

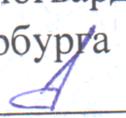
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ, КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО  
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ»**

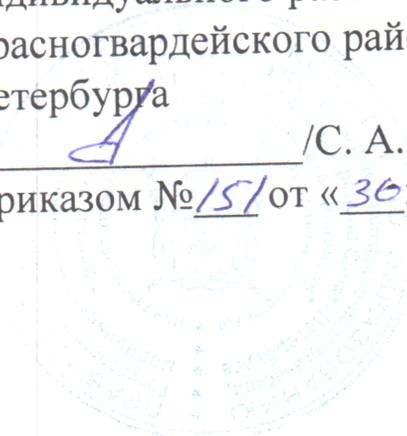
195030, Санкт-Петербург, ул. Отечественная, д.10

**ПРИНЯТО**

На педагогическом совете ГБНОУ  
«Школа здоровья и индивидуального  
развития»  
Красногвардейского района Санкт-  
Петербурга  
Протокол № 10 от «30» 08 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-  
Петербурга  
 /С. А. Тихашин/  
Приказом № 151 от «30» 08 2021 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ЗДОРОВЬЕ»**

(Формирование основ культуры здоровья у младших школьников и  
учеников средней школы)

Возраст обучающихся 7-16 лет

Срок реализации программы 3 года

Разработчики: Педагоги

СП ОДОД Загорская О.А.  
Герасимова Л.С

Санкт-Петербург  
2021 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ, КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО  
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ»**

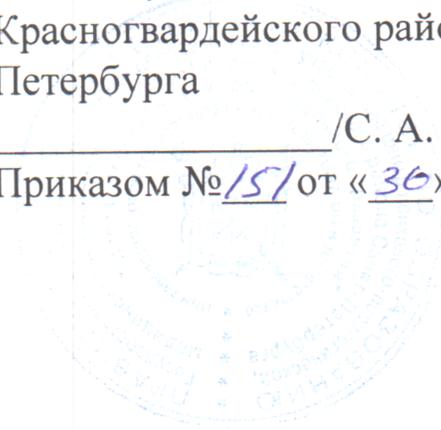
195030, Санкт-Петербург, ул. Отечественная, д.10

**ПРИНЯТО**

На педагогическом совете ГБНОУ  
«Школа здоровья и индивидуального  
развития»  
Красногвардейского района Санкт-  
Петербурга  
Протокол № 10 от «30» 08 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-  
Петербурга  
\_\_\_\_\_/С. А. Тихашин/  
Приказом № 151 от «30» 08 2021 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ЗДОРОВЬЕ»**

(Формирование основ культуры здоровья у младших школьников и  
учеников средней школы)

Возраст обучающихся 7-16 лет

Срок реализации программы 3 года

Разработчики: Педагоги

СП ОДОД Загорская О.А.  
Герасимова Л.С

Санкт-Петербург  
2021 г.

## 1. Пояснительная записка

Программа «Здоровье» (формирование основ культуры здоровья у младших школьников и учеников средней школы) - имеет *социально-педагогическую направленность*.

**Уровень усвоения программы базовый.**

Проблема снижения уровня здоровья детей стоит чрезвычайно остро. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения. Среди причин, которые привели здоровье детей в плачевное состояние, можно назвать плохую наследственность, вредное влияние окружающей среды и условий жизни, как в семье, так и в образовательных учреждениях: недостаточное освещение рабочих мест, перегруженность основными и дополнительными занятиями, неблагополучие психологического климата школьного коллектива, интенсификация образования.

На сегодняшний день, по данным Минздрава России, только одного из десяти школьников можно признать здоровым. Следовательно, бесспорна необходимость и приоритетность существования программы, направленной на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формированию потребности, умения и решимости творить свое здоровье.

Педагогически целесообразно давать детям установку на здоровый образ жизни, которая не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность такого воздействия состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста.

Здоровье людей относится к числу главных проблем. Конкретно для учреждения «Школа здоровья и индивидуального развития» эта программа является приоритетной.

**Актуальность** программы заключается в том, что в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим, экологическим и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей.

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации, здоровье каждого человека, в том числе и ребенка, определяется соотношением внешних и внутренних воздействий на его организм, с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять нежелательным воздействиям, защищаться от них, по возможности усиливая воздействие полезных для здоровья факторов, с другой стороны.

Степень успешности этой деятельности – устранения вредных воздействий (корректировка окружающей среды) и повышения устойчивости (тренировка, повышение адаптационных способностей организма) – определяет направление усилий по сохранению и укреплению здоровья.

**Принципы программы:**

- У каждого ребенка свой потенциал здоровья, его нужно учитывать.
- Здоровье – это состояние организма, им нужно научиться управлять.
- Здоровье – это результат собственного творчества.
- Принцип сотрудничества педагогов и родителей.

Содержание программы «Здоровье» логически основывается на знаниях детей, полученных ими в общеобразовательной школе, развивает и углубляет их.

Данная программа построена с учетом основополагающих принципов валеологии, разработанных АППО.

Программа предполагает тесное сотрудничество педагога дополнительного образования с другими педагогами школы, а также с медиками и работниками общественного питания.

**Новизна** программы «Здоровье» в том, что организация образовательной деятельности детей строится на основе валеологически - структурированного занятия. Такой подход позволяет поддерживать умственную работоспособность обучающихся на оптимальном уровне в течение всего занятия, не вызывая утомления. Это, в свою очередь, создает положительный оздоровительный эффект и условия для формирования мотивации здоровья.

**Методика** работы позволяет творчески подходить к вопросам образования и оздоровления детей, открывает возможности для инновационной деятельности. Занятия проводятся преимущественно в игровой форме. **Главной задачей** является создание такой рефлексивной среды, в рамках которой становится возможным самопознание, самосовершенствование и постановка смысловых проблем, касающихся понимания сущности здорового образа жизни.

Познавательный теоретический материал дается в форме сказки, рассказа с элементами беседы в сочетании с практическими занятиями, физкультурными и оздоровительными минутками, тренингом и гимнастикой для глаз, коррекцией осанки, дыхательной гимнастикой, аутотренингами, самомассажем пальцев рук, стоп, ушных раковин, релаксацией.

Широко используются такие виды деятельности как: элементы изобразительного искусства, подвижные игры, игры-путешествия, ролевые игры. После каждой темы проводится анализ результативности в форме анкетирования, самоанализов учащихся, творческих работ, ролевой игры.

#### ***Научная обоснованность.***

Здоровье ребенка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. В детстве закладывается фундамент физического и психического здоровья. Перед образовательной школой и дополнительным образованием стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной и двигательной деятельности и, в целом, по формированию культуры здорового образа жизни.

***Педагогическая целесообразность*** программы дополнительного образования детей заключается в том, что мы выполняем социальный заказ: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

#### ***Нормативно-правовой и методологической основой программы являются:***

- Ф. 3. об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012.

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Р. Ф. от 4 июля 2014 г. № 41)

- Распоряжение КО «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» № 617-Р от 01.03.2017

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

- Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2

### **Цель программы:**

Сформировать доминанту на здоровый образ жизни, понимание изначальности и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие:***

- формировать первоначальные знания в области анатомии,
- формировать первоначальные знания в области физиологии, гигиены;
- обучать детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений.

#### ***Оздоровительные:***

- укреплять здоровье детей за счет повышения их двигательной активности, гигиенической культуры;
- организовывать спортивно-оздоровительные, досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

#### ***Развивающие:***

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, совершенствовании и побудить их к формированию здоровья

- собственными силами;
- содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся;
  - развивать внимание и наблюдательность, творческое воображение через ролевые игры, кроссворды, шарады.
  - освоение навыка работы со справочной, научной, научно-популярной литературой.

**Воспитательные:**

- формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения;
- воспитывать экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;
- сформировать уважительное отношение к объектам природы.

**Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:**

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (школьниками), принципы дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

## **Реализация**

### **Адресат программы:**

Программа предназначена для работы с детьми 7- 16 лет  
 1 год обучения - 15 чел. в группе.  
 2 год обучения - 12 чел. в группе.  
 3 год обучения- 10 чел. в группе.

### **Сроки реализации:**

Программа рассчитана на 3 года обучения:  
 1 год обучения - «Расти здоровым» - 72 часа  
 2 год обучения - «Береги свое здоровье» - 72 часа  
 3 год обучения - «Познай себя» - 72 часа.  
 Общее количество часов- 216 ч.

Группы детей набираются на добровольной основе, без ограничений и предъявления требований к базовым знаниям.

Данная программа универсальна и подходит для работы с детьми разных возрастных групп благодаря возможности использовать различные формы проведения занятий. Для занятий с детьми среднего школьного возраста материал на занятиях дается в более расширенном виде, в соответствии с возрастными особенностями. Знания и умения сохранять свое здоровье необходимо развивать в любом возрасте у детей для их гармоничного развития, поэтому данная программа будет актуальна для детей разных возрастов. Так же многие темы занятий перекликаются с знаниями, получаемыми ребятами на уроках биологии в средней школе и занятия по программе «Здоровья» помогают ребятам на практике применить знания, полученные на уроках, а также углубить их и сделать более прочными и осознанными.

Программа рассчитана на 72 часа в год по 2 часа в неделю.

- 1 год обучения – 2 раза в неделю, по 1 часу
- 2 год обучения – 2 раза в неделю, по 1 часу
- 3 год обучения – 2 раза в неделю, по 1 часу

## **Условия реализации общеобразовательной общеразвивающей программы:**

### **Формы и методы проведения занятий.**

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- групповая форма
- по звеньям — по необходимости
- Индивидуальная форма— по необходимости.

### Формы проведения занятий:

- занятие - сюжетно-ролевая игра,
- занятие-путешествие,
- занятие-беседа,
- занятие-дискуссия,
- занятие-практика,
- занятие – игротренинг,
- занятие - праздник,
- занятие - конкурс,
- мини - конференция, где дети могут проявить свои творческие способности.

### На занятиях применяются следующие *методы обучения*:

1. Словесные методы: беседа, устное изложение, анализ текста, диалог.
2. Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций, наглядных пособий, показ практических действий педагогом.
3. Практические методы - лабораторные работы, игры, оздоровительные упражнения, психотренинг, сопоставление личного опыта.
4. Репродуктивные методы обучения -учатся воспроизводить полученные знания.
5. Объяснительно-иллюстративный - воспринимают и усваивают готовую информацию.
6. Частично-поисковые методы- находят информацию и решение в коллективно поиске.
7. Исследовательские методы обучения - дети овладевают методами научного познания и самостоятельно выполняют творческие работы.
8. Творческие методы (дети рисуют, фантазируют)

### **Материально-техническое оснащение занятий:**

- кабинет для проведения занятий
- учебно-демонстрационное оборудование
- видеотека
- наглядные пособия
- столы ученические
- стулья

### **Ожидаемые результаты и способы проверки их результативности.**

#### **Предметные результаты:**

***По окончании 1 обучения дети должны знать:***

Способы сбережения и укрепления своего здоровья. Факторы, укрепляющие

здоровье. Распорядок дня. Пользу чередования умственной и физической деятельности. Физкультурные минутки. Гигиену сна. Комплекс упражнений для утренней зарядки. Пользу подвижных игр на свежем воздухе и их влияние на рост и развитие. Меры предупреждения травматизма во время игр. Правила поведения и правила безопасности в школе: на уроках, на переменах. Пользу доброго отношения друг к другу как фактора безопасного поведения. Правила безопасного поведения в быту: при использовании электроприборов, газовой и электрической плит, предметов небезопасных для здоровья и жизни. Действия при пожаре. Правила общения с незнакомыми людьми. Телефоны специальных служб. Поведение на улице, игра вблизи проезжей части, правила безопасного перехода через дорогу. Дорожную карту территории в районе школы. Правила безопасного перехода через дорогу. Правила безопасного и экологически грамотного поведения в природе. О вредном воздействии на организм табачного дыма, алкоголя, наркотиков. Предметы личного пользования. Предметы общего пользования. Соблюдение правил личной гигиены. Правила безопасности при пользовании кранами с горячей и холодной водой. Органы пищеварения. Перечень полезных продуктов питания. Правила рационального питания. Правила последовательного приема блюд за обедом. Правила поведения за столом. Строение зуба. Гигиенический уход за полостью рта. Понятие «гигиена», «личная гигиена». Гигиенический уход за телом. Правила ухода за одеждой и обувью. Гигиенические требования к одежде, обуви. Последствия невыполнения гигиенических норм. Культура общения. Культура общения в семье. Азбуку вежливых слов. Правила поведения школьников. Семейные традиции, общие домашние дела. Культура общения с природой.

