Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» (МБУДО ЦДТ)

Программа принята на заседании
Педагогического совета МБУДО ЦДТ
Протокол от 31.08 20 23 г. № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО ЦДТ
_____ Заборонок В.Д.
Приказ от 01.09 20 23 г. № 107-а

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Островок здоровья»

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 6-11 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Калинич Алина Васильевна

Тула, 2023 г.

Внутренняя экспертиза проведена.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Островок здоровья» рекомендована к рассмотрению на заседании педагогического совета МБУДО ЦДТ.

Методист
высшей квалификационной категории Т.И. Надеинская

26.05 20 23 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Островок здоровья»

Направленность: социально-гуманитарная

Актуальность и педагогическая целесообразность

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Островок радости» обусловлена ее практической значимостью. Программа направлена на создание у обучающихся мотивации к соблюдению здорового образа жизни на фоне формирования потребности в сохранении физического и психического здоровья.

Здоровый образ жизни в настоящий период времени становится одним из важнейших условий повышения качества жизни людей. Формирование основ здорового образа жизни возможно только в случае осознанного и грамотного подхода к нему. Именно с раннего возраста на собственном примере (*педагоги, родители*) в доступной и интересной форме можно научить школьников ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в таком случае у детей на всю жизнь выработается устойчивый позитивный стереотип соблюдения здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность данной программы проявляется в непосредственном отслеживании основных факторов риска, связанных с нарушением здоровья школьников, и раскрытии доступных и эффективных путей и методов их устранения.

Исследования позволяют распределить школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся: стрессы, несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников, несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса, безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей, проблемы в существующей системе физического воспитания, функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья, частичное разрушение служб школьного медицинского контроля, отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Материал программы преподносится на основе постепенного включения обучающихся в процесс познания и усвоения информации. Темы второго года обучения не просто повторяются, а расширяют и углубляют материал первого года обучения. Материал третьего года обучения способствует практическому

применению знаний с учётом индивидуальных особенностей своего организма и различных жизненный ситуаций. Этим самым у обучающихся повышается интерес к соблюдению здорового образа жизни и его значимость. Данная программа создаёт необходимые предпосылки к улучшению школьных и бытовых условий пребывания детей, а главное в осознанном и активном подходе самих обучающихся по укреплению своего здоровья.

Отличительные особенности, новизна

Отличительной особенностью программы «Островок радости» является направленность программы как на изучение основ здорового образа жизни обучающимися с применением доступных и интересных методик, так и на распространение полученных знаний среди семей школьников. Передача знаний от детей к родителям (*принцип «горизонтальной педагогики»*) существенно повышает в глазах школьников практическую значимость приобретаемых знаний. Такое построение образовательного процесса способствует позитивному решению проблем многих жизненных ситуаций без разрушения здоровья, и в целом оптимистичному отношению к жизни. Привлечение родных и близких к приобретению необходимых знаний по основам здорового образа жизни не только создаёт благоприятную среду для укрепления здоровья детей, но и решает немаловажную проблему по формированию коллективного здоровья на уровне семьи.

Новизна программы «Островок радости» заключается в построении образовательного процесса на основе принципа не только добровольности, но и глубокой заинтересованности в получение знаний и умений по сохранению и укреплению своего здоровья. Осознанное постепенное включение самих обучающихся в учебную деятельность, приобретение полезных знаний и выполнение интересных увлекательных заданий, обучающих упражнений, практического применения профилактических мероприятий, заметно повышает эффективность процесса обучения. Таким образом у детей вместо созерцательного интереса формируется познавательный интерес, который в отличии от первого не наносит ущерба здоровью, а развивает интерес к приобретению новой полезной информации.

Уровень программы: стартовый.

Адресат программы: обучающиеся 6-11 лет.

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению как своего здоровья, так и здоровья близких людей через приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

обучающие:

- обогатить словарный запаса ребенка доступными и понятными терминами из области анатомии и физиологии человека;
- расширить представление учащихся о дорожной среде;
- систематизировать знания о правилах питания и личной гигиене;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- в корректной форме познакомить обучающихся с негативными факторами риска (*гиподинамия, инфекционные заболевания, возможные переутомления, пагубные зависимости*), что будет способствовать профилактике асоциального поведения;
- научить ориентироваться в экстремальных ситуациях;

развивающие:

- формировать у детей потребность в поддержании здоровой окружающей среды в школе и дома;
- развивать
  - познавательные мыслительные процессы (*восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь*);
  - интеллектуальную и эмоциональную сферы ребенка;
  - творческие и коммуникативные способности;

воспитательные:

- способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью;
- при обсуждении проблем пагубных зависимостей способствовать проявлению откровенности и открытости;
- формировать у ребёнка
  - нравственно-эмоциональную отзывчивость;
  - адекватную самооценку, толерантность;
- воспитывать у ребёнка такие личностные качества как взаимовыручка, взаимопонимание, воля, терпение;
- путём создания комфортной психологической атмосферы доброжелательности и сотрудничества вовлекать школьников в активную групповую деятельность;

Принципы реализации программы:

Реализация программы опирается на следующие принципы:

- сознательность (нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности);
- систематичность и последовательность (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. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровье сберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим);

- наглядность (обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Направлен для связи чувственного восприятия с мышлением);
- дополнительность (механизм обеспечения полноты и целостности образования, расширение и углубление школьных знаний);
- личностная детерминация (включение детей в занятия по интересам, создание условий для достижения успеха);
- индивидуализация образования (создание условий для максимальной реализации каждым ребёнком заданных природой задатков);
- преемственности и непрерывности (совокупность последовательных образовательных воздействий в ходе обучения);
- германизация образования (создание комфортной атмосферы);
- единства обучения, воспитания и развития (развитие ребёнка в процесс его обучения и воспитания на основе формирования индивидуальных качеств личности);
- интегрированность образования (интеграция различных видов творческой деятельности, уровней их освоения, разнообразных форм организации);
- усиление социальной составляющей (обеспечение социальной защиты, помощи и поддержки, оздоровления, адаптации).

Сроки реализации и продолжительность: полный объем программы три года с полным часовым объёмом 216 часа, в том числе теория - 98 часов, практика - 120 часов.

Режим занятий: два раза в неделю по одному академическому часу (*45 минут).*

Форма организации деятельности детей: групповая.

Формы занятий: основной формой занятия являются **обучающие игры**. Помимо игровой деятельности для успешного выполнения поставленных учебно-воспитательных задач предусмотрены следующие формы занятий:

- беседа;
- проведение различных конкурсов (*домашних заданий; рисунков; плакатов, стенгазет; мини-сочинений, подготовка к городским конкурсам*);
- интегрированные и обобщающие занятия;
-тренировочные занятия;

- экскурсии;
-практические (*выполнение физических и релаксирующих упражнений; упражнений на развитие мыслительных способностей: концентрацию внимания, развитие воображения, наблюдательности и т.д.*);
- тесты и анкетирование;
- создание листовок;
- подготовка к участию в акциях;
- викторины;
- использование настольных и дидактических игр.

Методы обучения:

• по источнику информации:

- словесный *(рассказ, беседа, лекция, объяснение, чтение, диалог);*
- наглядный *(показ видеоматериалов, презентаций, иллюстраций, схем);*
- практический *(практические задания, тренинги, игры).*

• по степени самостоятельности и активности познавательной деятельности обучающихся:

– репродуктивный;
– объяснительно-иллюстративный
– самостоятельный (*выполнение тематических заданий).*

Прогнозируемый результат:

После освоения материала программы, обучающиеся приобретут:

– <u>личностные качества:</u> нравственно-эмоциональная отзывчивость, толерантность, воля, терпение, стремление к взаимовыручке, взаимопониманию, умение давать адекватную самооценку; ответственность за своё здоровье и здоровье близких.

