



ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
Протокол № 3

от « 12 » апреля \_\_\_\_\_ 2017 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГУДО РК «РЦЭО»  
А.В. Безносиков

\_\_\_\_\_ 2018 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

# «БУДЬ ЗДОРОВ!»

НАПРАВЛЕННОСТЬ – СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ – ВАЛЕОЛОГИЯ  
ФОРМА ОБЪЕДИНЕНИЯ: КРУЖОК  
Для обучающихся 9-10 лет  
Срок обучения: 1 год

Составители:

Аверьянова Анна Игоревна,  
педагог дополнительного образования  
Ильяшенко Алёна Юрьевна,  
социальный педагог;  
Пивкина Алёна Викторовна,  
педагог дополнительного образования;  
Канева Ксения Александровна,  
педагог дополнительного образования

Сыктывкар  
2018

### Дополнительные сведения о программе

Год разработки программы	Рассмотрена в новой редакции: <i>(программа рассмотрена на методическом совете в связи с разработкой, дополнениями, изменениями и т.д.)</i>
2008	Протокол № 4 «_28_»_мая_____2008 г
	Протокол № 4 «_30_»_апреля__2009 г.
	Протокол № 5 «_21_»__мая____2014 г.
	Протокол № 4 «_28_»__мая____2015 г.
	Протокол № 3 «_28_»__апреля__2016 г.
	Протокол № 3 «_12_»__апреля____2017 г.

## Пояснительная записка

*Здоровье до того перевешивает все остальные блага,  
что здоровый нищий счастливее большого короля.  
(А. Шопенгауэр)*

По данным НИИ гигиены и профилактики заболевания детей, подростков и молодежи за последнее десятилетие состояние здоровья детей ухудшилось. Увеличилось количество детей младшего школьного возраста, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья – с 60,9% до 67,6%, а имеющих хронические заболевания – с 15,9% до 17,3%.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с младшего школьного возраста. Поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Однако вопросам обучения здоровьесберегающему поведению уделяется недостаточно внимания. Педагоги испытывают большие затруднения при подготовке к занятиям, так как недостаточно учебных и методических пособий, апробированных программ и методик. Хотя, с другой стороны, издается немало научно-популярной и околонучной литературы по вопросам сохранения здоровья.

*Направленность.* Обучение по программе направлено на воспитание у младших школьников потребности к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья. Именно поэтому программа “Будь здоров!” значима и актуальна в настоящее время.

*Актуальность.* Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий “Будь здоров!” ориентирован на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

*Новизна программы.* “Будь здоров!” является модифицированной, составленной на основе образовательной дополнительной программы “Путь к здоровью” (Кузьмина Л.В., 2006), разработанной для начальной школы, а также курса занятий для младших школьников “Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы для 1- 4 классов” (Обухова Л.А., Лемякина Н.А., 2008).

### Адресат программы

Программа “Будь здоров!” ориентирована на учащихся 9-10 лет (учащиеся 3-4 классов).

Обучение по программе “Будь здоров!” предполагает наличие у учащихся базовых знаний, которые они получили в школе на занятиях “Окружающий мир”. Уровень подготовки определяется прохождением входящего контроля, который проводится в форме тестирования.

Зачисление учащегося в объединение производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей).

Отчисление из объединения происходит по собственному желанию учащегося или его родителей (законных представителей) на основании письменного или устного заявления.

Приём в образовательное объединение, перевод и отчисление учащихся из образовательного объединения регулируются Положением ГУДО РК «РЦЭО» “О порядке приема и отчисления учащихся” и Положением ГУДО РК «РЦЭО» “Об объединении учащихся”.

### Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Основная форма проведения занятий – групповая. Программой предусмотрены практические исследования, творческое моделирование и лабораторные работы, экскурсии.

В начале освоения программы с учащимися проводится вводный инструктаж по технике безопасности. Целевой инструктаж по технике безопасности проводится на практических занятиях, при выполнении лабораторных работ.

### Особенности организации образовательного процесса

Данная программа реализуется на классах общеобразовательных школ. Для реализации программы классы делятся на две подгруппы. Состав группы от 10 до 15 человек в зависимости от списочного состава класса.

### Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год - 72 академических часа (Таблица 1).

Таблица 1.

Период обучения	Часов в неделю	Количество недель	Всего часов
1 год	2	36	72

### Режим занятий

Продолжительность занятия составляет 45 мин. С обязательным 10-минутным перерывом. (Таблица 2).

Таблица 2.