***По окончании 2 обучения дети должны знать:***

Внешние факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Правила соблюдения режима дня. Место сна в суточном режиме. Гигиена сна. Значение двигательной активности для здоровья. Правила последовательности выполнения упражнений зарядки. Комплекс упражнений утренней зарядки.

Правила безопасности в школе. Правила безопасности дома: Правила безопасного поведения на улице. Правила безопасного перехода через дорогу. Правила поведения в транспорте. Правила поведения в природе. Природоохранные знаки. Меры экологической безопасности. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Органы дыхания человека. Факторы загрязнения воздуха в городе. Правила экологической безопасности. Причины простудных заболеваний. Признаки болезни. Профилактика простудных заболеваний. Последствия раннего пристрастия к курению. Воздействие курения на организм. Правила гигиенического ухода за телом, волосами. Гигиенические требования к одежде, обуви. Последствия невыполнения гигиенических норм. Правила бережного отношения к зрению. Строение уха. Нарушение слуха. Органы пищеварения. Болезни грязных рук. Состав пищи. Последовательность приема пищи. Условия качественного переваривания пищи. Профилактика кариеса. Гигиенический уход за полостью рта. Профилактика нарушений опорно-двигательной системы. Упражнения для коррекции осанки.

Профилактика травматизма. Первая помощь при переломах. Правила поведения в природе. Природоохранные действия в весенний период. Поведение птиц весной. Приметы погоды. Особенности ухода за комнатными растениями. Значение комнатных растений для человека. Культура общения. Привычки, вредные для здоровья.

***По окончании 3 обучения дети должны знать:***

Сущность понятия «здоровье нации». Компоненты здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Гигиенические основы занятий спортом, физкультурой. Функции органов. Системы пищеварения, дыхания, кровообращения. Строение и состав костей. Болезни позвоночника, связанные с нарушением осанки. Первая помощь при переломах. Типы мышц. Скелетные мышцы. Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения. Причины возникновения и меры предупреждения плоскостопия, искривление позвоночника. Строение мозга человека. Виды памяти. Гигиена органов обоняния. Значение органов чувств. Механизм слухового восприятия. Профилактика нарушений зрения и инфекционных заболеваний глаз. Гигиена зрения. Строение и функции кожи. Гигиена одежды, кожи. Первая медицинская помощь при носовых кровотечениях. Питательные вещества. Схема системы пищеварения. Строение полости рта. Причины болезней зубов. Карис. Правила ухода за полостью рта. Роль витаминов для человека. Строение и функции органов дыхания. Гигиена органов дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Первая помощь при нарушении дыхания. Вредное воздействие дыма на органы в организме. Оказание первой помощи при кровотечениях. Круги кровообращения. Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний. Влияние образа жизни родителей на здоровье детей.

**Познавательные:**

- Выделяют и формулируют проблему и познавательную цель.
- Осуществляют поиск и выделение необходимой информации в различных информационных источниках для выполнения творческих заданий и для ответа на поставленный вопрос: анализируют, рассуждают, делают выводы в устной форме
- Выбирают наиболее эффективные способы решения задачи в зависимости от конкретных условий с точки зрения их рациональности и экономичности. Выражают структуру задачи разными средствами.
- Строят рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

**Регулятивные:**

- Самостоятельно формулируют познавательную цель и строят действия в соответствии с ней.
- Ставят учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно

- Определяют последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата.
- Управляют, контролируют и оценивают свои действия как по результату, так и по способу действия; вносят соответствующие коррективы в их выполнение.
- Выделяют и осознают то, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознают качество и уровень усвоения.
- Сличают способ и результат своих действий с заданным эталоном, обнаруживают отклонения и отличия от эталона.
- Вносят коррективы и дополнения в способ своих действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.
- Предвосхищают результат и уровень усвоения
- Оценивают достигнутый результат, сознают качество и уровень усвоения.

### **Коммуникативные:**

- Планируют общие способы работы.
- Устанавливают рабочие отношения, учатся эффективно сотрудничать и способствовать построению продуктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
- Развивают способность с помощью вопросов добывать недостающую информацию
- Вступают в познавательный диалог, участвуют в коллективном обсуждении проблем, учатся владеть монологической и диалогической формами речи.
- Интересуются чужим мнением и высказывают свое собственное мнение и позицию.
- Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Осознанно используют адекватные речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для отображения своих чувств, мыслей, побуждений и потребностей.
- Умеют в коммуникации строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет;

### **Личностные:**

- Проявляют эмоциональный настрой
- Развивают экологическое сознание
- Развивают потребности в самореализации, социальном признании
- Формируют позитивную самооценку
- Развивают понимание общекультурного наследия
- Формируют навыки бережного отношения к природным ресурсам
- Формируют мотивацию к творческой деятельности
- Формируют положительное отношение к учению, к познавательной деятельности, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся
- Развивают умение пользоваться полученными знаниями на практике
- Формируют готовность к равноправному сотрудничеству

### **Меж предметные результаты:**

- Развивают способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную и др.;
- Овладевают умениями работать с внешкольной информацией (анализировать и обобщать факты, составлять простой план.), используют современные источники информации.
- Формируют способность решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах (выставки, конкурсы и др.);
- Проявляют готовность к сотрудничеству с соучениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении и др.

**Метапредметные и личностные** изменения возможны только при проявлении инициативности и самостоятельности воспитанников, при наличии навыков сотрудничества, умением работать с информацией, сравнивать, обобщать, анализировать и классифицировать полученный результат.

### **Формы контроля**

#### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Итоги подводятся в форме: занятия-праздника, занятия-игры-конкурса, анкетирования в игровой форме.

Контроль знаний и умений:

- *входной* - проводится в начале обучения
- *текущий* - проводится на каждом занятии;
- *промежуточный* - проводится по окончании изучения отдельных тем;
- *итоговый* - проводится в конце учебного года, определяет уровень усвоения программы.

#### **Формы контроля:**

- беседы по изучаемым темам,
- творческие задания,
- проведение занятий-соревнований,
- анкетирование,
- тестирование,
- тематические праздники.

#### **Показатели результативности программы:**

1. Снижение количества пропущенных уроков по причине простудных заболеваний.
2. Увеличение числа детей, занятых в спортивных секциях.
3. Отсутствие увеличения количества детей с нарушением осанки и зрения.
4. Сформированность у детей и их родителей необходимого уровня грамотности по вопросам ЗОЖ (тестирование).

#### **Кадровое обеспечение:**

Кадры: Педагог дополнительного образования,

Предлагается участие в реализации программы: врача, психолога.

## II. Учебно-тематический план Первый год обучения: «Расти здоровым».

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий	
I.	<b>Комплектование групп. Вводное занятие. Охрана труда.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Собеседование Анкетирование
II.	<b>Основы здорового образа жизни.</b>	<b>29</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	
1.	Здоровый образ жизни- путь к здоровью.	11	3	8	Беседа
2.	Основы безопасности ребенка.	12	3	9	Устный опрос
3.	Профилактика вредных привычек.	6	2	4	Практическая работа
III.	<b>Основы гигиенической культуры.</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	
1.	Правила личной гигиены.	6	2	4	Практическая работа
2.	Гигиена питания.	5	2	3	тестирование
3.	Гигиенические основы здорового образа жизни	7	3	4	Практическая работа
VI.	<b>Основы психического Здоровья.</b>	<b>23</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	
1.	Основы самовоспитания.	7	2	5	Беседа
2.	Культура общения.	6	2	4	Беседа
3.	Оценка поступков.	4	1	3	Практическая работа
4.	Навыки общения с окружающим миром.	5	1	4	Практическая работа
5.	Итоговое занятие.	1		1	Беседа
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	

## Второй год обучения: «Береги свое здоровье».

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<b>I.</b>	<b>Вводное занятие. Охрана труда.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Устный опрос
<b>II.</b>	<b>Здоровый образ жизни-основа здоровье- сбережения.</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	
1	Здоровье в твоих руках.	7	2	5	тестирование
2	Основы безопасного поведения.	8	2	6	Практическая работа
3	Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.	6	2	4	Практическая работа
<b>III.</b>	<b>Гигиенические основы здорового образа жизни.</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	
1	Личная гигиена младшего школьника.	8	2	6	Практическая работа
2	Гигиена органов слуха и зрения.	5	2	3	практическая работа
3	Гигиенические основы питания.	7	2	5	беседа
4	Осанка - показатель красоты и здоровья. Профилактика нарушений опорно - двигательной системы.	6	2	4	практическая работа
<b>VI.</b>	<b>Основы самовоспитания.</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	
1	В союзе с природой.	7	2	5	беседа
2	Культура общения.	8	2	6	практическая работа
3	Познай самого себя.	8	2	6	практическая работа
5	Итоговое занятие.	1	-	1	беседа
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>21</b>	<b>51</b>	

## Третий год обучения «Познай себя».

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<b>I.</b>	<b>Вводное занятие. Охрана труда.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Устный опрос
<b>II.</b>	<b>Здоровье — бесценный дар природы.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
1	Здоровье — ценность, которую надо беречь.	6	1	5	тестирование
2	Режим дня- основа здоровьесбережения.	4	1	3	Практическая работа
<b>III.</b>	<b>Организм человека и его строение.</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	
1	Наш организм.	2	1	1	Практическая работа
2	Скелет — опора организма и защита внутренних органов.	5	1	4	Практическая работа
3	Наши движения — результат работы мышц. Дефекты осанки. Плоскостопие.	5	1	4	практическая работа
4	Двигайся больше.	1	-	1	беседа
<b>VI.</b>	<b>Мозг и органы чувств человека.</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
1	Мозг человека. Память.	5	1	4	Практическая работа
2	Пять органов чувств человека.	9	2	7	беседа
3	Оказание первой помощи.	2	1	1	практическая работа
<b>V.</b>	<b>Система пищеварения.</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	
1	Пищеварительная система человека.	9	3	6	беседа
2	Гигиена питания.	4	1	3	практическая работа

<b>VI.</b>	<b>Система дыхания и кровообращения.</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	
1	Органы дыхания. Гигиена органов дыхания.	9	3	6	практическая работа
2	Кровь. Клетка крови. Система кровообращения.	6	2	4	практическая работа
<b>VII.</b>	<b>Развитие организма человека.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
1	Тайны рождения.	2	1	1	беседа
2	Итоговое занятие. Веселая школа здоровья.	2		2	беседа
	<b>Итого:</b>	72	20	52	

### III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	25 мая	35	не менее 72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	1 сентября	25 мая	36	не менее 72	2 раза в неделю по 1 часу
3 год	1 сентября	25 мая	36	не менее 72	2 раза в неделю по 1 часу
Работа в каникулярное время и не менее 72 часов в год, для выполнения программы по плану.					

