатырская каша», рабочие тетради (Список литературы для детей №1)	Канцелярские принадлежности, мультимедийное оборудование или компьютер, ЭОР.	Практикум «Из чего варят каши» (рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании» стр. 32, 33)
3. Здоровье и эмоции	Интерактивное занятие	Рассказ, дискуссия, просмотр фильмов: «Ромашки», «Вместе веселей» из цикла «Уроки доброты с тетужкой Совой»,	Пиктограммы «Настроения», диски или записи с	Канцелярские принадлежности, мультимедийное	Тест «Поступки и эмоции»

		решение проблемных задач	фильмами, стихотворение «Облака»	оборудование или компьютер	
4. ЗБОЖ	Интерактивное занятие	Рисование плакатов по теме, обследование огнетушителя, обсуждение, развлечения, демонстрация учебных фильмов	Карточки для викторины, инвентарь для соревнований, диски или записи уч. фильмов из серии «Спасик», «ОХ и АХ идут в поход»	Канцелярские принадлежности, мультимедийное оборудование или компьютер	Викторина «Уроки безопасности» Промежуточная аттестация: самостоятельная работа «Как быть здоровым»

### Второй год обучения

1. Мой организм и здоровье	Практикум	Рассказ, игра, игры на сплочение «Инопланетяне», «В зоопарке», «Мозговой штурм»; целевая прогулка по «Эколого-биологическому центру».аналитическая деятельность, работа с семейными альбомами, антропометрия, оздоровительная гимнастика, учебные фильмы, развлечения «Веселые старты»	Иллюстрации людей разного возраста, диски или записи уч. фильмов «Микробы: друзья или враги», анкеты, атрибуты для соревнования, рабочие тетради	Канцелярские принадлежности, магнитофон, мультимедийное оборудование	«Как сохранить здоровье» самостоятельная работа (рабочая тетрадь «Здорово быть здоровым» стр. 4-9)
2. Здоровье и питание	Практикум	Рассказ, игры-практикумы, развлечения, работа с родителями, самостоятельная творческая работа детей	Бумажные «блины», набор картинок с изображением продуктов (начинка для блинов), специи и сухофрукты, набор чайных приборов и чая для заваривания, диски или записи фильмов «Снегурочка», «Ух ты, Масленица», рабочие тетради	Канцелярские принадлежности, мультимедийное оборудование, компьютер	Практикум «Правильно ли ты питаешься» (рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании» стр. 70-71)

3. Здоровье и эмоции	Интерактивное занятие	Беседа, составление рассказов из личного опыта, речевое творчество, решение проблемных ситуаций, просмотр м.фильма из серии «Букашки», рисование	Пиктограммы «Настроения», иллюстрации к сказке «Упрямые козы», атрибуты для развлечения	Канцелярские принадлежности, мультимедийное оборудование, компьютер	Тест «Твори добро»
4. ЗБОЖ	Викторина	Просмотр уч. фильмов из серии «Спасик», привлечение специалистов, работа со школой, игры, тесты	Диск или запись уч. фильма, аптечка первой помощи, листовки по технике безопасности, тест «Что ты будешь делать в случае...» на каждого уч-ся	Канцелярские принадлежности, мультимедийное оборудование, компьютер	Викторина «Лето – славная пора» Промежуточная аттестация: тест «Знаешь ли ты»

### Третий год обучения

1. Мой организм и здоровье	Викторина	Игры на сплочение «Фотография», «Музыка – стоп!», «Мозговой штурм». Рассказ, тестирование, самостоятельная творческая работа, соревнование, работа с родителями, развлечения совместно со школой	Тесты: «Крепкое ли у тебя здоровье?», «Что самое главное для тебя?», видеоматериал о долгожителях, физ. оборудование	Канцелярские принадлежности, мультимедийное оборудование, компьютер	Викторина «Я здоровье сберегу»
2. Здоровье и питание	Интерактивное занятие	Развлечение, игры-практикумы, использование ЭОР, самостоятельная творческая работа, исследовательская работа	Диск с игрой ФПП», набор этикеток от различных продуктов, элементы народного костюма по кол-ву детей,	Канцелярские принадлежности, мультимедийная оборудование, компьютер	Квест «Вкусный вернисаж»
3. Здоровье и эмоции	Практикум	Дискуссия, эссе о семье, мимические упражнения, игры с элементами тренинга, оздоровительная гимнастика	Пиктограммы «Настроения», фото с изображением людей разных эмоц. состояний	Компьютер	Тест «Эмоции и общение»