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю
2 академических часа	1 раз	2 часа

Режим занятий и расписание составляются с учётом «Санитарно-эпидемиологических требований к учреждению дополнительного образования» СанПиН 2.4.4.3172-14 и "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" СанПиН 2.4.2.2821-10.

**Цель программы:** содействие развитию ведения здорового образа жизни у учащихся путем использования знаний по здоровьесбережению.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- формировать представление о здоровье, как о самой большой ценности в жизни человека;
- дать знания о строении человеческого организма;
- углубить знания о правилах и нормах здорового образа жизни;
- сформировать навыки оказания первой медицинской помощи.

##### **Развивающие:**

- развивать познавательный интерес к валеологии;
- усилить мотивацию к физическому и психическому саморазвитию учащихся;
- развивать представление о влиянии экологии на здоровье человека.

##### **Воспитательные:**

- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, стремление сохранять и укреплять своё здоровье.

## Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	2	1,5	0,5	Тест «Что ты знаешь о здоровье?»
2.	Мусор и его влияние на здоровье	4	2,5	1,5	Опрос с карточками
3.	Строение нашего тела	22	12	10	Заполнение «Дневника здоровья»
4.	Правила жизни	22	12,5	9,5	«Кулинарный поединок»
5.	Вредные привычки	20	14	6	Викторина
6.	Итоговое занятие	2	2	-	Командная игра
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>47,5</b>	<b>24,5</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

**Теория:** Знакомство учащихся с режимом работы и предметом курса. Мотивация учащихся на предстоящую деятельность. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Диагностика начального уровня знаний: тест «Что ты знаешь о здоровье?». Экскурсия по территории «РЦЭО».

#### Раздел 2. Мусор и его влияние на здоровье (4 часа).

**Теория.** Понятия «экология» и «экология человека». Влияние экологической обстановки на здоровье человека. Свалки и полигоны, их влияние на окружающую среду и здоровье человека. Взаимодействие человека и окружающей среды. Влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека. Разделение мусора и вторичная переработка отходов. Повторное использование вещей, потерявших свое первоначальное значение, примеры.

**Практика.** Обсуждение просмотренного мультфильма «Спроси у Альберта» - «Мусор и отходы как бумеранг». Игры «Раздели мусор правильно», «Мусорная проблема». Мастер-класс поделок из старых вещей «Вдохни новую жизнь».

#### Раздел 3. Строение нашего тела (22 часа).

**Теория.** Организм человека и окружающая среда. Строение человеческого тела: части тела, внутренние органы, их функции. Системы органов человека, их функции. Строение, свойства кожи, значение кожи для организма. Гигиена кожи. Строение и свойства волос. Значение волос. Гигиена волос. Негативное воздействие окружающей среды на структуру волос. Способы защиты, лечение и восстановление структуры волос. Строение, свойства ногтей, правила гигиены рук и ногтей. Строение органов слуха, их работа, значение и гигиена. Шумовое загрязнение. Строение органов дыхания, их работа, значение горла и носа, их гигиена. Строение глаз, их значение для человека. Сохранение и укрепление органов зрения, правила гигиены, воздействие цифровой техники. Строение зуба, гигиена полости рта, заболевания. Средства для гигиены полости рта: зубные пасты, нить, зубной порошок, ополаскиватели; их свойства.

**Практика.** Соматотропные измерения. Экскурсия в Институт естественных наук «Внутренние органы человека». Игры с участием органа осязания. Лабораторная работа «Свет мой, зеркальце, скажи...». Лабораторная работа «Диагностика ногтевых пластинок для определения здоровья человека». Лабораторная работа «Рассмотрение волоса под микроскопом».

Зарисовка. Игры с участием органов слуха. Игры без участия органов зрения. Составление таблицы воздействия цифровой техники на зрение. Упражнения для укрепления мышц глаз. Рекомендованная стоматологами чистка зубов. Профилактика заболеваний полости рта. Оформление индивидуального дневника здоровья (ДЗ).