### IV. Рабочая программа

#### Рабочая программа 1 года обучения

#### Цель и задачи первого года обучения

### **Цель программы:**

Сформировать установку на здоровый образ жизни, понимание важности и необходимости здорового образа жизни с учетом возрастных особенностей ребенка.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие:***

- формировать первоначальные знания в области анатомии,
- формировать первоначальные знания в области физиологии, гигиены;
- обучать детей приемам коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений.

#### ***Оздоровительные:***

- укреплять здоровье детей за счет повышения их двигательной активности, гигиенической культуры;
- организовывать спортивно-оздоровительные, досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического и физического здоровья.

#### ***Развивающие:***

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, совершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами;
- содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся;
- развивать внимание и наблюдательность, творческое воображение через ролевые игры, кроссворды, шарады.
- освоение навыка работы со справочной, научной, научно-популярной литературой.

#### ***Воспитательные:***

- формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения;
- воспитывать экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;
- сформировать уважительное отношение к объектам природы.

### **Условия реализации образовательной программы:**

#### **Адресат программы:**

Программа 1 года обучения предназначена для работы с детьми (по 15 чел. в группе).

#### **Сроки реализации:**

Программа рассчитана на 3 года обучения:  
1 год обучения - «Расти здоровым» - 72 часа

### **Формы организации занятий:**

- групповая;
- коллективная.

### **Ожидаемые результаты и способы проверки их результативности**

#### **Предметные результаты:**

##### ***По окончании 1 обучения дети должны знать:***

Способы сбережения и укрепления своего здоровья. Факторы, укрепляющие здоровье. Распорядок дня. Пользу чередования умственной и физической деятельности. Физкультурные минутки. Гигиену сна. Комплекс упражнений для утренней зарядки. Пользу подвижных игр на свежем воздухе и их влияние на рост и развитие. Меры предупреждения травматизма во время игр. Правила поведения и правила безопасности в школе: на уроках, на переменах. Пользу доброго отношения друг к другу как фактора безопасного поведения. Правила безопасного поведения в быту: при использовании электроприборов, газовой и электрической плит, предметов небезопасных для здоровья и жизни. Действия при пожаре. Правила общения с незнакомыми людьми. Телефоны специальных служб. Поведение на улице, игра вблизи проезжей части, правила безопасного перехода через дорогу. Дорожную карту территории в районе школы. Правила безопасного перехода через дорогу. Правила безопасного и экологически грамотного поведения в природе. О вредном воздействии на организм табачного дыма, алкоголя, наркотиков. Предметы личного пользования. Предметы общего пользования. Соблюдение правил личной гигиены. Правила безопасности при пользовании кранами с горячей и холодной водой. Органы пищеварения. Перечень полезных продуктов питания. Правила рационального питания. Правила последовательного приема блюд за обедом. Правила поведения за столом. Строение зуба. Гигиенический уход за полостью рта. Понятие «гигиена», «личная гигиена». Гигиенический уход за телом. Правила ухода за одеждой и обувью. Гигиенические требования к одежде, обуви. Последствия невыполнения гигиенических норм. Культура общения. Культура общения в семье. Азбуку вежливых слов. Правила поведения школьников. Семейные традиции, общие домашние дела. Культура общения с природой.

#### **Регулятивные:**

- Ставят учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено.
- Выделяют и осознают то, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.
- Сличают способ и результат своих действий с заданным эталоном.
- Предвосхищают результат и уровень усвоения
- Оценивают достигнутый результат, сознают качество и уровень усвоения.

**Коммуникативные:**

- Планируют общие способы работы.
- Устанавливают рабочие отношения, учатся эффективно сотрудничать. Развивают умение интегрироваться в группу сверстников
- Развивают способность с помощью вопросов добывать недостающую информацию
- Обмениваются знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений.
- Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Осознанно используют адекватные речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для отображения своих чувств, мыслей, побуждений и потребностей.
- Умеют в коммуникации строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет;

**Метапредметные и личностные** изменения возможны только при проявлении инициативности и самостоятельности воспитанников, при наличии навыков сотрудничества, умением работать с информацией, сравнивать, обобщать, анализировать и классифицировать полученный результат.

**Календарно-тематическое планирование 1 года обучения**

<i>№ п/п</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Дата по факту</i>	<i>Кол час</i>
		Комплектование группы.		
1		Вводное занятие Инструктаж по охране труда. Понятие «Здоровье». Как сберечь и укрепить здоровье.		1
2		Охрана труда. Факторы, укрепляющие здоровье. Игра «Семицветик здоровья»		1
3		Понятие «Режим дня». Режим дня школьника. Разучивание физминуток.		1
4		Составление режима дня.		1
5		Сон. Его значение для здоровья. Разучивание игр малой подвижности (игротренинг «Умеете ли вы засыпать»). Составление правил хорошего сна).		1
6		Ролевая игра «Почему устал Незнайка». Выбор лучшего «Режима дня».		1
7		Разучивание подвижных игр для перемены. Игротренинг.		1
8		Подвижные игры на свежем воздухе – игры для здоровья. Меры предупреждения травматизма во время игр.		1
9		Двигательная активность – средство укрепления здоровья. Разучивание физминуток.		1
10		Гигиена сна. Ролевая игра «Уложи котенка спать» (игротренинг «12 трюков, которые помогут тебе уснуть»).		1
11		Составление и разучивание комплекса утренней гимнастики.		1

12		Разучивание подвижных игр на свежем воздухе. Игротренинг.		1
13		Конкурс на лучшее исполнение утренней гимнастики.		1
14		«Я – школьник». Предметы школьной жизни.		1
15		Настроение в школе. Составление «Карты настроения»		1
16		«Я – пешеход». Дорожная карта территории микрорайона. Безопасная дорога в школу. Составление безопасного маршрута.		1
17		Доброе отношение друг к другу как фактор безопасного поведения. Сюжетно-ролевая игра «Мой друг – одноклассник».		1
18		Правила безопасного и экологически грамотного поведения в природе. Ситуация: «Пожар в лесу», «Мусор у реки».		1
19		Составление правил безопасного поведения в природе. Конкурс рисунков «Береги природу!»		1
20		Правила безопасного поведения в быту. Мини-конференция «У нас в гостях дядя Степа – милиционер» (игротренинг «Безопасность — значит жизнь!»).		1
21		Составление правил безопасного поведения дома.		1
22		Правила безопасного поведения в быту. Сюжетно-ролевая игра «Мама спит, она устала» (игротренинг «Научись себя беречь»).		1
23		Ситуация «один дома». Тренинг «Сигналы тревоги».		1
24		Поведение на улице. Светофор. Дорожные знаки. Игротренинг по ПДД «Ехали медведи на велосипеде»		1
25		Пешеходная прогулка «Наш квартал»		1
26		Вредное воздействие на детей табачного дыма, алкоголя, наркотиков. Просмотр видеофильма.		1
27		Профилактика вредных привычек. Акция «Папа, не кури!»		1
28		Подведение итогов акции «Папа, не кури!»		1
29		Профилактика вредных привычек. Конкурс рисунков «Взрослые, будьте здоровы!»		1
30		Профилактика вредных привычек. Подведение итогов конкурса рисунков «Взрослые, будьте здоровы!». Оформление выставки.		1
31		Праздник здоровья «Папа + мама + я – здоровая семья!»		1
32		Предметы личного и общего пользования. Соблюдение правил личной гигиены. Личная гигиена в школе.		1
33		Уроки «Мойдодыра»: уход за руками.		1
34		Профилактика неряшливости (видео фильм «Вредные привычки») Игра-конкурс «Помоги неряхе-черепахе».		1
35		Уроки «Мойдодыра»: уход за зубами.		1
36		Пропаганда гигиенической культуры. Игра «Реклама» (Средства гигиены).		1
37		Конкурс рисунков «Голубая планета» (Берегите воду!)		1
38		Зачем человек ест. Чем питаются животные и человек. Игра «Съедобное – несъедобное».		1
39		Органы пищеварения. Полезные продукты. Игротренинг «Мы идем в универсам»		1

40		Завтрак, обед, ужин. Правила рационального питания. Составление примерного меню на весь день «Очень вкусно и полезно!»		1
41		Как возникает кариес. Продукты полезные и вредные для зубов. Просмотр видеофильма.		1
42		Сюжетно-ролевая игра «В гостях у Мальвины» (игротренинг «Улыбка на все 100!»).		1
43		Понятия «гигиена», «личная гигиена». Предметы личной гигиены. Просмотр видеофильма.		1
44		Уроки «Мойдодыра»: уход за кожей.		1
45		Аккуратность. Уход за одеждой и обувью. Сюжетно-ролевая игра «Юля – чистюля»		1
46		Порядок в доме – залог здоровья. Составление плана генеральной уборки.		1
47		Конкурс рисунков «Мамины помощники»		1
48		Последствия невыполнения гигиенических норм. Игра «Реклама» (Средства гигиены).		1
49		Профилактика неряшливости. Конкурс «Содержу в порядке книжки и тетрадки».		1
50		Черты характера. Психотренинг. (Совместно с психологом.)		1
51		Наши страхи и преодоление страхов. Рисование комиксов.		1
52		Дружелюбие, терпимость. Круговая игра «Измени себя» (Что хочу приобрести, от чего избавиться)		1
53		Дружелюбие, терпимость. Игра «Раз, два, три, четыре, пять – дружно будем мы играть» (видеофильм «О дружбе и друзьях», игротренинг «Учись дружить»).		1
54		Волнения и переживания. Просмотр мультфильма – сказки (видеофильм «Уверенность в себе», игротренинг «Я учусь владеть собой»). Обсуждение.		1
55		Волнения и переживания. Просмотр худ. фильма «Внимание, черепаха!»		1
56		Волнения и переживания. Просмотр худ. фильма «Внимание, черепаха!»		1
57		Что значит быть культурным человеком. Этикет. Составление азбуки «Вежливых слов» (видео фильм «Культура поведения»).		1
58		«Уроки этикета»: поведение в школе.		1
59		«Уроки этикета»: поведение в транспорте.		1
60		«Уроки этикета»: поведение в гостях.		1
01		«Уроки этикета»: поведение в театре.		1
62		Праздник «Приглашаем всех на бал, на веселый карнавал»		1
63		Манера поведения школьников. Моделирование поведения в различных ситуациях: хорошо – плохо.		1
64		Культура мира между людьми разных национальностей. Моделирование поведения в различных ситуациях: этично – неэтично.		1
65		Милосердие. Моделирование поведения в различных ситуациях: можно – нельзя.		1
66		Толерантность. Конкурс рисунков «В слове МЫ сто тысяч Я»		1
67		Круг самых близких людей. Культура общения в семье. Конкурс рисунков «Наша дружная семья»		1
68		Любовь к родителям, уважение к старшим. Сюжетно-ролевая игра «Заботливые внуки»		1

69		Домашние праздники, семейные традиции. Конкурс рассказов «Наша дружная семья»		1
70		Культура общения с природой Любовь к растениям и животным. Коллективная творческая работа (стенгазета) «Наши домашние любимцы» (видео фильм «Мы в ответе за тех, кого приручили»).		1
71		Экскурсия в парк (сквер) «Встречаем лето»		1
72		<b>Итоговое занятие: «Праздник здоровья»</b>		1
<b>Итого</b>				<b>72 часа</b>

### Примерная структура занятий для групп 1 года обучения

№ п/п	Тема	Продолжительность (мин.)
<b>1</b>	Организационный момент	<b>3</b>
<b>2</b>	Инструктаж по технике безопасности	<b>3</b>
<b>3</b>	Обзор пройденного ранее материала	<b>5</b>
<b>4</b>	Теоретическая часть	<b>10</b>
<b>5</b>	Практическая работа	<b>20</b>
<b>6</b>	Подведение итогов занятия. Рефлексия	<b>4</b>
	Всего:	<b>45</b>

### Содержание программы первого года обучения «Расти здоровым».

#### *Комплектование групп.*

#### **1. Вводное занятие. Охрана труда.**

*Теория:* Понятие «здоровье». Как сберечь и укрепить свое здоровье. Факторы, укрепляющие здоровье: режим дня, зарядка, нормальный сон, физкультура и спорт, закаливание, правильное питание, отсутствие вредных привычек.