4. ЗБОЖ	Викторина	Просмотр уч. фильмов из серии « Спасик», привлечение специалистов, работа со школой, с.р. игры, тесты, работа с социумом	Диск или запись уч. фильма, аптечка первой помощи, листовки по технике безопасности, ЭОР, материалы к викторине	Канцелярские принадлежности, мультимедийное оборудование, компьютер	Викторина «Без опасности» Промежуточная аттестация: тест «Уроки здоровья»
---------	-----------	--	---	---	--

#### Четвёртый год обучения

1. Мой организм и здоровье	Практикум	Игры на сплочение «Зеркало», «Стекло», «Мозговой штурм». асказ, игры на внимание, лекция, самостоятельная работа с разными источниками информации	Кубик «здоровья», набор предметных картинок для игры, аптечка первой помощи, сухие лекарственные травы, Анкета «Твои приоритеты»	Канцелярские принадлежности, компьютер	Самостоятельная работа «Что ты знаешь о своем здоровье?»
2. Здоровье и питание	Интерактивное занятие	Рассказ, анкетирование, домашние задания, использование ЭОР, игры-практикумы, презентации творческих работ, изготовление плакатов	Анкеты «Определи, содержат ли продукты жир», «Какие белковые продукты ты любишь?», «Найди безопасные сласти», диск с эл. игрой «ФПП», рабочие тетради (список литературы для детей №2)	Канцелярские принадлежности, мультимедийное оборудование, компьютер	Практикум «Режим питания » (рабочая тетрадь «Здорово быть здоровым» стр. 66-67)
3. Здоровье и эмоции	Практикум	Рассказ, дискуссия, с.р.игры, решение проблемных ситуаций	Атрибуты для с.р.игр, пиктограммы «Настроение»	Канцелярские принадлежности, компьютер	Тест «Умеешь ли ты радоваться жизни»
4. ЗБОЖ	Интерактивное	Игры – практикумы, игры с элементами	Атрибуты для игр,	Канцелярские	Творческая работа

	занятие	тренинга, просмотр уч. фильма «Точка невозврата», фильмов из серии «Спасик», тестирование	диски или записи с уч. фильмами, аптечка первой мед. помощи, анкета «Я умею выбирать» по кол-ву детей	принадлежности, мультимедийное оборудование, компьютер	«Как действовать, чтобы сберечь здоровье – важнейшую жизненную ценность» Промежуточная аттестация: викторина «Твое здоровье в твоих руках»
--	---------	---	---	--	--

## 7. Оценочные материалы

Формы проведения **текущего контроля** – тестирование, практикум, викторина, вернисаж.

Форма подведения итогов освоения программы - **промежуточная аттестация**, которая проходит один раз в год в виде письменного тестирования на первом, втором и третьем году обучения по программе, и в форме викторины на четвертом году обучения.

### Первый год обучения

**Самостоятельная работа «Как быть здоровым»** - промежуточная аттестация.

Обработка данных:

каждый ответ А – 2 балла	60 – 50 баллов – 100 %-81% (высокий уровень).
ответ Б – 1 балл	49 -40 баллов – 80%-61%(хороший уровень).
ответ В – 0 баллов	39 -30 баллов – 60%-41% (средний уровень).
	29 и менее баллов – 40%-0% (низкий уровень).

### Контрольные материалы 1 года обучения:

#### ✓ Викторина «Что такое гигиена»

Обработка данных:

6 вопросов, каждый правильный ответ 2 балла.

Ответ с подсказкой 1 балл.

10- 12 баллов 100%-81% (высокий уровень).

7-9 баллов 80%-51% (хороший уровень).

4-6 баллов 50%-31% (средний уровень).

менее 3 30%-0% (низкий уровень).

#### ✓ Практикум «Из чего варят каши»

Обработка данных:

- выполняет задание самостоятельно, без ошибок - 5 баллов (высокий уровень).

- выполняет задание самостоятельно с 1 ошибкой – 4 балла (хороший уровень).

- 2 ошибки - 3 балла (средний уровень).

- выполняет задание с помощью взрослого - 1-2 балла (низкий уровень).

#### ✓ Тест «Поступки и эмоции»

Обработка данных:

Каждый правильный ответ – 1 балл (10 баллов – наибольшее количество).

9 - 10 баллов - 100%-81% (высокий уровень).

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

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

4 и меньше - 40%-0% (низкий уровень).

#### ✓ Викторина «Уроки безопасности»

Обработка данных:

5 баллов – ответ полный, без ошибок.

4 балла – ответ верный, но не полный.

3 балла – ответ после наводящих вопросов, с неточностями.

2 балла – ответ неверный.

Дополнительные баллы:

2 балла – верные и существенные дополнения к ответу.

1 балл – односложные поправки к ответу.