#### **Раздел 4. Правила жизни (22 часа).**

**Теория.** Рациональное питание, витамины и питательные вещества. Некоторые виды питания: вегетарианство, псевдотарианство, поллотарианство и другое. Значение данных видов питания для здоровья человека и экологии. Экологически чистые продукты. Пищевые добавки и их влияние на организм. Вредные и нейтральные пищевые добавки. Способы получения добавок. Простудные и инфекционные заболевания, способы лечения, поведение во время болезни. Классификация врачей, различия между больницей и поликлиникой. Закаливание, профилактика, вакцинация. Болезни большого города. Отличие города от сельской местности. Заболевания, связанные с промышленностью города. Виды лекарств и их назначение. Лекарственные растения. Пригодные к употреблению лекарства, правила хранения. Биологически активные добавки, их польза и вред. Плацебо, их эффективность. Определение травмы, классификация видов травм. Порезы, ожоги, вывихи, растяжения, обморожения, тепловые/солнечные удары, отравление газами, укусы змей, насекомых, животных. Опасные ситуации и их последствия. Профилактика травматизма. Правила безопасного поведения в городе и на природе. Отличие физкультуры от спорта. Значение физических упражнений для организма человека. Значение движения для организма человека. Правила этикета, принятые в обществе, история этикета, правила поведения за столом, вежливое обращение и хороший тон.

**Практика.** Составление индивидуального рациона питания. «Сказка об отравленной принцессе и царе Гастрономе» (показ сценки). Рассмотрение упаковок от продуктов и составление таблицы «Вредные для организма пищевые добавки». Игра «Кулинарный поединок»: приготовление блюда из готовых продуктов по командам. Промежуточный контроль. Заполнение дневника здоровья: Составление индивидуального плана профилактики. Составление памятки профилактики заболеваний большого города. Игра «Поле чудес» о лекарственных растениях. Игра «Моя аптечка» (автомобиль, учебный кабинет, дом). Эксперимент с водой на тему плацебо. Составление дневника и плана профилактики заболеваний. Правильное оказание первой помощи при различных видах травм. Наложение компрессов, повязок, жгутов, шин. Способы транспортировки пострадавшего. Обыгрывание заданных ситуаций по оказанию первой медицинской помощи. Просмотр и обсуждение фильма. Придумывание и показ зарядки для всего класса. Составление и правильное оформление приглашения на праздник. Работа с ситуациями на тему этикета. Игра «Мы идем в кафе». День здоровья.

#### **Раздел 5. Вредные привычки (20 часов).**

**Теория.** Вредные привычки, виды, причины появления. Почему алкоголь – это яд. Последствия приема алкоголя. Наркотики. Отрицательное воздействие наркотиков на здоровье человека. Негативное влияние курения на здоровье человека и состояние окружающей среды. Нехимические зависимости. Компьютер, телевизор, видеоигры, их вредное влияние на здоровье. Полезные привычки. Отдых школьника.

**Практика.** Дискуссии: почему курить – это вредно, а не модно; почему курение становится привычкой. Пассивное и активное курение. Эксперимент - воздействие на окружающую среду. Оформление стенгазеты «Влияние курения на здоровье человека». Эксперимент с бутылкой и дымом. Оформление стенгазеты «Мы против алкоголя». Организация сценок про курильщика и алкоголика. Подготовка к показу перед другой группой. Показ. Дискуссия «Меры борьбы с наркоманией». Ведение дневника здоровья: составить список альтернативного досуга для школьника. Настольные игры как профилактика вредных привычек и нехимических зависимостей. Изготовление стенда «Я выбираю жизнь!». Викторина.

#### **Раздел 6. Итоговое занятие (2 часа).**

**Теория.** Контрольная работа.

**Практика.** Командная игра «Здоровому – все здорово!».

## **Планируемые результаты**

По окончании изучения данной программы учащиеся достигнут следующих результатов:

### **Личностных:**

- Сформирована мотивационная сфера гигиенического поведения, стремление сохранять и укреплять своё здоровье.

### **Метапредметных:**

- Положительно относится к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха;
- Развита познавательный интерес к валеологии;
- Развита мотивация к физическому и психическому саморазвитию;
- Имеет представление о влиянии экологии на здоровье человека.

### **Предметных:**

- Сформировано представление о здоровье, как о самой большой ценности в жизни человека;
- Приобретены основные навыки оказания первой медицинской помощи;
- Приобретены знания о строении человеческого организма;
- Знает о правилах и нормах здорового образа жизни.

**Модель выпускника:** по окончании обучения по программе учащийся владеет знаниями о внешнем и внутреннем строении организма, о влиянии окружающей среды на здоровья человека, о рациональном питании, о правилах этикета, о вредных и полезных для здоровья привычках, может оказать первую медицинскую помощь, у него возникает потребность вести здоровый образ жизни.

## Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Содержание	Дидактические материалы, наглядные пособия	Примечание
			Всего	Теор	Прак т			
<b>Вводное занятие (2 часа)</b>								
1		Введение в образовательную область.	2	0,5	1,5	<i>Теория:</i> Знакомство с режимом работы и предметом курса. Инструктаж по технике безопасности. <i>Практика:</i> Входящий контроль: тест “Что ты знаешь о здоровье?”. Экскурсия по территории РЦЭО.		Входящий контроль
<b>МУСОР И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ (4 часа)</b>								
2		Разделяй и здравствуй.	2	1	1	<i>Теория:</i> экология и экология человека. Беседа – свалки и их влияние на человека. Беседа – значение разделения мусора. Знакомство с контейнерами. <i>Практика:</i> Просмотр и обсуждение мультфильма «Спроси у Альберта» - «Мусор и отходы как бумеранг». Игра «Мусорная проблема». Игра «Раздели мусор правильно!».		
3		Вторая жизнь вещей.	2	0,5	1,5	<i>Теория:</i> Повторное использование отходов. Поделки своими руками. Презентация, что можно сделать из потерявших первичное предназначение вещей. <i>Практика:</i> Мастер-класс по изготовлению бус из старых журналов «Не выбрасывай – сделай новое».		Предложить пакет с отработанными вещами: диск, старый браслет, и т.д. «Что с этим можно сделать?»
<b>СТРОЕНИЕ НАШЕГО ТЕЛА (22 часа)</b>								
4		Организм человека и окружающая среда.	2	1	1	<i>Теория:</i> Влияние загрязнения окружающей среды на системы органов человека. Строение человеческого тела. Части тела. Функции частей тела. <i>Практика:</i> Дискуссия. Игра «Алфавит». Знакомство и заполнение дневника здоровья.		
5		Системы органов человека.	2	1	1	<i>Теория:</i> Строение органов человека. Их функции. Системы органов человека: сердечнососудистая, пищеварительная, выделительная, дыхательная, и другие; их функции. <i>Практика:</i> Соматотропные измерения. Заполнение дневника здоровья.		
6		Внутренние органы человека.	2	-	2	<i>Практика:</i> Экскурсия в Институт естественных наук «Внутренние органы человека».		
7		Возможности нашего тела.	2	1	1	<i>Теория:</i> скрытые возможности тела. Люди с суперспособностями. Возможности отдельных частей тела. <i>Практика:</i> Подвижные игры на улице «Веселые старты».		
8		Кожа – надежная защита организма.	2	1	1	<i>Теория:</i> Строение, свойства кожи. Значение кожи для организма. Правила гигиены кожи. Сокращение		Компании производящие экологически чистые



						негативного воздействия окружающей среды на кожу. <i>Практика:</i> Игры с участием органа осязания. Лабораторная работа «Свет мой, зеркальце, скажи...» Заполнение дневника здоровья.		косметические продукты.
9		Волосы – красота и здоровье.	2	1	1	<i>Теория:</i> Строение и свойства волос. Значение волос. Правила гигиены. Негативное воздействие окружающей среды на структуру волос. Способы защиты, лечение и восстановление структуры волос. <i>Практика:</i> Лабораторная работа «Рассмотрение волоса под микроскопом». Заполнение дневника здоровья. Зарисовка.		
10		Ногти – показатель здоровья.	2	1	1	<i>Теория:</i> Строение, свойства ногтей. Правила гигиены рук и ногтей. Важность содержания ногтей в опрятном виде. <i>Практика:</i> Лабораторная работа «Диагностика ногтевых пластинок для определения здоровья человека». Заполнение дневника здоровья.		
11		Строение и функции органов слуха.	2	1	1	<i>Теория:</i> Строение органов слуха. Значение ушей. Бережное отношение к органам слуха. Шумовое загрязнение. Гигиена. <i>Практика:</i> Игры с участием органов слуха. Уход за ушами. Заполнение дневника здоровья.		
12		Строение горла и носа.	2	1	1	<i>Теория:</i> Строение органов дыхания. Значение горла и носа. Бережное отношение к органам дыхания. Гигиена. <i>Практика:</i> Проверка состояния органов дыхания. Профилактика заболевания голосовых связок, горла и носа. Заполнение дневника здоровья.		
13		Строение и функции глаз.	2	1	1	<i>Теория:</i> Строение глаза. Значение глаз для человека. Сохранение органов зрения. Укрепление и сохранение зрения. Правила гигиены. Воздействие цифровой техники на зрение. Электромагнитное излучение. <i>Практика:</i> Игры без участия органов зрения. Составление таблицы воздействия цифровой техники на зрение. Заполнение дневника здоровья. Упражнение для укрепления мышц глаз.		
14		Здоровые зубы – здоровый организм.	2	1	1	<i>Теория:</i> Зуб. Внешние различия зубов: клыки, резцы, коренные зубы. Внутреннее строение зуба. Значение ежедневной чистки зубов. Кариес. Средства для гигиены полости рта: зубные пасты, нить, зубной порошок, ополаскиватели; их свойства. <i>Практика:</i> Правильный уход за зубами. Рекомендованная стоматологами чистка зубов. Профилактика заболеваний полости рта. Заполнение	Зубные щётки, тюбики от зубных паст	