*Практика:* Игра «Семицветик здоровья».

#### **2. Основы здорового образа жизни.**

##### 1. Здоровый образ жизни - путь к здоровью.

*Теория:* Понятие «режим дня». Режим дня младшего школьника. Сохранение здоровья в режиме школы и дома: умелое сочетание умственной и физической деятельности. Физкультурные минутки. Сон, его значение для здоровья. Гигиена сна. Утренняя зарядка. Ежедневные физические упражнения и двигательная активность как средство укрепления здоровья.

Подвижные игры на свежем воздухе - игры для здоровья. Их влияние на рост и развитие. У каждой игры свои правила. Меры предупреждения травматизма среди детей во время игр.

*Практика:* Составление режима дня. Ролевая игра «Почему устал Незнайка?» Разучивание физкультурных минуток. Конкурс на лучшее исполнение физ. минуток. Ролевая игра «Уложи котенка спать». Составление и разучивание комплекса утренней гимнастики. Разучивание подвижных игр на свежем воздухе.

Игротренинг.

Дополнительно для детей среднего школьного возраста: игротренинг «Умеете ли вы засыпать». Составление правил хорошего сна, игротренинг «12 трюков, которые помогут тебе уснуть».

## 2. Основы безопасности ребенка.

*Теория:* «Я – школьник». Предметы школьной жизни. Настроение в школе. Правила поведения и правила безопасности в школе: на уроках, на переменах. Доброе отношение друг к другу как фактор безопасного поведения. Ситуация «один дома». Правила безопасного поведения в быту: при использовании электроприборов, газовой и электрической плит, предметов небезопасных для здоровья и жизни. Действия при пожаре. Общение с незнакомыми людьми. Телефоны специальных служб: скорой, пожарной, газовой, милиции и МЧС. «Я – пешеход». Поведение на улице, игра вблизи проезжей части, правила безопасного перехода через дорогу. Светофор, сигналы светофора. Светофор для пешеходных переходов. Дорожные знаки: «Переход», «Осторожно, дети!». Дорожная карта территории в районе школы; опасные участки дорог, перекрестки, расположение знаков, светофоров. Правила безопасного перехода через дорогу в местах пешеходных переходов со светофорами и без светофора. Маршрутные листы. Правила безопасного и экологически грамотного поведения в природе: в парке, в лесу. Ситуация: «Пожар в лесу», «Мусор у реки». Природоохранные знаки.

*Практика:* Составление «Карты настроения». Сюжетно-ролевая игра «Мой друг – одноклассник». Составление «Правил безопасного поведения в школе». Мини-конференция «У нас в гостях дядя Степа- милиционер». Составление «Правил безопасного поведения дома». Сюжетно-ролевая игра «Мама спит, она устала». Тренинг «Сигналы тревоги». Игротренинг по ПДД «Ехали медведи на велосипеде» (спортплощадка или спортзал). Составление безопасного маршрута «Дорога в школу». Пешеходная прогулка «Наш квартал». Экскурсия в лесопарк. Конкурс рисунков «Береги природу!».

Дополнительно для детей среднего школьного возраста: игротренинг «безопасность — значит жизнь!», игротренинг «Научись себя беречь».

## 3. Профилактика вредных привычек.

*Теория:* Вредное воздействие на растущий организм табачного дыма, алкоголя, наркотиков. Профилактика вредных привычек.

*Практика:* Акция «Папа, не кури!» Конкурс рисунков «Взрослые, будьте здоровы!»

Дополнительно для детей среднего школьного возраста: видео фильм «Вредные привычки»

## **3. Основы гигиенической культуры.**

### 1. Правила личной гигиены.

*Теория:* Предметы личного (индивидуального) пользования: полотенце, зубная щетка, расческа и т.д. Предметы общего пользования: мыло, зубная паста, щетка для одежды и т.д. Соблюдение правил личной гигиены: мытье рук и ног,

умывание, купание. Как умываются животные: домашние и дикие, как растения умываются росой. Откуда берутся грязнули? Понятие о микробах. Значение мыла и воды в борьбе с микробами Правила безопасности при пользовании кранами с горячей и холодной водой. Бережное отношение к питьевой воде, рациональное ее использование. Профилактика неряшливости, соблюдение правил личной гигиены. Аккуратность, опрятность в одежде. Чистота тела - залог здоровья! Пропаганда гигиенической культуры.

*Практика:* Уроки «Мойдодыра»: как правильно вымыть и вытереть руки, обрезать ногти; правильно чистим зубы. Игра - конкурс «Помоги неряхе – черепахе!» Конкурс рисунков «Голубая планета» («Берегите воду!»).

Дополнительно для детей среднего школьного возраста: видео фильм «Вредные привычки».

## 2. Гигиена питания.

*Теория:* Зачем человек ест. Чем питаются животные и человек. Движение пищи в организме человека. Органы пищеварения: рот, пищевод, желудок, кишечник (упрощенно). Какие продукты питания полезны детям и взрослым. Беседа «Что едят в вашей семье?» Понятие «Здоровая пища». Бережное отношение к хлебу. Правила рационального питания. Завтрак. Правила последовательного приема блюд за обедом. Что едят на ужин? Поведение за столом. Рот и зубы. Строение зуба. Молочные и коренные зубы. Как возникает кариес. Какие продукты питания полезны для зубов, какие вредны. Гигиенический уход за полостью рта. Профилактические осмотры у стоматолога. Жевательная резинка: за и против.

*Практика:* Игротренинг «Мы идем в универсам». Составление примерного меню на весь день «Очень вкусно и полезно!». Сюжетно-ролевая игра «В гостях у Мальвины».

Дополнительно для детей среднего школьного возраста: игротренинг «Улыбка на все 100!».

## 3. Гигиенические основы здорового образа жизни (личная гигиена).

*Теория:* Понятие «гигиена», «личная гигиена». Предметы личной гигиены. Гигиенический уход за кожей лица, рук, тела, ног (обзор). Аккуратность. Уход за одеждой и обувью. Гигиенические требования к одежде, обуви. Порядок в доме - залог здоровья. Профилактика лени, неряшества, неаккуратности. Последствия невыполнения гигиенических норм.

*Практика:* Уроки «Мойдодыра»: уход за кожей лица, рук, тела, ног; уход за одеждой и обувью. Сюжетно-ролевая игра «Юля – чистюля». Конкурс «Содержу в порядке книжки и тетрадки».

Дополнительно для детей среднего школьного возраста:

## **4. Основы психического здоровья.**

### 1. Основы самовоспитания.

*Теория:* Черты характера. Наши страхи и преодоление страхов. Волнения и переживания. Дружелюбие, терпимость.

*Практика:* Психотренинг (проводится совместно с психологом) «Измени

себя: Что хочу приобрести? От чего хочу избавиться?»

Рисование комиксов «Наши страхи». Игра «Раз, два, три, четыре, пять – дружно будем мы играть!»

Дополнительно для детей среднего школьного возраста: Видеофильм «О дружбе и друзьях». Игротренинг «Учись дружить». Видеофильм «Уверенность в себе». Игротренинг «Я учусь владеть собой».

## 2. Культура общения.

*Теория:* Что значит быть культурным человеком? Общение (мимика, жесты, выражение чувств). Культура человека — это сочетание красивого и доброго. Культура общения. Вежливость. Приветствие. Благодарность. Азбука вежливых слов: будьте добры, пожалуйста, разрешите, простите. Уроки этикета.

*Практика:* «Уроки этикета» Праздник «Приглашаем всех на бал, на веселый карнавал!»

Дополнительно для детей среднего школьного возраста: видео фильм «Культура поведения».

## 3. Оценка поступков

*Теория:* Манера поведения школьников.

Культура мира между людьми разной национальности. Мир и война. Толерантность. Милосердие. Наш многонациональный город.

*Практика:* моделирование поведения в различных ситуациях (хорошо - плохо, этично - неэтично, можно – нельзя).

Конкурс рисунков «В слове МЫ сто тысяч Я».

## 4. Навыки общения с окружающим миром

*Теория:* Круг самых близких людей. Культура общения в семье. Бабушки и дедушки. Любовь к родителям, уважение к старшим. Домашние праздники, семейные традиции, общие домашние дела. Братишки и сестренки: малышей не обижай! Культура общения с природой. Любовь к растениям и животным. Мой зеленый друг. Мой пернатый друг. Мой четвероногий друг. Беседа «Чему нас учит общение с природой?»

*Практика:* Конкурс рассказов и рисунков: «Наша дружная семья» Сюжетно- ролевая игра «Заботливые внуки». Коллективная творческая работа (стенгазета) «Наши четвероногие друзья». Экскурсия в парк «Встречаем лето».

Дополнительно для детей среднего школьного возраста: видео фильм «мы в ответе за тех, кого приручили».

## 5. Итоговое занятие.

Праздник «Расти здоровым!» (Стихи, сценки, песни, танцы, выставка рисунков).

# **Рабочая программа 2 года обучения**

## **Цель и задачи второго года обучения**

### **Цель программы:**

Сформировать потребность в здоровом образе жизни и понимании важности сохранения здоровья с школьного возраста.

## **Задачи программы:**

### ***Обучающие:***

- формировать первоначальные знания в области анатомии,
- формировать первоначальные знания в области физиологии, гигиены;
- обучать детей технике сохранения здоровья, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений.

### ***Оздоровительные:***

- укреплять здоровье детей за счет повышения их двигательной активности, гигиенической культуры;
- организовывать спортивно-оздоровительные, досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

### ***Развивающие:***

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии и побудить их к формированию здоровья собственными силами;
- содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся;
- развивать внимание и наблюдательность, творческое воображение через ролевые игры, кроссворды, шарады.

### ***Воспитательные:***

- формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения;
- воспитывать экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;
- сформировать уважительное отношение к объектам природы.

## **Условия реализации образовательной программы:**

### **Адресат программы:**

Программа 2 года обучения предназначена для работы с детьми, пошедшими первую ступень обучения «Расти здоровым», по 12 человек в группе).

### **Сроки реализации:**

Программа рассчитана на 3 года обучения:  
2 год обучения - «Береги свое здоровье» - 72 часа

### **Формы организации занятий:**

- групповая;
- коллективная.

## **Ожидаемые результаты и способы проверки их результативности**

### **Предметные результаты:**

#### ***По окончании 2 обучения дети должны знать:***

Внешние факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Правила соблюдения режима дня. Место сна в суточном режиме. Гигиена сна. Значение двигательной активности для здоровья. Правила последовательности выполнения упражнений зарядки. Комплекс упражнений утренней зарядки.

Правила безопасности в школе. Правила безопасности дома: Правила безопасного поведения на улице. Правила безопасного перехода через дорогу.

Правила поведения в транспорте. Правила поведения в природе. Природоохранные знаки. Меры экологической безопасности. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Органы дыхания человека. Факторы загрязнения воздуха в городе. Правила экологической безопасности. Причины простудных заболеваний. Признаки болезни. Профилактика простудных заболеваний. Последствия раннего пристрастия к курению. Воздействие курения на организм. Правила гигиенического ухода за телом, волосами. Гигиенические требования к одежде, обуви. Последствия невыполнения гигиенических норм. Правила бережного отношения к зрению. Строение уха. Нарушение слуха. Органы пищеварения. Болезни грязных рук. Состав пищи. Последовательность приема пищи. Условия качественного переваривания пищи. Профилактика кариеса. Гигиенический уход за полостью рта. Профилактика нарушений опорно-двигательной системы. Упражнения для коррекции осанки. Профилактика травматизма. Первая помощь при переломах. Правила поведения в природе. Природоохранные действия в весенний период. Поведение птиц весной. Приметы погоды. Особенности ухода за комнатными растениями. Значение комнатных растений для человека. Культура общения. Привычки, вредные для здоровья.