– <u>метапредметные достижения:</u> развитые интеллектуальная и эмоциональная
сферы; познавательные, творческие и коммуникативные способности; интерес к биологии, анатомии, физиологии, медицине, психологии;

– <u>предметные результаты</u>: расширенные знания по здоровому образу жизни, практические умения и навыки выполнение физических упражнений, упражнение по снятию зрительного утомления правил составление меню, правил соблюдение режима дня и повышение работы способности, умение сохранять своё здоровье в конкретной жизненной ситуации правил питания и личной гигиене. Таким образом, сформируется личность с негативным отношением к пагубным зависимостям и асоциальному поведению, направленная на воспитание у себя силы воли, с ценностным отношением к своему здоровью и здоровью родных и близких.

Способы и формы отслеживания освоения программы:

Отслеживание освоения программы осуществляются в форме текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестаций:

- текущий контроль осуществляется регулярно во время занятий *(наблюдение, тестирование, устный и письменный опрос, творческие задания, интеллектуальные и спортивные конкурсы);*
- промежуточная аттестация - в середине учебного года и по окончании первого и второго годов обучения, *(тестирование, контрольный опрос, выполнение контрольного задания).*
- итоговая аттестация осуществляется в конце третьего года обучения по программе с целью выявления уровня освоения всего программного материала *(открытое занятие, самостоятельная творческая работа, участие в творческих проектах и конкурсных мероприятиях различного уровня).*

Учебный план первого года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие «От знания к здоровью»**	**1**	**0,5**	**0,5**	Наблюдение
2.	**Раздел «Здоровье и здоровый образ жизни»**	**4**	**1,5**	**2,5**	
2.1.	Тема «Палка, палка, огуречик – вот и вышел человечек» *(Как устроен человек)*	1	0,5	0,5	Творческое задание
2.2.	Тема «Мудрое слово о здоровье» *(Сохранение здоровья)*	1	0,5	0,5	Устный опрос
2.3.	Тема «Если правильно вести – здоровье можно обрести» *(Составляющие ЗОЖ)*	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.4.	Тема «Путешествие в страну здоровья» *(Что такое здоровье, что такое болезнь)*	1	-	1	Наблюдение
3.	**Раздел «Физические упражнения и закаливание»**	**14**	**4,5**	**9,5**	
3.1.	Тема «Тренируйте свое тело – это правильное дело» *(Значение физической активности)*	2	1	1	Тестирование

3.2.	Тема «На зарядку становись!» *(Значение утренней зарядки)*	1	0,5	0,5	Творческое задание
3.3.	Тема «Организма главный столб» *(Гигиена позвоночника)*	1	0,5	0,5	Устный опрос
3.4.	Тема «Мама, папа, я – спортивная семья!» *(Роль спорта в укреплении семьи)*	1	-	1	Наблюдение
3.5.	Тема «Стартуют все!» *(Семейные соревнования)*	1	-	1	Наблюдение
3.6.	Тема «Малые олимпийские игры» *(Командные соревнования)*	1	-	1	Спортивное соревнование
3.7.	Тема «Вместе веселей играть!» *(Групповые игры)*	1	-	1	Наблюдение
3.8.	Тема «По погоде одевайся – не потей, не охлаждайся» *(Влияние высоких и низких температур на организм. Одежда по сезону)*	2	1	1	Устный опрос
3.9.	Тема «Чихали мы на простуду!» *(Профилактика простудных заболеваний)*	1	0,5	0,5	Тестирование
3.10.	Тема «Чтобы гриппа не бояться, надо, братцы, закалятся!» *(Роль спорта в укреплении семьи)*	2	1	1	Творческий проект
3.11.	Тема «Соревнования на приз Деда Мороза» *(Виды зимних игр)*	1	-	1	Спортивный конкурс
4.	**Раздел «Иммунитет»**	**5**	**2,5**	**2,5**	
4.1.	Тема «Невидимая охрана» *(Что такое иммунитет)*	1	0,5	0,5	Наблюдение
4.2.	Тема «Опасные невидимки» *(Вирусные инфекции и их профилактика)*	2	1	1	Творческое задание
4.3.	Тема «Советы доброго доктора» *(Факторы, повышающие иммунитет)*	2	1	1	Тестирование
5.	**Раздел «Основы рационального питания»**	**5**	**2,5**	**2,5**	
5.1.	Тема «Вкусное часто бывает опасным» *(Нарушение гигиены питания)*	1	0,5	0,5	Творческое задание
5.2.	Тема «Аппетит приходит во время еды» *(Значение аппетита в процессе пищеварения)*	1	0,5	0,5	Творческое задание
5.3.	Тема «Витаминная семья» *(Роль витаминов в укреплении здоровья)*	1	0,5	0,5	Тестирование

5.4.	Тема «Когда еда не дружит с телом» *(Отравления и их профилактика)*	2	1	1	Конкурс
6.	**Раздел «Режим дня, учебы и отдыха»**	**5**	**2,5**	**2,5**	
6.1.	Тема «Ритмы нашего здоровья» *(Режим дня школьника)*	2	1	1	Творческий задание
6.2.	Тема «Если правильно учиться – могут знания укрепиться» *(Методы повышения работоспособности)*	2	1	1	Творческое задание
6.3.	Тема «Чтоб здоровье укреплять надо правильно всем спать» *(Значение и гигиена сна)*	1	0,5	0,5	Наблюдение
7.	**Раздел «Личная гигиена»**	**7**	**3**	**4**	
7.1.	Тема «Пусть глаза тебе скажут спасибо» *(Методы гигиены и укрепления зрения)*	1	-	1	Наблюдение
7.2.	Тема «Звуки, шорохи и шумы надо четко различать» *(Гигиена слуха)*	1	0,5	0,5	Наблюдение
7.3.	Тема «Зубы нам нельзя ломать, зубы надо укреплять» *(Гигиена ротовой полости)*	1	0,5	0,5	Творческое задание
7.4.	Тема «Ногти, руки в чистоте – путь к здоровью, красоте» *(Правила ухода за кожей рук и ногтями)*	1	0,5	0,5	Творческое задание
7.5.	Тема «Густые, красивые, мягкие» *(Уход за волосами)*	1	0,5	0,5	Творческое задание
7.6.	Тема «Нам кафтан для теплоты, нам кафтан для красоты» *(Гигиена одежды)*	1	0,5	0,5	Творческое задание
7.7.	Тема «Быть не может красоты без мыла, щетки и воды» *(Виды средств гигиены)*	1	0,5	0,5	Творческое задание
8.	**Раздел «Опасная тропа» *(Антиалкогольное и антитабачное воспитание)***	**7**	**4**	**3**	
8.1.	Тема «Удовольствия подчас могут стать бедой для нас» *(Что такое пагубные зависимости)*	2	1	1	Тестирование
8.2.	Тема «Вредный градус» *(Воздействие алкоголя на организм)*	1	1	-	Наблюдение
8.3.	Тема «Что убивает одну лошадь» *(Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор)*	2	1	1	Тестирование