9 -10 баллов 81%-100% (высокий уровень).

6-8 баллов 51%-80% (хороший уровень).

4-5 баллов 31%-50% (средний уровень).

2-3 баллов 0%-30% (низкий уровень).

### **Второй год обучения**

**Тест «Знаешь ли ты»** - промежуточная аттестация.

#### **Обработка данных:**

За каждый правильный ответ 1 балл (36 баллов – наибольшее количество).

36 – 32 балла – 100%-81% (высокий уровень).

31 – 27 баллов – 80%-61% (хороший уровень).

26 – 22 балла – 60%-41% (средний уровень).

21 и менее – 40%-0% (низкий уровень).

### **Контрольные материалы второго года обучения**

#### **✓ Самостоятельная работа «Как сохранить здоровье»**

Обработка данных:

- выполняет задание самостоятельно, без ошибок - 5 баллов (высокий уровень).

- выполняет задание самостоятельно с 1 ошибкой – 4 балла (хороший уровень).

-2 ошибки - 3 балла (средний уровень).

- выполняет задание с помощью взрослого - 1-2 балла (низкий уровень).

#### **✓ Практикум «Правильно ли ты питаешься?»**

Обработка данных:

- выполняет задание самостоятельно, без ошибок - 5 баллов (высокий уровень).

- выполняет задание самостоятельно с 1 ошибкой – 4 балла (хороший уровень).

- 2 ошибки - 3 балла (средний уровень).

- выполняет задание с помощью взрослого - 1-2 балла (низкий уровень).

#### **✓ Тест «Твори добро»**

Обработка данных:

1 балл – правильно называет эмоцию и дает конструктивное решение из данной ситуации;

0,5 балла – называет ситуацию, но затрудняется с решением проблемы;

0 баллов – не может назвать эмоцию, проявляет агрессию или «сдается».

Каждый правильный ответ – 1 балл (10 баллов – наибольшее количество).

- 9 - 10 баллов - 100%-81% (высокий уровень).
- 7 - 8 баллов - 80%-61% (хороший уровень).
- 5 – 6 баллов - 60%-41% (средний уровень).
- 4 и меньше - 40%-0% (низкий уровень).

✓ **Викторина «Лето – славная пора»**

Обработка данных:

- 5 баллов – ответ полный, без ошибок.
- 4 балла – ответ верный, но не полный.
- 3 балла – ответ после наводящих вопросов, с неточностями.
- 2 балла – ответ неверный.

Дополнительные баллы:

- 2 балла – верные и существенные дополнения к ответу.
- 1 балл – односложные поправки к ответу.
- 9-10 баллов 81%-100% (высокий уровень).
- 6-8 баллов 51%-80% (хороший уровень).
- 4-5 баллов 31%-50% (средний уровень).
- 2-3 баллов 0%-30% (низкий уровень).

### **Третий год обучения**

**Тест «Уроки здоровья»** - промежуточная аттестация.

Обработка данных:

- Каждый правильный ответ – 1 балл (20 баллов – наибольшее количество).
- 20 – 18 баллов – 100%-81% (высокий уровень).
- 17 – 15 баллов – 80%-61% (хороший уровень).
- 14 – 12 баллов – 60%-41% (средний уровень).
- 11 и ниже – 40%-0% (низкий уровень).

### **Контрольные материалы третьего года обучения**

✓ **Викторина «Я здоровье сберегу»**

Обработка данных:

- 5 баллов – ответ полный, без ошибок.
- 4 балла – ответ верный, но не полный.
- 3 балла – ответ после наводящих вопросов, с неточностями.
- 2 балла – ответ неверный.

Дополнительные баллы:

- 2 балла – верные и существенные дополнения к ответу.
- 1 балл – односложные поправки к ответу.
- 9-10 баллов 100%-81% (высокий уровень).
- 6-8 баллов 80%-51% (хороший уровень).
- 4-5 баллов 50%-26% (средний уровень).
- 2-3 баллов 25%-0% (низкий уровень).

✓ **Квест «Вкусный вернисаж»**

Обработка данных:

- выполняет задание самостоятельно, без ошибок - 5 баллов (высокий уровень).
- выполняет задание самостоятельно с 1 ошибкой – 4 балла (хороший уровень).
- 2 ошибки - 3 балла (средний уровень).
- выполняет задание с помощью взрослого - 1-2 балла (низкий уровень).