### **Регулятивные:**

- Самостоятельно формулируют познавательную цель.
- Ставят учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено.
- Выделяют и осознают то, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.
- Сличают способ и результат своих действий с заданным эталоном.
- Предвосхищают результат и уровень усвоения
- Оценивают достигнутый результат, сознают качество и уровень усвоения.

### **Коммуникативные:**

- Планируют общие способы работы.
- Устанавливают рабочие отношения, учатся эффективно сотрудничать. Развивают умение интегрироваться в группу сверстников
- Обмениваются знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений.

- Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Осознанно используют адекватные речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для отображения своих чувств, мыслей, побуждений и потребностей.

**Метапредметные и личностные** изменения возможны только при проявлении инициативности и самостоятельности воспитанников, при наличии навыков сотрудничества, умением работать с информацией, сравнивать, обобщать, анализировать и классифицировать полученный результат.

### Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Дата по факту</i>	<i>Кол час</i>
1		Инструктаж по охране труда. Понятие «Здоровье». Как сберечь и укрепить здоровье.		1
2		Режим дня – основной компонент понятия «Здоровье». Режим дня школьника. Разучивание физминуток.		1
3		Правила составления режима дня. Составление режима дня, соответствующего сезону и возрасту (игротренинг «В сутках 24 часа»).		1
4		Значение двигательной активности. Разучивание подвижных игр для перемены, соответствующих возрасту. Игротренинг.		1
5		Сон – регулярный отдых организма. Гигиена сна. Конкурс рисунков «Спокойной ночи!» (конкурс коллажей «Мой здоровый сон»).		1
6		Оздоровляющий сон – релаксация. Сюжетно-ролевая игра «Спать пора» (игротренинг «Методы релаксации»).		1
7		Правила последовательности выполнения упражнений. Составление комплекса утренней зарядки.		1
8		Двигательная активность – средство укрепления здоровья. Игры на свежем воздухе, в соответствии с возрастом «У нас по режиму – прогулка».		1
9		Понятие «безопасного поведения». Правила безопасности в школе.		1
10		Факторы, определяющие повышенную опасность. Тест «Оценка своего поведения».		1
11		Сюжетно-ролевая игра «Перемена»		1
12		Факторы опасности дома. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Специальные службы экстренной помощи.		1
13		Рисование плакатов на тему «Правила безопасности дома».		1
14		Правила поведения в транспорте. Сюжетно-ролевая игра «Едет бабушка в трамвае».		1
15		Игра по ПДД «Светофор»		1
16		Понятие о ЧС. Просмотр видеофильма о правилах поведения в ЧС.		1

17	Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Закаливание. Участие в акции «Дети – против курения».	1
18	Прогулка на свежем воздухе – фактор закаливания. Разучивание игр на свежем воздухе в зимний период, в соответствии с возрастом.	1
19	Разучивание игр на свежем воздухе, в соответствии с возрастом. Игротренинг.	1
20	Мини-конференция «У нас в гостях детский врач» (закаливание)	1
21	История развития физкультуры и спорта. Олимпийские игры. Просмотр видеофильма.	1
22	«Веселые старты».	1
23	Понятие «личная гигиена». Предметы личной гигиены.	1
24	Уроки «Мойдодыра»: «Как правильно мыть голову?».	1
25	Гигиенические требования к одежде. Уход за одеждой и обувью.	1
26	Порядок в доме – залог здоровья. Мини-диспут: «Домашние обязанности членов семьи».	1
27	Профилактика лени, неряшества. Конкурс рисунков «Помогаем маме».	1
28	Уроки «Мойдодыра»: «Принимаем ванну, душ».	1
29	Последствия невыполнения гигиенических норм. (Круглый стол.)	1
30	Тест по теме «Личная гигиена». Игротренинг.	1
31	Глаз – орган зрения. Строение глаза. Защита глаз. Гимнастика для глаз.	1
32	Нарушения зрения: близорукость, дальнозоркость. Профилактика нарушения зрения. Очки. Гимнастика для глаз.	1
33	Строение уха. Нарушение слуха. Самомассаж ушей – профилактика заболеваний.	1
34	Уроки «Мойдодыра»: «Как правильно чистить и мыть уши».	1
35	Тест по теме «Гигиена органов зрения и слуха». Игротренинг.	1
36	Движение пищи в организме человека. Органы пищеварения. Болезни «грязных рук». Просмотр видеофильма.	1
37	Продукты питания. Понятие «здоровая пища». Витамины. Конкурс рисунков «Витамины»	1
38	Мини-конференция с рук. Поваром школьной столовой «Как составляется меню».	1
39	Что полезно, что вредно. Составление «Меню школьника» (мини – конференция «Пищевые добавки-вред или польза?»).	1
40	Экскурсия (видео) на предприятие пищевой промышленности.	1
41	Уроки «Мойдодыра»: «Как правильно ухаживать за полостью рта».	1
42	Праздник «Нужные продукты – овощи и фрукты».	1
43	Осанка – показатель красоты и здоровья. Разучивание комплекса упражнений для коррекции осанки.	1
44	Подвижные игры – средство укрепления опорно-двигательной системы. Игротренинг.	1

45	Скелет человека. Строение скелета. Профилактика травматизма. Первая помощь при переломах.	1
46	Мини-конференция «У нас в гостях школьный врач» (травматизм в школе).	1
47	Разучивание новых подвижных игр, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата.	1
48	Игры на свежем воздухе. Игротренинг.	1
49	Что мы знаем о природе. Природоохранные действия весной. Первоцветы.	1
50	Перелетные птицы. Гнездование птиц. Домашние птицы. Конкурс рисунков «Весеннее настроение».	1
51	Многообразие комнатных растений. Просмотр видеофильма.	1
52	Особенности ухода за комнатными растениями. Тренинг по уходу за комнатными растениями.	1
53	Коллективная творческая работа «Наши зеленые друзья»	1
54	Экскурсия в парк «Весна идет!».	1
55	Экскурсия в парк «Весна идет!».	1
56	Общение со сверстниками. Дружба. Мини-диспут: «каким должен быть настоящий друг».	1
57	Улыбка – начало общения. Конкурс рисунков «От улыбки станет всем светлей».	1
58	Культура мира. Моя родина. Просмотр видеофильма о Санкт-Петербурге.	1
59	Толерантность в отношениях между людьми разных национальностей. Конкурс рисунков «Мы – за мир, за дружбу, за улыбку мира!».	1
60	Экскурсия в Музей этнографии	1
01	Экскурсия в Музей этнографии	1
62	Экскурсия в Музей этнографии	1
63	Праздник «Дружный класс приглашает в гости вас!»	1
64	Черты характера и чувства человека. Застенчивость Мечтательность. Страх. Испуг. Психотренинг «Измени себя»	1
65	Волнение и переживание. Щедрость и жадность. Рисование комиксов «Жадина».	1
66	Правда и ложь. Непослушание и наказание. Воровство. Просмотр мультфильма.	1
67	Привычки, вредные для здоровья. Нехорошие слова и поступки, злые шутки. Сюжетно-ролевая игра «Меня обидели».	1
68	Преодоление страхов, волнений. Игра «Радуга настроения».	1
69	Избавление от вредных привычек. Просмотр мультфильма «Смешарики».	1
70	Здоровье – это хорошее настроение, отсутствие болезней и вредных привычек, дружба. Игра «Пантомима».	1
71	Командные игры на свежем воздухе.	1
72	<b>Итоговое занятие: Праздник «Береги свое здоровье!»</b>	1
<b>Итого</b>		<b>72 часа</b>

## Примерная структура занятий для групп 2 года обучения

№ п/п	Тема	Продолжительность (мин.)
1	Организационный момент	3
2	Инструктаж по технике безопасности	3
3	Обзор пройденного ранее материала	5
4	Теоретическая часть	10
5	Практическая работа	20
6	Подведение итогов занятия. Рефлексия	4
	Всего:	45

### Содержание программы второго года обучения. «Береги свое здоровье».

#### I. Вводное занятие. Охрана труда.

*Теория:* Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Внешние факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Что значит быть здоровым человеком?

#### II. Здоровый образ жизни - основа здоровьесбережения.

##### 1. Здоровье в твоих руках.

*Теория:* Режим дня - основной компонент понятия «здоровье», умелое сочетание труда и отдыха, умственной и физической деятельности. Понятие «Час», «Минутка», «Время». Использование часов для соблюдения режима дня. Составление режима дня, соответствующего сезону и возрасту ребенка. Правила соблюдения режима дня. Сон - регулярный отдых организма, необходимый для восстановления сил и здоровья. Место сна в суточном режиме. Гигиена сна. Оздоровляющий сон - релаксация. Значение двигательной активности для здоровья. Зарядка. Место зарядки в режиме дня. Гигиенические требования к выполнению зарядки. Правила последовательности выполнения упражнений. Комплекс упражнений утренней зарядки.

*Практика:* Составление режима дня, соответствующего сезону и возрасту ребенка. Конкурс рисунков «Спокойной ночи!» Сюжетно-ролевая игра «Спать пора!». Составление комплекса утренней зарядки. Конкурс на лучший комплекс утренней зарядки. Игры на свежем воздухе «У нас по режиму – прогулка!».

Дополнительно для детей среднего школьного возраста: Игротренинг «В сутках 24 часа». Конкурс коллажей «Мой здоровый сон». Игротренинг «Методы релаксации».

##### 2. Основы безопасного поведения.

*Теория:* Понятие «безопасного поведения». Ты - школьник. Правила безопасности в школе. Факторы, определяющие повышенную опасность: бег в коридорах, драки, пинки, подножки, и переброски мелких предметов.

Правила безопасности дома:

- обращение с электробытовыми приборами, газовыми плитами, спичками;
- общение с незнакомыми людьми,
- пользование лифтами, лестницами, окнами, балконами и т.д.

Специальные службы экстренной помощи, их телефоны. Ты - пешеход, ты - пассажир. Правила безопасного поведения на улице: ходить только по тротуару, играть только на площадках, во дворах, на стадионах. Правила безопасного перехода через дорогу: светофор, пешеходный переход, дорожные знаки.

Правила поведения в транспорте:

- уважительное отношение к старшим, инвалидам и т.д., ограничение громкости речи;
- правила безопасного поведения: находиться дальше от открытых дверей, окон, не высовываться в окно при движении транспорта и т.д.;
- правила обхода транспортных средств.

Правила поведения в природе. Природоохранительные знаки. Опасности, которые могут возникнуть при прогулках в лес.

Меры экологической безопасности: запрет на купание в грязных водоемах, запрет на сбор ягод, грибов, лекарственных растений вблизи дорог, черте города и т.д. Охрана природы - необходимое условие охраны здоровья. Прогулка в лесу — поход за здоровьем. Понятие о чрезвычайных ситуациях: стихийные бедствия, землетрясения, пожар, наводнение, террористический акт, нападение. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях: обращение за помощью, отсутствие паники, выполнение указаний взрослых. Что такое гражданская оборона.

*Практика:* Тест «Оценка своего поведения». Сюжетно-ролевая игра «Перемена». Рисование плакатов на тему «Правила безопасности дома».

Сюжетно-ролевая игра «Едет бабушка в трамвае». Игра по ПДД «Светофор». (Готовится и проводится совместно с учителем ОБЖ и ребятами старших классов.) Экскурсия в лесопарк. Просмотр видеофильма о правилах поведения в чрезвычайных ситуациях (для нач. школы и для среднего школьного возраста).