8.4.	Тема «Ни табак, ни алкоголь даже с другом не позволь!» *(Пути отказа от пагубных зависимостей)*	2	1	1	Творческое задание
9.	**Раздел «Среда обитания человека»**	**14**	**6,5**	**7,5**	
9.1.	Тема «Осторожным будь всегда – не придет тогда беда» *(Виды опасных ситуаций)*	2	1	1	Тестирование
9.2.	Тема «Улицы, дороги – могут стать тревогой» *(Основные правила дорожного движения)*	3	1	2	Творческий проект
9.3.	Тема «Собака бывает кусачей» *(Поведение при встрече с бродячими собаками)*	1	0,5	0,5	Наблюдение
9.4.	Тема «То, что в доме помогает, к осторожности взывает» *(Правила безопасности при обращении с бытовыми приборами)*	2	1	1	Творческое задание
9.5.	Тема «Солнце, воздух и вода – иногда для нас беда» *(Правила безопасности на воде)*	1	0,5	0,5	Наблюдение
9.6.	Тема «Споткнулся, упал, очнулся…гипс» *(Методы профилактики травматизма)*	2	1	1	Творческое задание
9.7.	Тема «Букварь нашей аптеки» *(Что нужно знать о лекарствах)*	2	1	1	Наблюдение
9.8.	Тема «Мы едем, едем, едем…» *(Правила безопасности во время путешествий)*	1	0,5	0,5	Творческое задание
10.	**Раздел «Самопознание и саморегуляция»**	**7**	**3,5**	**3,5**	
10.1.	Тема «Я - неповторимый человек» *(Что такое индивид, что такое личность)*	1	0,5	0,5	Творческий проект
10.2.	Тема «Каким я был? Есть?Буду?» *(Формирование личности)*	1	0,5	0,5	Устный опрос
10.3.	Тема «Учусь принимать решения в опасных ситуациях» *(Формирование решительности)*	2	1	1	Наблюдение
10.4.	Тема «Учусь настаивать на своем» *(Формирование характера)*	2	1	1	Тестирование
10.5.	Тема «О чем говорят чувства? Моё настроение» *(Особенности проявления эмоций и их виды)*	1	0,5	0,5	Устный опрос
11.	**Раздел «Здоровье «на отлично»**	**2**	**-**	**2**	

11.1.	Тема «Сам себе я помогу и здоровье сберегу» *(Составляющие здорового образа жизни)*	1	-	1	Наблюдение
11.2.	Тема «Если хочешь быть здоров…» *(Правила соблюдения здорового образа жизни)*	1	-	1	Творческое задание
12.	**Итоговое занятие «ХА-ХА терапия или лаборатория шесерьёзного» *(Смехотерапия)***	**1**	**-**	**1**	Творческое задание
	Итого	**72**	**31**	**41**	

Содержание первого года

1. Вводное занятие «От знания к здоровью» (1 час).

Теория - 0,5 часа

Знакомство с содержанием программы. Инструктаж по ТБ на занятии, ППБ, ПБДД, правила поведения при террористической угрозе.

Практика - 0,5 часа

Презентация «Островок здоровья».

Игра на знакомство с обучающимися группы «Снежный ком».

2. Раздел «Здоровье и здоровый образ жизни» (4 часа).

2.1. Тема «Палка, палка, огуречик – вот и вышел человечек» (*Как устроен человек*)**.1час**

Теория - 0,5 часа

Части тела человека. Органы и их роль в организме человека. Индивидуальность развития организма человека.

Практика - 0,5 часа

Закрепление особенностей строения человека на основе видеоролика «Строение тела».

2.2. Тема «Мудрое слово о здоровье» (*Сохранение здоровья*) **(1 час).**

Теория --0,5 часа

Отличие детского и взрослого организма. Забота о пожилых людях. Сохраняем здоровье на долгие годы. Программа здоровья и ее роль. Рассказ обучающихся «Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи».

Практика -0,5 часа

Закрепление понятия «Здоровье» на основе видеоролика «Здоровье человека».

2.3. Тема «Если правильно вести – здоровье можно обрести» (*Составляющие ЗОЖ***) (1 час).**

Теория -0,5 часа

Что такое здоровье и что такое болезнь? Здоровье и здоровый организм – путешествие с анатомическим атласом. Роль здорового образа жизни в укреплении организма. Составляющие здорового образа жизни.

Практика- 0,5часа

Закрепление понятия «Здоровый образ жизни» на основе составления пазл «ЗОЖ» и работы с таблицей «Правила здоровья».

2.4. Тема «Путешествие в страну здоровья» *(Что такое здоровье, что такое болезнь)* **(1 час).**

Практика - 1 час

Тематический праздник - конкур:

(*Загадки о здоровье (ответы – кроссворд с главным словом «здоровье»);*

Пазлы «Режим дня»;

Флеш-моб «зарядка»;

Волшебный мешочек «Гигиена»;

Конкурс «Кто больше» (виды спорта);

Конверты «Вредные и полезные продукты»);

3. Раздел «Физические упражнения и закаливание» (14 часов).

3.1. Тема «Тренируйте своё тело — это правильное дело!» *(Значение физической активности)* **(2 часа).**

Теория -1 час

Физкультура и спорт. Их роль в укреплении здоровья. Методы развития физических (*сила, выносливость, ловкость, быстрота*) и моральных (*воля, характер, настойчивость, одержимость*) качеств. Двигательный режим школьника.

Практика -1 час

Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»

Тестирование физической подготовки.

Устное сообщение обучающихся о своем двигательном режиме.

3.2. Тема «На зарядку становись!» *(Значение утренней зарядки)* **(1 час).**

Теория -0,5 часа

Роль утренней зарядки, физкультминуток и двигательной активности. Рациональная организация школьных перемен. Активный отдых как эффективное средство снятия умственного напряжения, чтение стихотворения о школе Б. Заходер «Перемена».

Практика -0,5 часа

Проведение тематических игр (*ролевая игра «Зарядка», дидактическая игра «Урок-перемена»*), флеш-моба «Зарядка» (*группа «Кукутики»*).

3.3. Тема «Организма главный столб» ***(Гигиена позвоночника)*** **(1 час).**

Теория -0,5 часа

Основные части скелета и их значение. Первая помощь при вывихах и переломах. Комплексы профилактических упражнений по формированию правильной осанки.

Практика -0,5 часа

Проведение упражнений на гибкость спины, дидактической игры «Да-Нет», просмотр видеосюжета «Красивая осанка».

3.4. Тема «Мама, папа, я – спортивная семья!» *(Роль спорта в укреплении семьи)* **(1 час).**

Практика -1 час

Проведение командных игр (*презентация «Спорт в моей семье», спортивные эстафетные игры: название, эмблема команд; «Бег в обруче»; «Меткие стрелки»; «По болоту»; «Тройной прыжок»; «Полоса препятствий»; «Один за всех и все за одного»*).

3.5. Тема «Стартуют все!» *(Семейные соревнования)* **(1 час).**

Практика -1 час

Проведение спортивных эстафет (*«Мяч в кольцо»; «Художники»; «Бег с тремя мячами»;«Эстафета с обручами»; «Встречная эстафета с обручем и скакалкой»; «Носильщики»; «Гонка мячей под ногами»; «Три прыжка»; «Запрещенное движение»; «Гонка мячей»; «Снайперы»).*

3.6. Тема «Малые олимпийские игры» *(Командные соревнования)* **(1 час).**

Практика -1 час

Проведение игр, конкурсов и викторин олимпийской тематики (*презентация «Олимпийские игры», конкурс «Собери эмблему» «Олимпийская» викторина, спортивные соревнования, имитирующие олимпийские виды спорта:«Фигурное катание»; «Хоккей»; «Кёрлинг»*).

3.7. Тема «Вместе веселей играть!» *(Групповые игры) (***1 час***).*

Практика -1 час

Проведение игр и чтение стихов на развитие коммуникабельности (*игра «Продолжи», «Лесной» кроссворд, флеш-моб «Раз, два, три!»; игра-кричалка «Ура!», «Светофор*ный» танец, стихотворение «Что такое дружба», пословицы о дружбе);

3.8. Тема «По погоде одевайся - не потей, не охлаждайся» *(Влияние высоких и низких температур на организм. Одежда по сезону)* **(2 часа).**

Теория -1 час

Девиз занятия: «Все живые организмы, населяющие нашу планету, существуют не сами по себе, они зависят от окружающей среды и испытывают ее воздействие». Что происходит с организмом при влиянии различных температур, способы защиты от этого воздействия животных и людей.