						дневника здоровья.		
<b>ПРАВИЛА ЖИЗНИ (22 часа)</b>								
15		Правильное питание.	2	1	1	<i>Теория:</i> Рациональное питание. Некоторые виды питания: вегетарианство, пескетарианство, поллотарианство и другое. Значение данных видов питания для здоровья человека и экологии. Экологически чистые продукты. <i>Практика:</i> Составление учащимися своего рациона питания. Заполнение дневника здоровья. «Сказка об отравленной принцессе и царе Гастрономе» (показ сценки). Составление рецепта блюда для игры «Кулинарный поединок».		Составить критерии оценивания блюда в игре «Кулинарный поединок»
16		Пищевые добавки: плюсы и минусы.	2	1	1	<i>Теория:</i> Пищевые добавки и их влияние на организм. Вредные и нейтральные пищевые добавки. Способы получения добавок. <i>Практика:</i> Рассмотрение упаковок от продуктов и составление таблицы «Вредные для организма пищевые добавки». Заполнение дневника здоровья.	Различные упаковки от продуктов питания.	
17		Приготовим сами витаминное блюдо.	2	-	2	<i>Практика:</i> Игра «Кулинарный поединок»: приготовление блюда из готовых продуктов по командам. Представление своего блюда, его полезность. Промежуточный контроль.	Продукты для блюда. Посуда для приготовления. Салфетки. Фартуки.	
18		Простудные и инфекционные заболевания.	2	1	1	<i>Теория:</i> простудные и инфекционные заболевания. Лечение. Действия во время заболевания. Различия между больницей и поликлиникой. Закаливание, профилактика, вакцинация. <i>Практика:</i> Заполнение дневника здоровья: Составление индивидуального плана профилактики.		
19		Болезни большого города.	2	1	1	<i>Теория:</i> Большой город. Отличие города от сельской местности. Заболевания, связанные с промышленностью города. <i>Практика:</i> Составление памятки профилактики заболеваний большого города. Заполнение дневника здоровья.		
20		Лекарства.	2	1	1	<i>Теория:</i> Лекарство. Виды лекарств и их назначение. Лекарственные растения. Отличия пригодных к употреблению лекарств, правила хранения. <i>Практика:</i> Игра «Поле чудес». Заполнение дневника здоровья.		
21		БАДы и плацебо.	2	1	1	<i>Теория:</i> биологически активные добавки, их польза и вред. Плацебо, их эффективность. <i>Практика:</i> Эксперимент с водой. Игра «Моя аптечка» (автомобиль, учебный кабинет, дом).		
22		Первая помощь при травмах.	2	1	1	<i>Теория:</i> Правильное оказание первой помощи при		