### 3. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.

*Теория:* Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье (обзор). Закаливание - фактор, укрепляющий здоровье. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Секрет долголетия. Солнечные и воздушные ванны. Как мы дышим. Органы дыхания человека. Понятие газообмена. Частота дыхания. Растения - источник кислорода. Факторы загрязнения воздуха в городе. Правила экологической безопасности. Почему люди болеют? Причины простудных заболеваний. Признаки болезни. Профилактика простудных заболеваний. Иммуитет. Прививки. Прогулки на свежем воздухе - фактор закаливания. Игры для здоровья. Профилактика простудных заболеваний. История развития физкультуры и спорта. Олимпийские игры. Современные виды спорта. Занятия в спортивных кружках и секциях. Вредная привычка - курение. Последствия раннего пристрастия к курению. Воздействие курения на организм. Акция «Дети - против курения». Прогулки в зимний период. Морозный воздух — эффективное средство борьбы с микробами. Закаливание холодом. Подвижные игры в зимний

период.

*Практика:* Мини-конференция «У нас в гостях детский врач (закаливание). Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Спортивные командные игры. «Веселые старты». Участие в акции «Дети - против курения». Прогулка: разучивание зимних игр на свежем воздухе. Конкурс «Наши сани едут сами».

Дополнительно для детей среднего школьного возраста: разучивание игры «Следопыты», «Зимние находилки», «Снежные цветы», «Метелица», «Переправа», «Зимний гольф».

### **III. Гигиенические основы здорового образа жизни.**

#### **1. Личная гигиена младшего школьника.**

*Теория:* Понятие «гигиена», «личная гигиена». Предметы личной гигиены. Гигиенический уход за телом, волосами. Аккуратность. Уход за одеждой и обувью. Гигиенические требования к одежде, обуви. Порядок в доме - залог здоровья. Профилактика лени, неряшества. Последствия невыполнения гигиенических норм.

*Практика:* Уроки «Мойдодыра»: «Как правильно мыть голову?», «Принимаем ванну, душ» Конкурс рисунков «Помогаем маме». Мини-диспут «Домашние обязанности членов семьи». Тест по теме «личная гигиена».

#### **2. Гигиена органов слуха и зрения.**

*Теория:* Глаз — орган зрения. Внешний вид глаза. Строение глаза. Защита глаз. Нарушения зрения: близорукость, дальнозоркость. Профилактика нарушения зрения. Правила бережного отношения к зрению. Очки. Коррекция зрения. Орган слуха - уши. Строение уха. Нарушение слуха. Профилактика заболеваний. Самомассаж ушей - профилактика заболеваний.

*Практика:* Гимнастика для глаз. Техника массажа ушных раковин. Уроки «Мойдодыра»: «Как правильно чистить и мыть уши?» Тест по теме «Гигиена органов зрения и слуха».

#### **3. Гигиенические основы питания.**

*Теория:* Зачем человек ест. Чем питаются животные и человек. Движение пищи в организме человека. Органы пищеварения. Пищеварение - процесс переваривания пищи. Пищеварительные соки, слюна. Болезни грязных рук. Паразиты, кишечные заболевания. Продукты питания. Состав пищи. Нарушение жизнедеятельности организма, связанные с нехваткой витаминов, белков, углеводов. Понятие «Здоровая пища для всей семьи». Что полезно, что вредно. Составление меню. Первые, вторые и третьи блюда. Последовательность приема пищи. Условия качественного переваривания пищи. Полость рта. Зубы: молочные, постоянные. Строение зуба. Болезни зубов. Кариес. Зубная боль. Профилактика кариеса. Гигиенический уход за полостью рта. Выбор зубных щеток и паст. Правила чистки зубов.

*Практика:* Экскурсия на предприятие пищевой промышленности района («Пискаревский молочный комбинат»), или «заочная» экскурсия – просмотр

видеофильма. Конкурс рисунков «Витамины» Праздник «Нужные продукты – овощи и фрукты!» Мини – конференция с руководящим поваром школьной столовой «Как составляется меню?». Составление меню. Уроки «Мойдодыра»: «Как ухаживать за полостью рта? Профилактика кариеса».

Дополнительно для детей среднего школьного возраста: мини – конференция «Пищевые добавки-вред или польза?». Для детей среднего школьного возраста составление меню на день, с учетом возрастных энергетических потребностей организма школьника.

#### 4. Осанка - показатель красоты и здоровья. Профилактика нарушений опорно-двигательной системы.

*Теория:* Осанка - показатель красоты и здоровья. Осанка правильная и не правильная. Упражнения для коррекции осанки. Подвижные игры - средство укрепления опорно-двигательной системы. Игры на воздухе. Скелет человека. Строение скелета (обзор). Профилактика травматизма. Переломы костей. Первая помощь при переломах.

*Практика:* Разучивание комплекса упражнений для коррекции осанки. Игры на воздухе. Разучивание новых подвижных игр, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата. Мини – конференция «У нас в гостях школьный врач».

### ***VI. Основы самовоспитания.***

#### 1. В союзе с природой.

*Теория:* Что мы знаем о природе. Сезонные изменения в природе. Правила поведения в природе. Природоохранительные действия в весенний период. Бережное отношение к первоцветам. Перелетные птицы. Гнездование птиц. Поведение птиц весной. Приметы погоды. Домашние птицы. Многообразие комнатных растений. Их использование для создания уголков природы дома и в школе. Особенности ухода за комнатными растениями. Значение комнатных растений для человека.

*Практика:* Просмотр видеофильма «Сезонные изменения в природе». Конкурс рисунков «Первоцветы». Экскурсия в парк «Весна идет!». Тренинг по уходу за комнатными растениями. Коллективная творческая работа «Наши зеленые друзья» (газета, альбом, коллаж).

#### 2. Культура общения.

*Теория:* Общение со сверстниками. Культура общения. Дружба. С чего начинается дружба. Мой друг (подруга). Улыбка — начало общения. Эмоции человека и его здоровье. Культура мира. Моя Родина. Толерантность в отношениях между людьми разных национальностей.

*Практика:* Конкурс рисунков «От улыбки станет всем светлей!». Праздник «Дружный класс приглашает в гости вас!». Экскурсия в музей Этнографии.

#### 3. Познай себя.

*Теория:* Черты характера и чувства человека. Мечтательность. Застенчивость. Страх. Испуг. Волнение и переживание. Щедрость и жадность. Правда и ложь. Непослушание и наказание. Воровство. Привычки, вредные для здоровья. Нехорошие слова и поступки, злые шутки. Преодоление страхов, волнений. Избавление от вредных привычек.

*Практика:* Психотренинг (проводится совместно с психологом) «Измени себя: Что хочу приобрести? От чего хочу избавиться?» Рисование комиксов «Жадина». Игра «Пантомима» (по мимике и жестам угадываем, какие чувства испытывает человек). «Радуга настроения». Сюжетно-ролевая игра «Меня обидели!».

#### 4. Итоговое занятие.

Праздник «Береги свое здоровье!».

Мы выбираем здоровье! Здоровье-это красота, ум, сила, хорошее настроение, отсутствие болезней и вредных привычек, доброе ко всем отношение.

## **Рабочая программа 3 года обучения**

### **Цель и задачи третьего года обучения**

#### **Цель программы:**

Сформировать доминанту на здоровый образ жизни и выработку положительных привычек, понимание важности и необходимости здоровья.

#### **Задачи программы:**

##### ***Обучающие:***

- формировать первоначальные знания в области анатомии,
- формировать первоначальные знания в области физиологии, гигиены;
- обучать детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений.
- Обучать школьников здоровому образу жизни через выработку положительных привычек.

##### ***Оздоровительные:***

- укреплять здоровье детей за счет повышения их двигательной активности, соблюдения правил распорядка дня, гигиенической культуры;
- организовывать спортивно-оздоровительные, досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

##### ***Развивающие:***

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, совершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами;

- содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся;
- развивать внимание и наблюдательность, творческое воображение через ролевые игры, кроссворды, шарады.
- освоение навыка работы со справочной, научной, научно-популярной литературой.

**Воспитательные:**

- формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения;
- воспитывать экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств обучающихся;
- сформировать уважительное отношение к окружающим людям
- сформировать уважительное отношение к объектам природы.

**Условия реализации образовательной программы:**

**Адресат программы:**

Программа предназначена для работы с детьми, прошедшими обучение по ступени «Расти здоровым» и «Береги свое здоровье». Наполняемость группы 10 человек.

**Сроки реализации:**

Количество занимающихся в группах 3 года обучения - «Познай себя» - 72 часа.

**Формы организации занятий:**

- групповая;
- коллективная.

**Ожидаемые результаты и способы проверки их результативности**

**Предметные результаты:**

***По окончании 3 обучения дети должны знать:***

Сущность понятия «здоровье нации». Компоненты здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Гигиенические основы занятий спортом, физкультурой. Функции органов. Системы пищеварения, дыхания, кровообращения. Строение и состав костей. Болезни позвоночника, связанные с нарушением осанки. Первая помощь при переломах. Типы мышц. Скелетные мышцы. Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения. Причины возникновения и меры предупреждения плоскостопия, искривление позвоночника. Строение мозга человека. Виды памяти. Гигиена органов обоняния. Значение органов чувств. Механизм слухового восприятия. Профилактика нарушений зрения и инфекционных заболеваний глаз. Гигиена зрения. Строение и функции кожи. Гигиена одежды, кожи. Первая медицинская помощь при носовых кровотечениях. Питательные вещества. Схема системы пищеварения. Строение полости рта. Причины болезней зубов. Карииес. Правила

ухода за полостью рта. Роль витаминов для человека. Строение и функции органов дыхания. Гигиена органов дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Первая помощь при нарушении дыхания. Вредное воздействие дыма на органы в организме. Оказание первой помощи при кровотечениях. Круги кровообращения. Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний. Влияние образа жизни родителей на здоровье детей.

#### **Регулятивные:**

- Самостоятельно формулируют познавательную цель.
- Ставят учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено.
- Планируют алгоритм действий по организации своего рабочего места с установкой на функциональность, удобство, рациональность и безопасность в размещении и применении необходимых принадлежностей и материалов.
- Выделяют и осознают то, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.
- Сличают способ и результат своих действий с заданным эталоном.
- Предвосхищают результат и уровень усвоения
- Оценивают достигнутый результат, сознают качество и уровень усвоения.

#### **Коммуникативные:**

- Планируют общие способы работы.
- Устанавливают рабочие отношения, учатся эффективно сотрудничать. Развивают умение интегрироваться в группу сверстников
- Развивают способность с помощью вопросов добывать недостающую информацию
- Обмениваются знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений.
- Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Осознанно используют адекватные речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для отображения своих чувств, мыслей, побуждений и потребностей.
- Умеют в коммуникации строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет;

**Метапредметные и личностные** изменения возможны только при проявлении инициативности и самостоятельности воспитанников, при наличии навыков сотрудничества, умением работать с информацией, сравнивать, обобщать, анализировать и классифицировать полученный результат.