Практика -1 час

Знакомство с термометром и правилом измерения температуры тела.

На фоне звучания песни из кинофильма «Мери Поппинс» «Непогода». проведение игр и мини-конкурсов (*дидактическая игра «Тепло-холодно», конкурс рисунков «Одежда по сезону», анкетирование «Влияние погоды на организм»*).

3.9. Тема «Чихали мы на простуду!» *(Профилактика простудных заболеваний)* **(1 час).**

Теория -0,5 часа

Сезонные простудные заболевания. Профилактические и лечебные народные средства от простуды.

Практика -0, 5 часа

Сообщения детей «Способы борьбы с простудой в моей семье», демонстрация презентации «Лекарственные растения Тульского края».

3.10. Тема «Чтобы гриппа не боятся, надо, братцы, закалятся!» *(Роль спорта в укреплении семьи)* **(2 часа).**

Теория -1 час

Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья человека. Суть и принципы закаливания. Закаливание как эффективное профилактическое средство для простудных заболеваний. Различные виды закаливающих процедур.

Практика -1 час

Проведение викторины и анаграммы о здоровье и закаливании, составление памятки о методах закаливания.

3.11. Тема «Соревнования на приз Деда Мороза» *(Виды зимних игр)* **(1 час).**

Практика -1 час

Проведение контрольного тестирования за первое полугодие и конкурса рисунков «Зимние забавы».

4. Раздел «Иммунитет» (5 часов).

4.1. Тема «Невидимая охрана» *(Что такое иммунитет)* **(1 час).**

Теория -0,5 часа

Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от окружающей среды. Экологическая ситуация Тульского региона. «Болезни» нашей планеты, просмотр мультипликационного фильма из серии «Пинкод Смешарики» «Иммунитет».

Практика -0,5 часа

Проведение конкурса рисунков «Как не заболеть» для закрепления.

4.2. Тема «Опасные невидимки» ***(Вирусные инфекции и их профилактика)*** **(2 часа).**

Теория -1 час

Виды вирусных инфекций. Простудные заболевания (*о причинах возникновения и способах профилактики ОРИ, ОРВИ, ОРЗ и гриппа*), просмотр мультипликационного фильма из серии «Пинкод Смешарики» «Вирусы».

Практика -1 час

Составление памятки по профилактике вирусных инфекций, флеш-моб «Если хочешь быть здоров».

4.3. Тема «Советы доброго доктора» *(Факторы, повышающие иммунитет)* **(2 часа).**

Теория -1 час

Симптомы различных болезней. Защитные свойства организма. Поможем справиться с болезнью. Наш организм нам и подскажет. Квалицированная помощь специалиста. Пословицы о здоровье.

Практика -1 час

Проведение игры-теста «Вредные и полезные советы», прослушивание сказки «Золотой мальчик». Экскурсия в школьный медпункт.

5. Раздел «Основы рационального питания» (5 часов).

5.1. Тема «Вкусное часто бывает опасным» (*Нарушение экологии питания)* (1 час).

Теория -0,5 часа

Правила питания и вред переедания. Полезная и вредная еда. Пищевые привычки.

Практика -0,5 часа

Проведение дидактической игры «Съедобное - несъедобное», составление индивидуального меню на один день.

5.2. Тема «Аппетит приходит во время еды» *(Значение аппетита в процессе пищеварения)* **(1 час).**

Теория -0,5часа

Аппетит и его отсутствие. Меню из трех блюд на всю жизнь. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма.

Практика -0,5часа

Демонстрация презентации «Состав пищи».

5.3. Тема «Витаминная семья» *(Роль витаминов в укреплении здоровья)* **(1 час).**

Теория -0,5 часа

Основные группы витаминов их содержание в продуктах питания. Значение витаминов и микроэлементов для процессов жизнедеятельности. Знакомство с таблицей витаминов.

Практика -0,5 часа

Тестирование «Где живут витамины».

5.4 Тема «Когда еда не дружит с телом» (*Отравления и их профилактика*) (2 часа).

Теория -1 час

Что происходит с организмом при отравлении? Причины, виды и признаки отравлений. Профилактика пищевых отравлений. Демонстрация мультипликационного фильма из Школы Комаровского об отравлении

Практика -1 час

Проведение дидактической игры «Можно - нельзя», конкурса рисунков «Ядовитые и полезные грибы», составление правил профилактики пищевого отравления.

6. Раздел «Режим дня, учёбы и отдыха» (5 часов).

6.1. Тема «Ритмы нашего здоровья» (*Режим дня школьника*) (2 часа).

Теория -1 час

Есть ли режим и ритмы в природе (*на примере растений и животных Тульской области*). Для чего человеку режим. Режим школьника. Значение режима дня для сохранения здоровья школьника и успешной работы в школе. Индивидуальный подход при составлении режима труда и отдыха.

Практика -1 час

Обсуждение примеров режимов дня. Составление индивидуального режима дня. Проведение тематических игр (*подвижная игра «День - ночь», дидактическая игра «Режим дня».*)

6.2. Тема «Если правильно учиться – могут знания укрепиться» *(Методы повышения работоспособности)* **(2 часа).**

Теория -1 час

- Правила рациональной организации учебной деятельности школьника: чередование видов деятельности, учебы и отдыха. Правила организации рабочего места в домашней обстановке. Правильная рабочая поза за столом. Разнообразие поз и мест при выполнении домашних заданий. Чтение стихотворения о школе С. Маршака «Школьнику на память».

Практика -1 час

Конкурс домашних заданий (*устное описание правильной организации рабочего места для выполнения домашних заданий*). Проведение подвижных и дидактических игр (*«Любая фигура» ,«Тихо-громко», «Логические пары»*).

6.3. Тема «Чтоб здоровье укреплять надо правильно всем спать» *(Значение и гигиена сна)* **(1 час).**

Теория -0,5 часа

Основные представления о природе сна, его значения для укрепления здоровья. Что происходит с нами во сне. Нормы и правила сна для

школьников. Сновидения. Зевота – вред или польза? Демонстрация презентации «Хороший сон».
Практика -0,5 часа Игра «Три тишины».

<u>7.Раздел «Личная гигиена» (7 часов).</u>

7.1. Тема «Пусть глаза тебе скажут спасибо» *(Методы гигиены и укрепления зрения)* **(1 час).**

Практика -1 час

Беседа о зрении на основе глазных упражнений (*здоровые глаза и нарушения зрения)*, демонстрация мультипликационного фильма «Детям о глазах».
Составление комплекса мероприятий по уходу за руками, ногтями.

Тема 7.2. «Звуки, шорохи и шумы надо чётко различать» *(Гигиена слуха)* **(1 час).**

Теория -0,5 часа

Понятие об органе слуха. Его строение, функции. Правила ухода за ушами. Демонстрация презентации «Чтобы уши слышали».

Практика -0,5 часа

Правила обращения с берушами. Игра «Отгадай звук». Самомассаж ушных раковин.

7.3. Тема «Зубы нам нельзя ломать, зубы надо укреплять» *(Правила ухода за зубами)* **(1 час).**

Теория -0,5 часа

Зубы человека, их строение, виды. Способы размельчения пищи. Молочные и постоянные зубы. Что разрушает наши зубы. Правила ухода за зубами. Виды щеток, паст, порошков и других средств ухода за полостью рта. Демонстрация мультипликационного фильма «Королева Зубная щетка». Чтение стихотворения С. Михалкова «Как у нашей Любы».