						различных видах травм. Наложение компрессов, повязок, жгутов, шин. Способы транспортировки пострадавшего. <i>Практика:</i> Обыгрывание заданных ситуаций по оказанию первой медицинской помощи.		
23		Физкультура как залог здоровья.	2	0,5	1,5	<i>Теория:</i> физкультура, отличие от спорта. Значение физических упражнений для организма человека. Значение движения для организма человека. <i>Практика:</i> Придумать зарядку для всего класса и показать.		
24		Если хочешь быть здоров – закаляйся!	2	1	1	<i>Теория:</i> Закаливание организма. Виды и правила закаливания. Польза закаливания организма. <i>Практика:</i> Игра на внимание «Одень Машу». Составление индивидуального графика закаливания.		
25		Веселый этикет.	2	1	1	<i>Теория:</i> правила этикета принятые в обществе. Изменения правил этикет с годами. Правила поведения за столом. <i>Практика:</i> Заполнение дневника здоровья. Работа с ситуациями. Игра «Мы идем в кафе».		
<b>ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ (20 часов)</b>								
26		Вредные привычки.	2	1	1	<i>Теория:</i> вредные привычки. Причины появления у человека вредных привычек. Отрицательное влияние курения. <i>Практика:</i> Дискуссия: почему курить – это вредно, а не модно? Почему курение становится привычкой? Пассивное и активное курение. Воздействие на окружающую среду. Эксперимент с бутылкой.		
27		Курить – себе вредить!	2	-	2	<i>Практика:</i> Оформление стенгазеты «Влияние курения на здоровье человека».		
28		Влияние алкоголя на организм человека.	2	1	1	<i>Теория:</i> Последствия приема алкоголя. Почему алкоголь – это яд. <i>Практика:</i> Дискуссия. Просмотр и обсуждение фильма.		
29		Мы против алкоголя.	2	-	2	<i>Практика:</i> Оформление газеты «Мы против алкоголя»		
30		Люди и вредные привычки.	2	0,5	1,5	<i>Теория:</i> Организация сценок про курильщика и алкоголика. <i>Практика:</i> Подготовка к показу перед другой группой. Показ.		Аква-грим
31		Наркомания.	2	1	1	<i>Теория:</i> наркотики. Влияние наркотиков на организм человека. <i>Практика:</i> Дискуссия «Меры борьбы с наркоманией».		
32		Я выбираю жизнь!	2	-	2	<i>Практика:</i> Изготовление стенда «Я выбираю жизнь!»		
31		Нехимические зависимости.	2	1	1	<i>Теория:</i> Нехимические зависимости. Компьютер,		

						телевизор, видеоигры, их вредное влияние на здоровье. <i>Практика:</i> Ведение дневника здоровья: составить список альтернативного досуга для школьника. <i>Дискуссия.</i>		
33		Полезные привычки.	2	0,5	1,5	<i>Теория:</i> полезные привычки, их значение для организма человека. <i>Практика:</i> Заполнение дневника здоровья. Настольные игры как профилактика вредных привычек и нехимических зависимостей.		Поиграй со мной.
34		Старение и здоровье.	2	1	1	<i>Теория:</i> Старение организма. Долголетие. <i>Практика:</i> Инструкция для долгожителя.		
35		Международный день семей.	2	-	2	<i>Практика:</i> Семейные традиции. Герб моей семьи.		
<b>Итоговое занятие (2 часа)</b>								
36		Здоровому – все здорово!	2	-	2	<i>Практика:</i> Командная игра «Здоровому – все здорово!»		
<b>ИТОГО:</b>			<b>72</b>	<b>26</b>	<b>46</b>			

## Условия реализации программы:

### Материально-техническое обеспечение:

- расходный материал для выполнения практических и лабораторных работ, а также педагогического контроля (бумага, цветные карандаши);
- оборудование для лабораторных и практических работ (микроскоп, сантиметры, ростомер, электронные весы, аптечка с медикаментами, лабораторные стаканы, пробирки, лезвия, жидкое мыло, ножницы, ватные палочки, деревянные и пластиковые палочки и шарики, увеличительные лупы, зеркальца, эластичные бинты, шины, стерильные бинты, жгуты, обычный пластырь).

### Методические и иные ресурсы:

- тематические плакаты или презентации («Мусор и его влияние на здоровье», «Вторая жизнь вещей», «Вторая жизнь вещей – лампочки», «Вторичная переработка отходов», «Болезни большого города», «Окружающая среда и организм человека», «Части тела человека», «Системы органов человека», «Строение ушей», «Строение и значение кожи», «Строение и ногтей и волос», «Наши зубки - настоящее сокровище!», «Правила пожарной безопасности», «Строение глаз», «Первая помощь при травмах», «Виды травм», «Пищевая пирамида», «Белки, жиры, углеводы», «Сервировка стола», «Правила поведения за столом» и другие), иллюстрации (карточки с изображением основных продуктов питания), макеты человеческого тела, кожи, глаза, уха, зубов, продуктов питания;
- рабочие таблицы (таблицы калорийности пищевых продуктов, таблицы энергозатрат при различных видах деятельности человека);
- рабочие тетради для выполнения практических заданий, проведения самонаблюдений и фиксирование их результатов.

## Формы аттестации и оценочные материалы

Для выявления соответствия результатов образования поставленным целям и задачам, проводятся следующие виды контроля:

- I – входящий, проводится тест «Что ты знаешь о здоровье»;
- II – текущий, в форме заполнения «Дневника здоровья»;
- III – промежуточный, после освоения каждого раздела;
- IV – итоговый, командная игра «Здоровому - всё здорово!».