## Календарно-тематическое планирование 3 года обучения

№ п/п	Дата по плану	Содержание занятия	Дата по плану	Кол час
1		Инструктаж по ОТ. Здоровье – важнейшая ценность. Сущность понятия «Здоровье нации». Самооценка уровня здоровья. (Тест)		1
2		Здоровье – состояние полного благополучия. Компоненты здоровья. Просмотр видеофильма «Компоненты здоровья»		1
3		Факторы, влияющие на здоровье. Конкурс рисунков «Большой город. Что мешает быть здоровым.»		1
4		Солнце, воздух, вода и наше здоровье. Просмотр видеофильма о спорте.		1
5		Закаливание. Игры на свежем воздухе – элемент закаливания. Игротренинг.		1
6		Проведение антропометрических измерений. Самооценка соответствия роста и веса, расчет гармоничного развития.		1
7		Режим дня – умелое сочетание труда и отдыха. Составление распорядка дня.		1
8		Гигиенические основы занятий спортом, физкультурой. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.		1
9		Спортивный инвентарь. Составление комплекса утренней гимнастики со спортивным инвентарем.		1
10		Самоанализ и коррекция своего поведения по здоровьесбережению. Ведение дневника самонаблюдений.		1
11		Науки, изучающие организм человека. Анатомия. Части тела. Органы. Функции органов. Просмотр видеофильма.		1
12		Клетка – единица строения организма человека. Лабораторная работа «Клетки растений и животных» (Видеофильм)		1
13		Скелет. Кости и суставы. Строение и состав костей. Просмотр видеофильма.		1
14		Осанка – показатель красоты и здоровья. Упражнения для укрепления осанки. Физкультминутки.		1
15		Болезни позвоночника, связанные с нарушением осанки. Самоанализ «Проверь свою осанку».		1
16		Переломы костей. Профилактика переломов. Тренинг «Как правильно ходить, стоять, поднимать тяжести, падать»		1
17		Первая помощь при переломах. Просмотр видеофильма.		1
18		Тренинг «Первая помощь при переломах»		1
19		Типы мышц Скелетные мышцы. Самоанализ мышечной системы. Оценка тренированности мышц.		1
20		Сердечная мышца и гладкая мускулатура кишечника. (Обзор) Просмотр видеофильма «Как работает наше сердце».		1
21		Тренировка мышц. Уроки «Геркулеса» - Тренируем мышцы.		1
22		Сколиоз. Уроки «Геркулеса» - Профилактика сколиоза. Комплекс упражнений.		1
23		Плоскостопие. Определение наличия плоскостопия. Уроки «Геркулеса» - Профилактика плоскостопия. Комплекс упражнений.		1
24		Самоанализ двигательного режима. Игротренинг «Полезная перемена».		1
25		Головной мозг, спинной мозг, нервы (обзор). Большие полушария мозга. Просмотр видеофильма.		1
26		Память – копилка информации. Самооценка зрительной и слуховой памяти (совместно с психологом).		1

27	Кратковременная и долговременная память	Тренировка памяти.	1
28	Тренировка зрительной памяти.		1
29	Тренировка слуховой памяти. Игротренинг.		1
30	Пять органов чувств (обзор). Просмотр видеофильма.		1
31	Обоняние. Как мы различаем запахи. Гигиена органов обоняния. Самооценка обонятельных способностей.		1
32	Язык – орган вкуса. Значение органов вкуса. Игра «Кислый, сладкий, соленый».		1
33	Орган слуха – ухо. Строение уха. Механизм слухового восприятия. Гигиенический практикум «Уход за ушами».		1
34	Глаза – орган зрения. Строение и функции глаза. Оптическая система глаза. Измерение остроты зрения и слуха. Просмотр видеофильма		1
35	Нарушения зрения. Профилактика нарушений зрения и инфекционных заболеваний глаз. Гимнастика для глаз.		1
36	Гигиенический практикум «Уход за глазами». Тест по гигиене зрения и слуха.		1
37	Орган осязания – кожа. Строение и функции кожи. Гигиенический практикум «Уход за кожей. Уход за волосами и ногтями».		1
38	Мини-конференция «У нас в гостях педиатр». Итоговый тест по теме.		1
39	Повреждения кожи. Обработка ран. Наложение повязок. Тренинг.		1
40	Первая помощь при травмах глаз и носовых кровотечениях. Тренинг.		1
41	Путешествие пищи по пищеварительному тракту. Просмотр видеофильма.		1
42	Питательные вещества. Тест «Белки, жиры и углеводы».		1
43	Понятие «Здоровая пища». Расщепление пищи под действием ферментов. Игра «В гостях у Витаминки».		1
44	Строение полости рта. Зубы. Правила ухода за полостью рта. Практикум.		1
45	Развитие и типы зубов. Строение зубов. Причины болезней зубов. Кариес. Тест по уходу за полостью рта.		1
46	Профилактический осмотр у стоматолога. Самоанализ состояния полости рта. Конкурс плакатов «Берегите зубы»		1
47	Сюжетно ролевая игра «В магазине»		1
48	Экскурсия в стоматологическую клинику.		1
49	Экскурсия в стоматологическую клинику.		1
50	Правила питания. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Просмотр видеофильма.		1
51	Витамины в пищевом рационе. Содержание витаминов в различных продуктах. Составление меню «Витаминного стола»		1
52	Влияние витаминов на здоровье человека. Авитаминоз. Конкурс рисунков «Витамины».		1
53	Праздник «Спор витаминов».		1
54	Органы дыхания. строение органов дыхания. акт дыхания. Просмотр видеофильма.		1
55	Путешествие воздуха. Объем и частота дыхания. Самоанализ частоты дыхания в покое и после физической нагрузки.		1
56	Гигиена органов дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Разучивание комплекса дыхательной гимнастики.		1
57	Загрязнение воздуха в помещении и на улице. Первая помощь при нарушении дыхания. Практикум.		1
58	Здоровье и курение. Что такое табак. Просмотр видеофильма.		1

59		Вредное воздействие дыма на внутренние органы. Конкурс плакатов «Не кури!»		1
60		Игры на свежем воздухе – профилактика простудных заболеваний. Разучивание новых подвижных игр.		1
01		Игры на свежем воздухе. Игротренинг.		1
62		Акция «Мы - за чистый воздух!»		1
63		Кровь. Строение крови. Просмотр видеофильма.		1
64		Иммунитет. Профилактические прививки. Оказание первой помощи при кровотечениях. Практикум		1
65		Строение и работа сердца. Самоанализ работы сердечно-сосудистой системы.		1
66		Пульс. Давление. Практикум: нахождение пульса, определение частоты сердечных сокращений, определение АД.		1
67		Малый и большой круги кровообращения. Понятие «тренированное сердце». Разучивание комплекса упражнений для тренировки сердца.		1
68		Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Итоговый тест по теме «Система дыхания и кровообращения».		1
69		Ребенок – плод большой любви. Рождение ребенка, рост и развитие. Просмотр видеофильма.		1
70		Влияние образа жизни родителей на здоровье детей. КТД (фотогазета) «Мой первый год жизни».		1
71		Итоговое занятие: «Веселая школа здоровья»		1
72		Итоговое занятие: «Веселая школа здоровья»		1
		<b>Итого</b>		<b>72 часа</b>

### Примерная структура занятий для групп 3 года обучения

№ п/п	Тема	Продолжительность (мин.)
<b>1</b>	Организационный момент	<b>3</b>
<b>2</b>	Инструктаж по технике безопасности	<b>3</b>
<b>3</b>	Обзор пройденного ранее материала	<b>5</b>
<b>4</b>	Теоретическая часть	<b>10</b>
<b>5</b>	Практическая работа	<b>20</b>
<b>6</b>	Подведение итогов занятия. Рефлексия	<b>4</b>
	Всего:	<b>45</b>

### Содержание программы третьего года обучения. «Познай себя».

#### *I. Вводное занятие. Охрана труда.*

*Теория:* Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Внешние факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Что значит быть здоровым человеком?

#### *II. Здоровье - бесценный дар природы.*

1. Здоровье - ценность, которую надо беречь.

*Теория:* Человек - венец природы. Здоровье - важнейшая ценность. Сущность понятия «здоровье нации». Здоровье - состояние полного благополучия. Компоненты здоровья. Факторы, влияющие на здоровье: укрепляющие и разрушающие здоровье. Здоровье и окружающая среда. Солнце, воздух, вода и наше здоровье Элементы закаливания.

*Практика:* Конкурс рисунков: «Большой город. Что мешает быть здоровым?». Просмотр видеофильма «Компоненты здоровья»  
Игротренинг (игры на свежем воздухе –элемент закаливания). Самооценка уровня здоровья по объективным показателям привычного образа жизни с помощью теста. Проведение антропометрических измерений. Самооценка соответствия роста и весового показателя возрасту, расчет гармоничного развития.

## 2. Режим дня - основа здоровьесбережения.

*Теория:* Режим дня - умелое сочетание труда и отдыха. Сон - регулярный отдых организма. Гигиенические основы занятий спортом, физкультурой. Инвентарь, используемый, для выполнения утренней зарядки. Самоанализ и коррекция своего поведения в направлении здоровьесбережения.

*Практика:* Составление распорядка дня в соответствии с возрастными особенностями младшего школьного возраста. Комплекс утренней гигиенической гимнастики с использованием спортивного инвентаря. Ведение дневника самонаблюдений.

## **III. Организм человека и его строение.**

### 1. Наш организм.

*Теория:* Науки, изучающие организм человека: анатомия, физиология, гигиена, медицина. Анатомия - наука о строении организма человека. Части тела. Органы, система органов. Функции органов. (Пропедевтика.)

Клетка - единица строения организма человека. Клетка - живая, т.к. она способна дышать, питаться, развиваться, размножаться (делиться) и умирать.

Системы пищеварения, дыхания, кровообращения (обзор).

*Практика:* Лабораторная работа «Клетка». (Рассматривание под микроскопом растительных и животных материалов.)

### 2. Скелет - опора организма и защита внутренних органов.

*Теория:* Кости и суставы. Строение и состав костей (обзор). Скелет человека: голова (череп), туловище (позвоночник, грудина, ребра, ключица, лопатка, тазовые кости), пояс верхних конечностей (плечо, кости предплечья, кисти), пояс нижних конечностей (бедро, кости голени, стопа). Осанка - показатель красоты и здоровья. Болезни позвоночника, связанные с нарушением осанки. Осанка -стройная спина. Переломы костей. Первая помощь при переломах.

*Практика:* Самоанализ «Проверь свою осанку». Упражнения для укрепления осанки (коррекция). Тренинг: «Как правильно сидеть, стоять, наклоняться, лежать, поднимать тяжести и падать». Разучивание нового комплекса физкультурных минуток. Тренинг: «Первая помощь при переломах».

### 3. Наши движения - результат работы мышц. Дефекты осанки. Плоскостопие.

*Теория:* Типы мышц. Скелетные мышцы. Работа мышц. Сердечная мышца и гладкая мускулатура (общее понятие). Тренировка мышц. Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения.

Определение наличия плоскостопия. Причины возникновения и меры предупреждения плоскостопия. Искривление позвоночника: причины и меры предупреждения.

*Практика:* Самоанализ своей мышечной системы, оценка тренированности мышц конечностей. Уроки «Геркулеса»: «Тренируем мышцы». Самоанализ: определение наличия плоскостопия и искривления позвоночника. Уроки «Геркулеса»: «Профилактика сколиоза и плоскостопия: комплекс упражнений».

### 4. Двигайся больше.

*Практика:* Самоанализ своего двигательного режима. Игротренинг «Полезная перемена».

## **VI. Мозг и органы чувств человека.**

### 1. Мозг человека. Память.

*Теория:* Головной мозг, спинной мозг, нервы (обзор). Мозг человека: строение, функции (обзор). Большие полушария мозга. Память - копилка информации. Виды памяти: кратковременная и долговременная. Тренировка памяти.

*Практика:* Самооценка объема зрительного запоминания, непосредственного запоминания вербального материала. (Совместно с психологом.) Игротренинг «Тренируем различные виды памяти».