Практика -0,5 часа

Составление комплекса мероприятий по уходу за полостью рта.

7.4. Тема «Ногти, руки в чистоте – путь к здоровью, к красоте» *(Правила ухода за кожей рук и ногтями) (***1 час).**

Теория -0,5 часа

Когти животных – оружие в диком мире.
Ногти человека, их назначение и правила ухода за ними. Болезни ногтей и их профилактика. Проблемы кожи рук и способы ухода за ней.

Практика -0,5 часа

Пальчиковая гимнастика «Семейка». Самомассаж кистей рук и пальцев.
Составление комплекса мероприятий по уходу за руками, ногтя

7.5. Тема «И густые, и красивые» (*Уход за волосами)* **(1 час).**

Теория -0,5 часа

Шерсть животных (*значение шерсти и её отличие от волос*). Волосы человека и их значение. Правила ухода за волосами. Способы ухода за волосами. Чтение стихотворения Э. Успенского «Очень страшная история».

Практика -0,5 часа

Дидактическая игра «Лев и газели». Конкурс рисунков «Прически».

7.6. Тема «Нам кафтан для теплоты, нам кафтан для красоты» (*Гигиена одежды)* **(1 час).**

Теория -0,5 часа

Для чего человеку нужна одежда? Национальная русская одежда. Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия.) Чтение стихотворения Ю. Тувима «Дорогие мои дети!»

Практика -0,5 часа

Загадки о предметах гигиены одежды. (*Как произошли утюг и щётка*). Составление комплекса мероприятий по уходу за повседневной одеждой и обувью.

7.7. Тема «Быть не может красоты без мыла, щетки и воды» (*Средства ухода за волосами)* **(1 час).**

Теория -0,5 часа

Знакомство с приспособлениями и средствами ухода за волосами.

Практика -0,5 часа

Составление пазла «Пословицы о гигиене». Составление комплекса мероприятий по уходу за волосами.

8. Раздел «Опасная тропа» (*Антиалкогольное и антитабачное воспитание*) (7 часов).

8.1. Тема «Удовольствия подчас могут стать бедой для нас» *(Что такое пагубные зависимости)* **(2 часа).**

Теория -1 час

Понятие о привычках и зависимостях. Полезные и вредные привычки, их влияние на здоровье. Опасные привычки. Зависимость от еды и от вредной еды. Зависимость от гаджетов. Управление своими желаниями.

Практика -1 час

Дидактическая игра «Вредные и полезные привычки» («Хлоп-топ»). Тестирование по теме «Сможешь ли ты устоять?».Игра «Отгадай героя произведения» (В. Лившиц «Неряха», С. Маршак «Про художников и художниц»). Загадки «Полезные вещи».

8.2. Тема «Вредный градус» *(Воздействие алкоголя на организм)***1 час).**

Теория -1 час

Беседа «Что такое алкоголь, его влияние на организм» и социальное поведение («*похититель рассудка»*). С чего начинается пьянство?

8.3. Тема «Что убивает одну лошадь» (*Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор*) **(2 часа).**

Теория -1 час

Что такое курение? Состав табачного дыма, его вред для курящего и окружающих. Почему люди начинают курить? Демонстрация мультипликационного фильма «Валентин и курение» и презентации «Зависимости».

Практика -1 час

Проведение игра «Сорняки и розы». Тестирование «Отношение к опасным привычкам».

8.4 Тема «Ни табак, ни алкоголь даже с другом не позволь!» *(Пути отказа от пагубных зависимостей)* **(2 часа).**

Теория -1 час

Болезни, которые провоцируют табачная и алкогольная зависимости. Как победить зависимость? Как вести себя, если предлагают покурить или выпить? Чтение сказки «Возвращение Гулливера».

Практика -1 час

Конкурс плакатов «Антиреклама табака и алкоголя».

<u>9. Раздел «Среда обитания человека» (14 часов).</u>

9.1. Тема «Осторожным будь всегда – не придёт тогда беда» *(Виды опасных ситуаций)* **(2 часа).**

Теория -1 час

Какие опасности подстерегают детей в повседневной жизни. Правила безопасного поведения. Как быстро правильно принять решение, чтобы себе не навредить.

Практика -1 час

Обсуждение опасных и безопасных ситуаций. Тестирование по правильному поведению в опасных ситуациях.

9.2. Тема «Улицы, дороги - могут стать тревогой» *(Основные правила дорожного движения)* **(3 часа).**

Теория -1 час

Основные правила дорожного движения для пешехода. Опасные ситуации для детей на улице. Правила поведения с незнакомыми людьми. Заброшенные места, стройки, гаражи – места повышенной опасности. Темное время суток. Просмотр видеороликов: «Велосипедист», «Опасности на дороге».

Практика -2 часа

Кроссворд по ПДД. Творческий мини- проект «Дорога из школы домой».

Тестирование «Осторожно - опасно!». Дидактические игры: «Смешарики идут в школу», «Светофор», «Дорожные знаки».

9.3. Тема «Собака бывает кусачей» *(Поведение при встрече с бродячими собаками)* **(1 час).**

Теория -0,5 часа

Природа и животные Тульской области. Бездомные бродячие животные. Правильное обращение с животными. Позаботимся о «братьях меньших»

Практика -0,5 часа

Дидактическая игра «Представь себе». Подвижная игра «Волки и собаки».

9.4. Тема «То, что в доме помогает, к осторожности взывает» *(Правила безопасности при обращении с бытовыми приборами)***2 часа).**

Теория -1 час

Знакомство с основными правилами безопасности в домашней обстановке. Обращение с острыми предметами. Электричество. Бытовая химия. Пользование газом. Правила поведения при пожаре. Незнакомец звонит в дверь. Интернет не только развлечение. Демонстрация презентации «Сказка «Уголек».

Практика -1 час

Дидактическая игра «Можно - нельзя». Компьютерная игра «Путешествие через ИнтернетЛес».

9.5. Тема «Солнце, воздух и вода – иногда для нас беда» (*Правила безопасности на воде*) **(1 час).**

Теория -0,5 часа

Правила безопасного поведения около водоемов. Осторожность купания в реке и озере. Опасности на пляже. Демонстрация презентации «Озера и реки Тульского края».

Практика -0,5 часа

Закрепление материала на основе видеоролика «Правила безопасности на воде».

9.6. Тема «Как уберечься от травм» *(Методы профилактики травматизма)* **(2 часа).**

Теория -1 час

Виды травм и причины травматизма. «Травмоопасные» места вокруг нас. «Травмоопасное» поведение. Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой. Демонстрация презентации «Правила безопасного поведения».

Практика -1 час

Дидактическая игра «Опасно - безопасно».

9.7. Тема «Букварь нашей аптеки» (*Что нужно знать о лекарствах)* **(2 часа).**

Теория -1 час

Понятие о лекарственных препаратах и их классификация. Когда лекарства нам необходимы. Аллергия или «бунт» иммунитета. Побочный эффект лекарственных препаратов. Аптека. Содержимое домашней аптечки. Отравление лекарствами и первая помощь. «Зеленая» аптека. Чтение стихотворений С. Михалкова «Комар-комарец», К. Чуковский «Доктор Айболит».

Практика -1 час

Правила измерения пульса на практике. Кроссворд «Лекарства в домашней аптечке». Дидактические игры: «Закончи фразу», «Валеологический светофор».

9.8. Тема «Мы едем, едем, едем...» *(Правила безопасности во время путешествий)* **(1 час).**

Теория -0,5 часа

Природа Тульской области как источник отдыха и восстановления сил. Значение активного отдыха в условиях природы в каникулы и выходные дни.