✓ **Тест «Эмоции и общение»**

Обработка данных:

- 1 балл – видит проблему, называет причину, приведшую к данной проблеме;
  - 0,5 балла – описывает проблему, но затрудняется с определением причины;
  - 0 баллов – не видит проблему.
- Каждый правильный ответ – 1 балл (10 баллов – наибольшее количество).
- 9 - 10 баллов - 100%-81% (высокий уровень).
  - 7 - 8 баллов - 80%-61% (хороший уровень).
  - 5 – 6 баллов - 60%-41% (средний уровень).
  - 4 и меньше - 40%-0% (низкий уровень).

✓ **Викторина «Без опасности»**

Обработка данных:

- 5 баллов – ответ полный, без ошибок.
- 4 балла – ответ верный, но не полный.
- 3 балла – ответ после наводящих вопросов, с неточностями.
- 2 балла – ответ неверный.

Дополнительные баллы:

- 2 балла – верные и существенные дополнения к ответу.
  - 1 балл – односложные поправки к ответу.
- 9-10 баллов 81%-100% (высокий уровень).
  - 6-8 баллов 51%-80% (хороший уровень).
  - 4-5 баллов 31%-50% (средний уровень).
  - 2-3 баллов 0%-30% (низкий уровень).

### **Четвертый год обучения**

**Викторина «Твое здоровье в твоих руках»** - промежуточная аттестация.

**Обработка данных:**

- Каждому учащемуся дается по три вопроса из восьми направлений (всего 24 вопроса).
- 2 балла – полный аргументированный ответ (48 баллов – наибольший результат).
  - 1 балл – односложный ответ.
- 48 – 34 баллов – 100%-81% (высокий уровень).
  - 33 – 24 баллов – 80%-61% (хороший уровень).
  - 23 – 12 баллов – 60%-41% (средний уровень).
  - 11 и менее – 40%-0% (низкий уровень).

## Контрольные материалы четвертого года обучения

### ✓ Самостоятельная работа «Что ты знаешь о своем здоровье?»

Каждый учащийся, методом слепой жеребьевки, получает карточку с четырьмя вопросами, на которые отвечает письменно.

#### Обработка данных:

**Каждый правильный ответ - 2 балла, правильный, но не полный – 1 балл, не правильный ответ – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 8.**

7-8 баллов – 100 % -87%- высокий уровень.

5 - 6 баллов – 75% - 62%- хороший уровень.

3-4 балла – 50% - 37%средний уровень.

Менее 3баллов – 25% низкий уровень.

### ✓ Практикум «Режим питания»

#### Обработка данных:

- выполняет задание самостоятельно, без ошибок - 5 баллов (высокий уровень).

- выполняет задание самостоятельно с 1 ошибкой – 4 балла (хороший уровень).

- 2 ошибки - 3 балла (средний уровень).

- выполняет задание с помощью взрослого - 1-2 балла (низкий уровень).

### ✓ Тест «Умеешь ли ты радоваться жизни»

#### Обработка данных:

«да» - 1 балл.

«нет» - 0 баллов.

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

6 – 8 баллов – 80%-51% (хороший уровень).

3 – 5 баллов – 50%-21% (средний уровень).

0 – 2 балла – 20%-0% (низкий уровень).

### ✓ Творческая работа «Как действовать, чтобы сберечь здоровье – важнейшую жизненную ценность»

#### Обработка данных:

Полностью соответствует – 2 балла.

Скорее «да», чем «нет» - 1 балл.

Не соответствует – 0 баллов.

Максимальное количество баллов - 12.

10 – 12 баллов – 100% - 83% (высокий уровень).

7 - 9 баллов - 75% - 58% (хороший уровень).

5 – 6 баллов - 50% - 41% (средний уровень).

4 и меньше – 33% и менее (низкий уровень).

## **8. Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Срок реализации образовательной программы** - 4 года, 72 учебных часа в год, предусматривается проведение занятий в режиме 2 часа в неделю.

Модуль первого года обучения является вводно-ознакомительным. Учащиеся получают общие представления о здоровье. Модуль второго года обучения – базовый. Материал этого модуля помогает учащимся понять, что такое Здоровый образ жизни. Модули третьего и четвертого годов обучения – углубленное изучение вопросов здорового образа жизни.

Закончить обучение учащиеся могут, освоив базовый уровень, то есть модули первого и второго годов обучения. Также учащиеся могут продолжить обучение по модулям третьего и четвертого годов обучения и получить углубленные знания.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** с 7 лет. В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора.

Наполняемость объединения - 10-15 человек.

Основная **форма обучения** – *очная, групповая.*

В случае наступления неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановки, введения карантина, отсутствия обучающегося по причине болезни программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Программа предполагает **различные виды** проведения занятий: теоретические занятия, практические занятия, конкурсы, различные игры и упражнения, праздники, экскурсии, викторины, проектно-исследовательская деятельность.