Все формы контроля разработаны таким образом, что бы включать 10 заданий, 7 из которых направлены на выявление предметных результатов, 2 – метапредметных, 1 – личностных.

На протяжении всего обучения проводится текущий контроль в форме заполнения «Дневника здоровья», который направлен на выявление предметных результатов, метапредметных, личностных.

Диагностика результатов освоения программы. (Таблица 4).

Таблица 4.

Вид контроля	Задачи контроля	Содержание контроля	Формы контроля	Оценочные материалы
Входящий	Выявить уровень знаний учащихся в начале учебного года	- Знания об основных составляющих ЗОЖ. - Выполнение заданий на логику, внимание и память. - Решение ситуативных задач.	Тест	Тест «Что ты знаешь о здоровье»

Текущий контроль	Повторение и закрепление приобретенных знаний, определить степень освоения пройденного материала.	- Грамотность заполнения. - Логическое мышление. - Мотивация и интерес к изучению ЗОЖ.	Заполнение «Дневника здоровья»	
Промежуточный контроль	Проверка усвоения пройденного материала, по завершении каждого раздела учебного плана.	- Знание о компонентах бытовых отходов. - Интерес к сохранению ресурсов планеты. - Логическое мышление.	Опрос	Опрос с карточками «Мусорная проблема»
		- Знания о полезности продуктов. - Коммуникативные способности. - Мотивация и интерес к правильному питанию.	Командная игра	«Кулинарный поединок»
		- Знание о вредных привычках, отрицательном воздействии наркотиков. - Логическое мышление. - Коммуникативные способности.	Викторина	Викторина «Вредные привычки»
Итоговый контроль	Оценка усвоения материала	- Знания о строении тела человека, правилах ЗОЖ, оказании первой помощи. - Выполнение заданий на логику, внимание и память. - Решение ситуативных задач.	Командная игра	Командная игра «Здоровому - всё здорово!»

### Методические материалы

Программа построена на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- *принцип сознательности* – нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности;
- *принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала;
- *принцип повторения знаний, умений и навыков*. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;
- *принцип постепенности*. Последовательное обучение важно для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

- *принцип наглядности* – направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает у учащихся самостоятельность, инициативу и творчество.

- *принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника;
- *принцип формирования ответственности* у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Для достижения поставленной цели в программе используются следующие *методы* обучения:

- словесные (беседа, объяснение, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия);
- практические (практические задания, деловые игры, анализ, инсценирование, решение определенных ситуаций, лабораторные работы);
- наглядные (плакаты, схемы, таблицы, модели, технические средства);

А также различные **формы** обучения:

- викторина;
- диспут;
- доклад;
- игра;
- дискуссия;
- наблюдение;
- самостоятельная работа;
- лабораторная работа.

Чтобы изучение курса способствовало развитию учащихся, на занятиях используются логические приёмы мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства различных жизненных ситуаций, выявление причин и др.

## Список литературы

### Нормативная база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2016).
2. Закон Республики Коми от 06.10.2006 N 92-РЗ (ред. от 27.10.2016) "Об образовании" (принят ГС РК 21.09.2006).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка» от 24.07.98 г. №124-ФЗ (ред. от 02.12.2013 г).
5. Закон РФ №120-ФЗ от 24.06.1999 г. (ред. от 28.12.2013 г.) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
6. Закон РК №148-РЗ от 23.12.2008 г. «О некоторых мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Республике Коми».
7. Межведомственная программа развития дополнительного развития детей в Российской Федерации до 2020 года.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей""
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".
10. Устав ГУДО РК «РЦЭО».
11. Нормативные локальные акты ГУДО РК «РЦЭО».

### Список литературы для педагога

1. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Весёлый этикет. Екатеринбург, "АРД ЛТД", 1997.
2. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами/под научн. ред. Л.М. Шипициной. – СПб.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007. – 152 с.
4. Мельничук В.М. Я и моё здоровье: Методическое пособие для учителей начальных классов по валеологии. Настольная книга учителя начальных классов. Ростов-на-Дону "Феникс", 2002.
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО. 2008. 288 с.
6. Пекушева Е.В. Валеология для дошкольников. Практические материалы для работы с детьми. Омск, 1998.
7. Я иду на урок в начальную школу. Природоведение. М: "Первое сентября", 2000.