Практика -0,5 часа

Викторина «Тульский край». Творческий мини-проект «Отдых на природе».

<u>10. Раздел «Самопознание и саморегуляция» (7 часов).</u>

10.1. Тема «Я – неповторимый человек» *(Что такое индивид, что такое личность)* **(1 час).**

Теория -0,5часа

Человек – часть природы. Неповторимость предметов природы. Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Близнецы.

Практика -0,5часа

Выполнение задания «Найди отличия» и упражнения «Я – неповторимый человек». Способы самопознания: определение ведущего глаза, уха.

10.2. Тема «Каким я был? Есть? Буду?» *(Формирование личности)* **(1 час).**

Теория -0,5 часа

Внутренние отличия людей. Внутреннее «Я». Самоанализ без сравнения себя с другими людьми. Как стремиться к лучшему.

Практика -0,5 часа

Проведение игр: «Похвалилки», «Скульптура», упражнение «Рассказ о себе»

10.3. Тема «Учусь принимать решения в опасных ситуациях» *(Формирование решительности)* **(2 часа).**

Теория -1 час

Что такое – рациональные решения. Ответственность за свои поступки. «Шаги принятия решения». Пословицы и поговорки по теме. Демонстрация презентации «Как решить конфликт».

Практика -1 час

Игра «Я справлюсь». Групповая дискуссия «Как поступить». Выполнение упражнений «Закончи предложения», «Незаконченный рассказ».

10.4. Тема «Учусь настаивать на своем» *(Формирование характера)* **(2 часа).**

Теория -1 час

Роль общения в жизни и развитии человека. Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе. Неагрессивное отстаивание своих интересов. Отказ в ситуации давления.

Практика -1 час

Игры: «Я сильный», «Люблю – не люблю». Ролевая игра «Скажи – Нет! Скажи – Да!». Тестирование «Умею ли я контролировать свое поведение?».

10.5. Тема «О чем говорят чувства? Моё настроение» *(Особенности проявления эмоций и их виды)* **(1 час).**

Теория -0,5 часа

Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит. Специалисты в сфере чувств и эмоций - психологи.

Практика -0,5 часа

Выполнение упражнения «Смайлики». Экскурсия в кабинет школьного психолога.

<u>11. Раздел «Здоровье «на отлично» (2 часа).</u>

11.1. «Сам себе я помогу и здоровье сберегу» *(Составляющие здорового образа жизни)* **(1 час).**

Практика -1 час

Игра-путешествие по следующим станциям: «Режим дня»; «Движение и закаливание»; «Закаливание»; «Чистота – залог здоровья!»; «Питание»;

11.2. Тема «Если хочешь быть здоров…» *(Правила соблюдения здорового образа жизни) (***1 час).**

Практика -1 час

Просмотр видеоролика «Если хочешь быть здоров». Построение «Лесенки здоровья». Выполнение творческого мини-проекта «Мое здоровье».

<u>Итоговое занятие «ХА-ХА терапия»</u> (*<u>Смехотерапия</u>*) **<u>(1 час)</u>**

Практика -1 час

Просмотр презентации «Наши достижения» (*лучшие и забавные моменты*) и знакомство со стихотворений «Вредные советы» Г. Остера. Дидактическая игра «Знаешь ли ты?» Проведение упражнений по смехотерапии.

Знать:

- основы здорового образ жизни;
- основные физические упражнения и закаливающие процедуры;
- основы рационального питания;
- правила соблюдения режима учёбы и отдыха;
- правила личной гигиена;

Уметь:

- грамотно проводить зарядку;
- правильно чистить зубы и ухаживать за полостью рта;
- применять закаливающие процедуры и меры профилактики вирусных и простудных заболеваний;
- правильно себя вести в различных жизненно опасных ситуациях;

Учебный план второго года

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Раздел «дружи с водой»**	**3**	**1,5**	**1,5**	
1.1	Тема «Советы доктора воды» *(Значение воды в укреплении здоровья)*	2	1	1	Устный опрос
1.2.	Тема «солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья» *(Роль воздушных и солнечных ванн)*	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.	**Раздел «Забота о глазах»**	**3**	**1,5**	**1,5**	
2.1	Тема «Глаза - главные помощники человека» *(Получение зрительной информации)*	2	1	1	Наблюдение
2.2.	Тема «Зарядка зоркости» (*Упражнения на снижение зрительного напряжения*)	1	0,5	0,5	Творческое задание
3.	**Раздел «Уход за зубами»**	**6**	**3**	**3**	
3.1.	Тема «Крепкий, белый, костяной, хоть и твёрдый, но живой,» *(Строение зубов)*	2	1	1	Наблюдение

3.2.	Тема «Наши крепкие острые зубы» *(Функции зубов)*	1	0,5	0,5	Творческое задание
3.3.	Тема «Сладости рушат «крепости»» *(Виды болезней зубов)*	2	1	1	Наблюдение
3.4.	Тема «Щётка, паста и вода для зубов нужны всегда» *(Правила ухода за зубами)*	1	0.5	0,5	Творческий проект
4.	**Раздел «Чистота и здоровье нашей кожи”**	**8**	**4**	**4**	
4.1.	Тема «Пусть не панцирь, но защита, ей все органы прикрыты» *(Барьерная функция кожи)*	2	1	1	Устный опрос
4.2.	Тема «Свет мой зеркальце скажи…» *(Гигиена лица)*	2	1	1	Наблюдение
4.3	Тема «Красивые, мягкие, ловкие» *(Гигиена рук)*	2	1	1	Наблюдение
4.4	Тема «Чистюли и чистюльки» *(Надо ли умываться каждый час)*	2	1	1	Творческое задание
5.	**Раздел «Влияние колебания температуры на организма»**	**5**	**2,5**	**2,5**	
5.1.	Тема «Нам простуда не страшна» *(Народные средства борьбы с простудными заболеваниями)*	2	1	1	Тестирование
5.2.	Тема «Чтобы гриппа не бояться, надо братцы закаляться» *(Адаптация и адаптогены)*	2	1	1	Творческий проект
5.3.	Тема «Конкурс на приз Деда Мороза и подарка от Снегурочки» *(Виды зимних соревнований)*	1	0,5	0,5	Творческое задание
6.	**Раздел «Как следует питаться?»**	**4**	**2**	**2**	
6.1.	Тема «Дома есть всегда вкусней, здоровее и сытней» *(Значение семейных трапез)*	1	0,5	0,5	Наблюдение
6.2.	Тема «Здоровая, вкусная, полезная» *(Гастрономический баланс)*	1	0,5	0,5	Устный опрос
6.3.	Тема «Что в желудок попадёт, пусть здоровье принесёт» *(Правила составления меню)*	2	1	1	Творческое задание
7.	**Раздел «Важность сна»**	**6**	**3**	**3**	
7.1.	Тема «Спи, моя радость, усни» *(Здоровый сон – залог здоровья)*	2	1	1	Наблюдение
7.2.	Тема «Кто хочет много спать, тому надо норму знать» *(Режим сна и отдыха)*	1	0,5	0,5	Наблюдение