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.

**Материально-техническое обеспечение:**

- кабинет,
- столы, стулья;
- доска, маркеры, магниты;
- мультимедийное оборудование, компьютер;
- канцтовары: краски, карандаши, бумага и т.п.;
- маленький мяч;
- столовые приборы.

**Фильмотека**

1. «Безопасная дорога» мультфильм из серии «Фиксики».
2. «Богатырская каша» мультфильм.
3. «Витамины для памяти» мультфильм из серии «Фиксики».

4. «Горшочек каши» мультфильм.
5. «Зарядка с Крошем» мультфильм.
6. «Золотые колосья» мультфильм.
7. «Золотое перышко» мультфильм.
8. «Кошка, которая гуляла сама по себе» мультфильм.
9. «Как Маша поссорилась с подушкой» мультфильм.
10. «Макрополис» мультфильм.
11. «Маугли» мультфильм.
12. «Маша больше не лентяйка» мультфильм.
13. «Медвежонок БИХ о вредном и полезном» Мудрые сказки тетушки Совы.
14. «Межа» мультфильм.
15. «Молочный Нептун» мультфильм.
16. «Можно и нельзя» мультфильм.
17. «На лесной тропе» мультфильм.
18. «Ох и Ах» мультфильм.
19. «Ох и Ах идут в поход» мультфильм.
20. «Последний лепесток» мультфильм.
21. «Про Сидорова Вову» мультфильм.
22. «Птичка Тари» мультфильм.
23. «Ромашки» мультфильм.
24. «Режим дня» мультфильм из серии «Смешарики».
25. «Спасик и его друзья» учебные фильмы о безопасности.
26. «Семейное счастье» мультфильм.
27. «Уроки доброты с тетушкой Совой» мультфильм.
28. «Царевич и три лекаря» мультфильм.
29. «Царевич и табакерка» мультфильм.

## 9. Список литературы

### Список литературы для педагога

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для школьников и младших школьников.- М.: ТЦ «Сфера», 2000.
2. Балякина М.Ю., Маркина Ф.Н., Воронова Г.А. Валеологические упражнения на учебных занятиях. – Дзержинск: Центр валеологии, 2002.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании: Занятия, конкурсы, праздники, викторины, соревнования: М.: ООО «Нестле Фуд», 2003.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2004.
6. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Весёлый этикет – Екатеринбург: АРГО, 1997.
7. Гладышева О.С. Уроки здоровья: Методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу (2, 3, 4, 5 классы) – Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2008.
8. Детский праздник в школе, лагере, дома. Сборник конкурсных программ - Нижний - Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 1998.
9. Исаева С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе. – М.: Айрис пресс, 2003.
10. Исаева С.А. Физкульт. минутки в начальной школе. – М.: Айрис пресс, 2004.
11. Коваленко В.И. Школа физкультминуток. – М.: ВАКО, 2007.
12. Кузнецова Э.Г. Игры, викторины, праздники в школе и дома. Занимательные сценарии – М.: Аквариум, 2000.
13. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы (1 – 4 классы). – М.: ВАКО, 2008.
14. Мошнина Р.Ш., Погожева А.В. Здорово быть здоровым. 1 – 4 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. Организаций/ под редакцией Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
15. Чистякова М.И. Психо-гимнастика. – М.: Просвещение, 1990.

### Список литературы для учащихся и родителей

1. Безруких М.М., Филиппова Т. А. Разговор о правильном питании /Рабочая тетрадь для школьников – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2004.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Рабочая тетрадь - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004.
3. Зайцев Г. Уроки Айболита. Расту здоровым – С-Пб.: Акцент, 1997.
4. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра - С-Пб.: Акцент, 1996.
5. Зайцев Г. Твои первые уроки здоровья - С-Пб.: Балтрус, 1995.
6. Мошнина Р.Ш., Погожева А.В. «Здорово быть здоровым» 1 – 4 классы, учебное пособие для общеобр. Организаций под ред Онищенко Г.Г. М.; Просвещение, 2019.
7. Немов Р.С. Психология: Учеб. Для студ. Высш. Пед. учеб. Заведений: В 3 кн. – 3 изд, \_ М.: Гумманит. Изд. Центр ВЛАДОС; 1999. – кн.3: Психодиагностика.

8. Соковня-Семёнова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь (2-е издание). – М.: АСАДЕМА, 2000.
9. Юдин Георгий. Главное чудо света – М.: Монолог, 1995.
10. Яновская Т.Ю. Как устроен человек? История для детей. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729982

Владелец Шибалова Светлана Анатольевна

Действителен с 07.06.2024 по 07.06.2025