### Список литературы для учащихся

1. Радюнец И., Рёнер Т. Зубная книга. Всё о твоих молочных зубах. М.: изд. Манн, Иванов и Фербер, 2014.
2. Дорохов А.А. Про тебя самого. М.: Детская литература, 1996.
3. Доннер К. Тайны анатомии. М.: «Розовый жираф», 2012. 156 с.
4. Катин П. Клетки в клетке, или Откуда ты взялся? М.: Детская литература, 1984.
5. Юдин Г.Н. Главное чудо света. М.: «Игра слов», 2012.



**Учебно – методический комплекс  
Оценочные материалы**

**Критерии оценивания**

**Предметный результат:**

*Для входящего и итогового контроля:*

**Высокий уровень** - 7 – 6 правильных ответов

**Средний уровень** - 5 – 4 правильных ответов

**Низкий уровень** – 3 – 0 правильных ответов

*Промежуточный контроль «Кулинарный поединок»:*

**Высокий уровень** – все продукты правильно подобраны, с точки зрения полезности и сочетаемости;

**Средний уровень** – не все продукты правильно подобраны, с точки зрения полезности и сочетаемости;

**Низкий уровень** – все продукты правильно подобраны, с точки зрения полезности и сочетаемости.

**Метапредметный результат:**

*Для входящего и итогового контроля:*

**Высокий уровень** – справляются с заданиями самостоятельно;

**Средний уровень** – справляются с заданиями самостоятельно, но требуется подсказка педагога;

**Низкий уровень** – решают задачи только при сопровождении педагога.

*Промежуточный контроль «Кулинарный поединок»:*

**Высокий уровень** – самостоятельность и аккуратность в приготовлении блюда;

**Средний уровень** – самостоятельность и аккуратность в приготовлении блюда, но требуется помощь педагога;

**Низкий уровень** – справляются с блюдом, но только с помощью педагога.

**Личностный результат:**

*Для входящего и итогового контроля:*

**Высокий уровень** – выбранное решение ситуативной задачи всегда направлено на здоровьесберегающую модель поведения, демонстрируют ценностное отношение к своему здоровью;

**Средний уровень** – выбранное решение ситуативной задачи не всегда направлено на соблюдение здоровьесберегающей модели поведения, чаще зависит от конкретной ситуации, демонстрируют как равнодушное, так и ценностное отношение к здоровью;

**Низкий уровень** – выбранное решение ситуативной задачи не направлено на здоровьесберегающую модель поведения, демонстрируют равнодушное отношение к своему здоровью.

*Промежуточный контроль «Кулинарный поединок»:*

**Высокий уровень** – наличие заинтересованности в правильном питании;

**Средний уровень** – проявляют интерес к правильному питанию, но не активно;

**Низкий уровень** – не проявляют никакого интереса к правильному питанию.

**Бланк фиксации результатов входящего, итогового контроля обучения по программе**

	ФИО учащегося	Количество правильных ответов	Самостоятельность решения заданий		Направленность на здоровьесберегающую модель поведения
			задание №1	задание №2	Задание № 1

**Бланк фиксации результатов промежуточного контроля («Кулинарный поединок»)  
обучения по программе**

	<b>ФИО учащегося</b>	<b>Предметный результат</b>	<b>Метапредметный результат</b>	<b>Личностный результат</b>

**Бланк фиксации предметных результатов обучения по программе**

	<b>ФИО учащегося</b>	<b>Контроль</b>			<b>Итого</b>
		<b>Входящий</b>	<b>Промежуточный</b>	<b>Итоговый</b>	

**Бланк фиксации метапредметных результатов обучения по программе**

	<b>ФИО учащегося</b>	<b>Контроль</b>			<b>Итого</b>
		<b>Входящий</b>	<b>Промежуточный</b>	<b>Итоговый</b>	

**Бланк фиксации личностных результатов обучения по программе**

	<b>ФИО учащегося</b>	<b>Контроль</b>			<b>Итого</b>
		<b>Входящий</b>	<b>Промежуточный</b>	<b>Итоговый</b>	

**Бланк фиксации общих результатов обучения по программе**

	<b>ФИО учащегося</b>	<b>Результат</b>		
		<b>Предметный</b>	<b>Метапредметный</b>	<b>Личностный</b>

**Цветами отмечаются уровни усвоения знаний:**

**Красный** - высокий уровень

**Жёлтый** - средний уровень

**Синий** – низкий уровень

**Тенденция в динамике обучения по программе:**



- положительная

- отрицательная

- отсутствует