7.3.	Тема «Что приснится нам во сне» *(Виды сновидений)*	2	1	1	Устный опрос
7.4.	Тема «Колыбель в моей квартире» *(Правила организации места сна)*	1	0,5	0,5	Наблюдение
8.	**Раздел «Пагубные зависимости»**	**6**	**3**	**3**	
8.1.	Тема «Кольца дыма сигарет сокращают много лет?» *(Вред никотиновой зависимости)*	2	1	1	Устный опрос
8.2.	Тема «Теперь курить и пить не модно» *(Общение по интересам и увлечениям)*	1	0,5	0,5	Творческое задание
8.3.	Тема «Путь в никуда» *(Воздействие на организм ПАВ)*	2	1	1	Тестирование
8.4.	Тема «И в праздник лучше пить компот» *(Влияние алкоголя на детский организм)*	1	0,5	0,5	Наблюдение
9.	**Раздел «Среда обитания»**	**5**	**2,5**	**2,5**	
9.1	Тема «Пусть подарит пляж здоровье» *(Правила и нормы приёма закаливающих процедур)*	2	1	1	Наблюдение
9.2.	Тема «Пешеходов уважаем, и машин не обгоняем» *(Закрепление правил дорожного движения)*	2	1	1	Наблюдение
9.3.	Тема «Покорми, а не ругай, от собак не убегай» *(Как вести себя с бездомными животными)*	1	0,5	0,5	Наблюдение
10.	**Раздел «Шевелитесь, шевелитесь»**	**4**	**2**	**2**	
10.1	Тема «Душ» для мышц и для костей» *(Значение утренней гигиенической зарядки)*	1	0,5	0,5	Спортивное соревнования
10.2	Тема «Физкультура, спорт, движенье – поднимают настроение» (*Особенности и различия физкультуры спорта)*	2	1	1	Наблюдение
10.3	Тема «Тренируйся, но с умом» *(Правила безопасности во время спортивных тренировок)*	1	0,5	0,5	Устный опрос
11.	**Раздел «Основы правильного питания»**	**10**	**5**	**5**	
11.1	Тема «Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты». *(Значение витаминов для обмена веществ)*	2	1	1	Наблюдение
11.2	Тема «Часы нашего желудка» *(Режим питания).*	2	1	1	Устный опрос

11.3	Тема «Чисто, красиво, приятно» *(Правила столового этикета).*	1	0,5	0,5	Наблюдение
11.4	Тема “Каши разные нужны, каши всякие вкусны». *(Значение завтрака).*	2	1	1	Наблюдение
11.5	Тема «Гамбургер, шашлык, попкорн» *(Вред модных блюд).*	1	0,5	0,5	Устный опрос
11.6	Тема «Чем накормить свой мозг» *(Продукты, повышающие мыслительные способности)*	2	1	1	Творческое задание
12.	**Раздел «Правила и основы личной гигиены»**	**12**	**6**	**6**	
12.1	Тема «Доброе утро, расчёска» *(Правила ухода за волосами)*	1	0,5	0,5	Наблюдение
12.2	Тема «ЗОЖ поможет нам всегда, без него одна беда» *(Законы здорового образа жизни)*	2	1	1	Творческое задание
12.3	Тема «Ровные, белые, крепкие» *(Профилактика зубных заболеваний)*	2	1	1	Устный опрос
12.4	Тема «Быть не может красоты без мыла, щетки и воды» *(Средства гигиены, а не модная косметика)*	1	0,5	0,5	Творческое задание
12.5	Тема «Кто живёт у тебя на руках?» *(Моем руки регулярно)*	2	1	1	Наблюдение
12.6	Тема «Слышать всё всегда нам надо – это будет как награда» *(Гигиена слуха и правила ухода за ушами)*	2	1	1	Наблюдение
12.7	Тема «Ванна, баня, душ» *(Особенности принятия водных гигиенических процедур)*	1	0,5	0,5	Творческий задание
12.8	Тема «Я взрослею, я расту» *(Как развивается наш организм)*	1	0,5	0,5	Устный опрос
13.	**Игровая программа «КВН (Наше здоровье)**	**1**	**-**	**1**	Творческий проект
	Итог	**72**	**36**	**36**	

Содержание второго года

1.Раздел “Дружи с водой”

Теория -0,5 часа

Знакомство с содержанием программы. Инструктаж по ТБ на занятиях. ППБ.ПБДД правила поведения при туристической угрозе.

1.1. Тема “Советы доброго доктора” *(Значение воды в укреплении здоровья)* **(2час)**

Теория -1час

Формирование у детей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Практика -1час

1.Правила выполнения утренней гимнастики.2. Остановка «В гостях у доктора Чистюлькина»

1.2 Тема «Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья» *(Роль воздушных и солнечных ванн)* **(1 час)**

Теория -0,5часа

Закрепление и расширение представлений детей о роли солнца, воздуха и воды для всей Земли,

Практика -0,5часа

1.Тематическая викторина 2. Просмотр видеоролика «Лучшие друзья человека»

<u>2. Раздел «Забота о глазах» (3часа)</u>

2.1. Тема «Глаза-главные помощники человека» *(Получение зрительной информации)* **(2 час)**

Теория -1час

Сформировать представление о строении глаза и его функциях**.** Просмотр видеоролик, а «Глазки»

Практика -1час

Тематические загадки. Проведение игры «Полезно-вредно»

2.2 Тема «Зарядка зоркости» *(Упражнения на снижение зрительного напряжения)* **(1 час)**

Теория -0,5часа

Формирование у детей представлений о необходимости заботы о своём здоровье, о важности зрения.

Практика -0,5часа

Упражнения для укрепления глазного аппарата

<u>3. Раздел «Уход за зубами» (6часа)</u>

3.1 Тема «Крепкие, белые, костяной, хоть и твёрдый, но живой» *(Строение зубов)* **(2час)**

Теория -1час

Строении зубов и усвоение правил ухода за ними

Практика -1час

Закрепление на фоне тематической презентации «Зубки очень нам важны»

3.2. Тема «Наши крепкие острые зубы» *(Функции зубов)* **(1 час)**

Теория -0,5часа
Обучение детей правилам ухода за зубами.
Практика -0,5часа
Проведение викторины «Зубы всякие нужны, зубы всякие важны»
3.3 Тема «Сладости рушат крепости» *(Виды болезней зубов)* **(2час)**
Теория -1час
Формирование понятия «Личная гигиена» узнать последовательность действий, при чистке зубов.
Практика -1час
Чтение сказки «Для тех, кто не хочет чистить зубы». Упражнение «Чистим зубы крокодилу». Игра «чистим, чистим»
3.4 «Щётка, паста и вода для зубов нужны всегда» *(Правила ухода за зубами)* **(1 час)**
Теория -0,5часа
Создать условия для развития познавательной активности учащихся при освоении по теме «Строение и значение зубов»
Практика -0,5часа
Освоение правил и поведения «Когда выпадает зуб». Тематическая физминутка.
<u>4 Раздел «Чистота и здоровье нашей кожи» (8 Часа)</u>
4.1 Тема «Пусть не панцирь, но защита, ей все органы прикрыты» *(Барьерная функция кожи)* **(2 часа)**
Теория -1час
Знакомство детей с особенностями кожи и её строением. Значение правил гигиены кожи и выполнения гигиенических процедур. Просмотр мультфильма «Путешествие Адибу» (*Как устроен человек*)
Практика -1час
Выполнение упражнения «Уход за кожей лица»
4.2 Тема «Свет мой зеркальце скажи…» *(Гигиена лица)* **(2 часа)**
Теория -1 час
Расширение и систематизация знаний, обучающихся о значении кожи и систематическом соблюдении правил гигиены кожи лица.
Практика-1час
Выполнение упражнения «Незнайка». Игра «Чем я с другом поделюсь».
4.3 Тема «Красивые, мягкие, ловкие» *(Гигиена рук)* **(2 час)**
Теория -1час
Почему наши руки требуют особенного ухода. Формирование гигиенических навыков и привычек ухода за кожей рук. Демонстрация тематической презентации.