### 2. Пять органов чувств человека.

*Теория:* Обоняние, осязание, зрение, слух, вкус. Как мы слышим запахи. Память на запахи. Гигиена органов обоняния. Язык - орган вкуса. Как мы чувствуем различные вкусы: горький, соленый, сладкий, кислый. Значение органов чувств. Орган слуха - уши. Строение и функции наружного, среднего и внутреннего уха. Механизм слухового восприятия. Воздействие шума на орган слуха. Гигиена органов слуха. Глаза - орган зрения. Строение и функции глаза. Защита глаз: брови, веки, ресницы, слезная жидкость. Оптическая система глаза. Нарушения зрения. Близорукость, дальнозоркость. Профилактика нарушений зрения и инфекционных заболеваний глаз. Гигиена зрения. Орган осязания - кожа. Строение и функции кожи. Два слоя кожи: эпидерма и дерма. Строение эпидермы и дермы. Понятие о потовых железах, волосяных луковицах, рецепторах кожной чувствительности, сальных железах, кровеносных сосудах, расположенных в дерме - собственно коже.

Функции кожи: выделительная, защитная, анализаторная, терморегуляторная, депо крови. Гигиена одежды, кожи. Волосы, ногти.

*Практика:* Самооценка обонятельных способностей. Гигиенический практикум по уходу за органами чувств: «Уход за ушами. Уход за глазами. Уход

за кожей. Уход за волосами. Обрезание ногтей и уход за ними».

Игра «Кислый, сладкий, соленый». Самоанализ: измерение остроты зрения и слуха. Гимнастика для глаз. Тест по гигиене зрения и слуха. Тренинг «Профилактика близорукости». Мини - конференция «У нас в гостях школьный врач». Итоговый тест: «Мозг и органы чувств человека».

### 3. Оказание первой помощи.

*Теория:* Повреждения кожи: порезы, ссадины, царапины, ожоги. Обработка ран. Наложение повязок. Оказание первой медицинской помощи при травмах глаз. Первая медицинская помощь при носовых кровотечениях.

*Практика:* Тренинг: «Оказание первой медицинской помощи при травмах».

## ***V. Система пищеварения.***

### 1. Пищеварительная система человека.

*Теория:* Путешествие пищи по пищеварительному тракту. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Пища. Понятие «здоровая пища». Расщепление пищи под действием ферментов. Схема системы пищеварения. Строение полости рта. Зубы. Строение зубов. Развитие зубов. Типы зубов. Причины болезней зубов. Кариес. Правила ухода за полостью рта. Профилактический осмотр у стоматолога.

*Практика:* Просмотр видеофильма «Пищеварительная система человека» (обзор). Тест «Белки, жиры, углеводы». Самоанализ состояния полости рта. Оценка своего поведения по соблюдению правил гигиены полости рта. Экскурсия в стоматологическую поликлинику. Гигиенический практикум по уходу за полостью рта.

### 2. Гигиена питания.

*Теория:* Правила питания.

Заболевания желудочно-кишечного тракта. «Болезни грязных рук» - глистные заболевания. Витамины в пищевом рационе. Открытие витаминов Казимиром Функом. Содержание витаминов в различных продуктах. Роль витаминов для человека.

*Практика:* Составление меню «Витаминного стола». Праздник «Спор витаминов».

## ***VI. Система дыхания и кровообращения.***

### 1. Органы дыхания. Гигиена органов дыхания.

*Теория:* Органы дыхания: нос, бронхи, легкие. Строение и функции органов дыхания. Акт дыхания. Путешествие воздуха. Объем и частота дыхания. Гигиена органов дыхания. Самоочищение дыхательных путей. Профилактика простудных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Изменение состава воздуха в классе в течение дня. Загрязнение воздуха промышленными предприятиями и транспортом. Первая помощь при нарушении дыхания. Здоровье и курение. Что такое табак? Вредное воздействие дыма на органы в

организме. Нарушение функций органов и систем (как следствие раннего начала курения).

*Практика:* Самоанализ частоты дыхания в спокойном состоянии и после физических нагрузок. Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Конкурс плакатов «Не кури!». Игры на свежем воздухе – профилактика простудных заболеваний (разучивание новых подвижных игр для спортплощадки). Тренинг по оказанию первой медицинской помощи при нарушении дыхания.

## 2. Кровь. Клетки крови. Система кровообращения человека.

*Теория:* Кровь. Строение крови. Понятие о плазме крови, эритроцитах, лейкоцитах, тромбоцитах. Иммунитет. Профилактические прививки. Оказание первой помощи при кровотечениях. Сердце: строение и работа. Движение крови по сосудам: артериям, венам, капиллярам. Понятие о тренированном сердце. Давление крови. Пульс. Круги кровообращения: малый, большой. Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний.

*Практика:* Самоанализ работы сердечно - сосудистой системы. Тренинг: нахождение пульса, определение частоты сердечных сокращений, определение АД. Тренинг: оказание первой медицинской помощи при кровотечениях. Разучивание комплекса упражнений для тренировки сердца. Итоговый тест по теме «Система дыхания и кровообращения».

## **VII. Развитие организма человека.**

### 1. Тайны рождения.

*Теория:* Ребенок — плод большой любви. Рождение ребенка, рост и развитие. Влияние образа жизни родителей на здоровье детей.

*Практика:* Коллективная творческая работа (фото- газета) «Мой первый год жизни».

### 2. Итоговое занятие: Веселая школа здоровья.

*Практика:* Праздник «Веселая школа здоровья».

## **V. Оценочные и методические материалы общеобразовательной программы.**

### **Методы и способы организации занятия:**

- беседа;
- просмотр видео- и фотоматериалов, иллюстраций;
- рассказ,
- экскурсия,

### **Технологии, применяемые в процессе обучения:**

1. Игровые
2. Информационные
3. Группового обучения

#### 4. Здоровье сберегающие

##### **Методическое обеспечение.**

1. Методическая литература (список прилагается).
2. Конспекты для проведения занятий и тренингов.
3. Учебные пособия для проведения теоретических занятий.
4. Набор тестов, таблиц – индикаторов результативности и др.
5. Видеофильмы, фрагменты видеофильмов.
6. Интернет ресурсы.

Программой предусмотрено проведение диагностических работ, которые позволяют оценивать эффективность образовательно-оздоровительной деятельности. Диагностические исследования способствуют выявлению не только уровня сформированности валеологической культуры (уровень пропедевтических знаний по анатомии, физиологии и гигиене, качество умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья, соблюдение режима дня (по опросам родителей)), но и выявлению характера социально-психологических отношений в ближайшем для каждого ребенка окружении, определению состояния психического здоровья детей.

Диагностические работы, проводимые по программе, могут отразить лишь результативность образовательного, частично развивающего и воспитательного компонентов программы. Практически невозможно диагностировать оздоровительное воздействие программы, поскольку процесс формирования индивидуального здоровья достаточно долгосрочен.

### **Список литературы**

#### **Список литературы для педагога:**

1. Артемьева Л.О. и др. Валеологические подходы в коррекции психофизического состояния учащихся на уроке - Пенза: изд. Пензенского Технологического института, 2002.
2. Васильева Н.Н., Новоторцева Н.В. Развивающие игры для дошкольников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития, 2006.
3. Гатальская Г.В. Крыленко А.В. В школу - с радостью. - Мн: Амалфея, 2000.
4. Детская энциклопедия в вопросах и ответах. Мир человека. Анатомия и физиология. - Смоленск: Русич, 2001.
5. Каралашвили Е.А. Физкультурные минутки. Динамические упражнения для детей 6-8 лет. - М.: Сфера, 2001.
6. Конспекты теоретических уроков биологически обратной связи «Здоровье» под ред. А.А. Сметанкина. - М.: НОУ «Институт биологически обратной связи», 2002.
7. Кряжева Н.П. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль: Академия развития, 2006.
8. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепин М.Б. Спортивные праздники и

- развлечения для дошкольников. Сценарии. - М.: АРКТИ, 2000.
9. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми: Учебно-методическое пособие для воспитателей детских садов и учителей. - Мн.: Асар, 2006.
  10. Поглазова О. Окружающий мир Ч.1, 3-4 кл.- М.: ИПРО-РЕС, 2008.
  11. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 2004.
  12. Учебник здоровья для младшего школьного возраста - СПб: «Сентябрь». 2009.

### ***Список литературы для детей и родителей:***

#### *О строении организма:*

1. Керол Д. Тайны анатомии. О физкультуре и спорте. - М.: РОСМЭН, 2009.
2. Колвин О. Спизэр Э. Живой мир: Энциклопедия — М.: РОСМЭН, 2007.
3. Мир человека. Анатомия и физиология.- Смоленск, 2001. (Детская энциклопедия в картинках) Яновская Т.Ю. Как устроен человек? История для детей.- Ростов- на – Дону: Феникс, 2000.

#### *О здоровье и физкультуре:*

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья.- М.: ЭКСМО, 2005.
2. Барто А. Зарядка. Стихи детям. - М.: Детская литература, 2006..
3. Литвинова Е. Ура, физкультура! Учебник 2-4 класс.- М.: Просвещение, 2006.
4. Остер Г. Физкультура - М.: Детская литература , 2000.
5. Семенова И. Учусь быть здоровым, или как стать Неболейкой. М., 2004.

#### *Безопасность на дороге:*

1. Богданович З. Пешеходу-малышу. - М.: Малыш, 2004.
2. Дорохов А. Зеленый, Желтый, Красный: Рассказы. - М.: Детская литература, 2005.
3. Линев А. Кто шагает в детский сад. Кто шагает в школу. Азбука безопасности. – Севастополь, 2005.

#### *О закаливании:*

1. Белозеров Т. Моржи. Кладовая ветра. - М.: Детская литература, 2000.
2. Михалков С. Про мимозу. - М.: Детская литература, 2001.
3. Ротенберг Энциклопедия здоровья - М., 2003.

#### *О режиме дня и умения ценить время:*

1. Ладонщиков Г. Ленивцы. Опоздал. М.: Детская литература, 2006.
2. Маршак С. Дремота и зевота - М.: Детская литература, 2003.
3. Мошковская Э. Время спать. М.: Детская литература, 2008.
4. Родари Дж. Лежебока. Здравствуйте ,дети! - М.: Малыш, 2000.

#### *О том, как правильно питаться:*

1. Галиев Ш. Витаминные буквы. Находка с загадкой.- М.: Детская литература, 2004.
2. Михалков С. Про девочку, которая плохо кушала. Настоящие друзья. - М. Детская литература, 2004.
3. Суслов В. Тощий Тимка. - Л.: Детская литература 2005.
4. Юдин Г. Главное чудо света.- М., 2001.

### **Список использованной литературы:**

1. Брехман И. Валеология — наука о здоровье.- М.:ФИС, 2000.
2. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: пособие для учителя. - М.:ВЛАДОС, 2002.
3. Зайцев Г. Зайцев А. Твое здоровье.- СПб., 2007.
1. Дополнительное образование детей: Сборник авторских программ - М.:Илекса, 2004.
2. Интернет ресурсы: «Публикация педагогических статей» Официальный профессиональный сайт, Страна Образование
3. Коростелев Н. «От А до Я - детям о здоровье». М.:ИМПРО-РЕС, 2008.
4. О реализации дополнительных программ в УДОД (письмо МР от 20.05.2003, № 28-51-391/ 16).
5. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Минобразования России от 11.12.2006, № 06 -1844).

**Интернет-ресурсы по здоровью и сбережению** [www.collection.edu.ru](http://www.collection.edu.ru) – банк данных электронных материалов; [www.za-partion.ru](http://www.za-partion.ru) – сайт журнала «Здоровье школьника»; [www.znopr.ru](http://www.znopr.ru) – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России»; «Здоровая Россия» - официальный сайт программы - [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
 " Пульс Плюс " - портал о здоровом образе жизни - [www.pulsplus.ru](http://www.pulsplus.ru)  
 "Здоровый человек успешен" - о вредных привычках - [www.obsheedelo.com](http://www.obsheedelo.com)  
 Vitaminov.net – Все о витаминах - [www.vitaminov.net](http://www.vitaminov.net)