Практика -1час
Закрепление последовательности процедур ухода за кожей рук.
4.4. Тема «Чистюли и чистюльки» *(Надо ли умываться каждый час)* **(2 час)**
Теория -1час
Почему кожа сама умеет себя защищать. Раскрытие степени периодичности выполнения гигиенических процедур. Формирование положительного отношения к обязательным гигиеническим процедурам.
Практика -1час
Отправляемся на станцию «Гигиеническая» (*выполнение закрепляющих упражнений*). Пальчиковая игра-Кран, откройся. Игра «Что сначала, что потом»
5. Раздел «Внимания колебания температуры на организм»» (5 часа)
5.1 Тема «Нам простуда не страшна» *(Народные средства борьбы с простудными заболеваниями)* **(2 час)**
Теория -1час
Сезонные простудные заболевания. Профилактические и лечебные народные средства от простуды. Просмотр презентации «Лекарственные растения Тульского края»
Практика -1час
Сообщение обучающихся «Способы борьбы с простудой в моей семье»
5.2 Тема «Чтобы гриппа не бояться, надо, братцы закалятся» *(Значение закаливающих процедур)* **(2 часа)**
Теория -1 час
Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья человека. Суть и принципы закаливания. Закаливание как эффективное профилактическое средство для простудных заболеваний. Различные виды закаливающих процедур.
Практика -1 час
Проведение викторины и анаграммы о здоровье и закаливании.
Разработка творческого мини-проект «Памятка о закаливании».
5.3 Тема «Конкурс на приз Деда Мороза и подарка от Снегурочки» (1 час).
Практика -1 час
Конкурс “Юный Дедушка Мороз” творческий конкурс на развитие воображения
6. Раздел «Как следует питаться?» (4 часа)
6.1 Тема «Дома есть всегда вкусней, здоровее и сытней»» *(Значение семейных трапез)* **(1 час)**

Теория -0,5часа
Знакомство с понятиями «здоровая пища, полезные продукты, вредные продукты»
Практика -0,5часа
Игра «Светофор здорового питания». Изображение мини-натюрмортов и их
6.2 Тема «Здоровая, вкусная, полезная» *(Гастрономический баланс)* **(1 час)**
Теория -0,5часа
Какие факторы влияют на хорошее усвоение пищи. Секреты здорового питания.
Практика -0,5часа
Проведение игры «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»
6.3 Тема «Что в желудок попадёт, пусть здоровье принесёт» *(Правила составления меню)* **(2 час)**
Теория -1час
Что такое режим питания и как составить правильное меню.
Практика -1час
Проведение игры «Соедини начало пословицы о питании с её концом»
Разгадывание тематических загадок.
7. Раздел «Значение сна в укреплении здоровья» (6часа)
7.1. Тема «Спи, моя радость, усни» *(Здоровый сон-залог здоровья)* **(2 час)**
Теория -1час
Природа спать нам всем велела (*Особенности сна различных животных)*. Значения сна в жизни человека. Правила здорового сна.
Практика -1час
Проведение игры «Сони».
7.2. Тема «Кто хочет много знать, тому надо норму знать» *(Режим сна и отдыха)* **(1 час)**
Теория -0,5часа
Спать мало, спать много. Значения соблюдения режима сна. Демонстрация тематической презентации.
Практика -0,5часа
Выполнение упражнения «Закончи пословицу»
7.3 Тема «Что приснится нам во сне» (*Виды сновидений*) **(2 час)**
Теория -1час
Знакомство с физиологической природой сна и сновидений. Цикличность сна. Почему мы перед сном зеваем. Изменения, происходящие в организме во время сна.
Практика -1час

Выполнение творческого задания «Что мне очень часто снится»

7.4 Тема «Колыбель в моей кровати» (*Правила организации места сна***) (1 час)**

Теория -0.5часа

Правила организации спального места Гигиена сна. Демонстрация презентация «Хороший сон»

Практика -0,5часа

Динамическая игра «Три тишины»

<u>8.Раздел «Пагубные зависимости» (6часов)</u>

8.1Тема «Кольца дыма сигарет сокращают много лет?» (*Вред никотиновой зависимости***) (2 часа).**

Теория -1 час

Формирование понятий о привычках и зависимостях. Полезные и вредные привычки, их влияние на здоровье. Опасные привычки. Зависимость от еды и от вредной еды. Зависимость от гаджетов. Правила управления своими желаниями.

Практика -1 час

Проведение дидактической игры «Вредные и полезные привычки» («Хлоп-топ») и игры «Отгадай героя произведения» (В. Лившиц «Неряха», С. Маршак «Про художников и художниц»). Отгадывание загадок «Полезные вещи». Тестирование по теме «Сможешь ли ты устоять?».

8.2. Тема «Теперь курить и пить не модно» (*Общение по интересам и увлечениям)* **(1 час).**

Теория -1 час

Что такое алкоголь, его влияние на организм и асоциальное поведение («похититель рассудка»). С чего начинается пьянство?

8.3. Тема ««Путь в никуда» (*Воздействие на организм ПАВ***)» (*Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор*) (2 часа).**

Теория -1 час

Что такое курение? Состав табачного дыма, его вред для курящего и окружающих. Почему люди начинают курить? Демонстрация мультипликационного фильма «Валентин и курение» и презентации «Зависимости».

Практика -1 час

Проведение игры «Сорняки и розы». Тестирование «Отношение к опасным привычкам».

8.4 Тема «И в праздник лучше пить компот» (*Влияние алкоголя на детский организм)* **(1часа).**

Теория -0,5часа

Болезни, которые провоцирует алкогольная зависимость. Как победить зависимость? Как вести себя, если предлагают выпить? Чтение сказки «Возвращение Гулливера».

Практика -0,5часа

Конкурс плакатов «Антиреклама табака и алкоголя».

<u>9.Раздел «Среда обитания» (5 часов)</u>

9.1. Тема «Пусть подарит пляж здоровье» (*Правила и нормы приёма закаливающих процедур***) (2часа)**

Теория -1час

Солнце и здоровье человека. Правила приема солнечных ванн. Если в городе жара – шляпу нам надеть пора (*использование одежды, защищающей от солнечных лучей)*.

Практика -1час

Проведение игры «Солнце, воздух и вода»

9.2 Тема «Пешеходов уважаем машин не обгоняем» (*Закрепление правил дорожного движения***) (2 час)**

Теория -1час

Формирование представления младших школьников о безопасности дорожного движения. Знакомство с историей возникновения дорожных знаков.

Практика -1час

Проведение тематической викторины.

9.3. Тема «Покорми, а не ругай, от собак не убегай» *(Как вести себя с бездомными животными*) **(1 час)**

Теория -0,5часа

Правила поведения при встрече на улице со стаями бездомных собак. Формирование чувства ответственности за своих питомцев.

Практика -0,5часа

Выполнение ситуационного упражнения «Собака бывает кусачей …».

<u>10.Раздел «Шевелитесь, шевелитесь» (4 часа)</u>

10.1 Тема «Душ» для мышц и для костей» (*Значение утренней гигиенической зарядки)* **(1 час)**

Теория -0,5часа

Что в нашем организме происходит после проведения утренней зарядки.

Практика -0,5часа

Физкультминутка (*разучивание комплекса упражнений утренней зарядки*).

10.2. Тема «Физкультура, спорт, движенье-поднимают настроение» (*Особенности и различия физкультуры спорта***) (2 час)**

Теория -1час

Знакомство с различными видами спорта и различными спортивными мероприятиями.

Практика -1час

Динамическая игра «В классе мини-стадион» (*Выполнение упражнений, имитирующих различные виды спорта*)

10.3 Тема «Тренируйся, но с умом») (*Соблюдение правил безопасности во время спортивных тренировок***) (1час)**

Теория -0,5часа

Соблюдение правил безопасности и предупреждения травматизма при занятиях физкультурой и спортом. Состояния перетренированности и недотренипованности.

Практика -0,5часа

Игра "Двигайся, замри" на соблюдения правила спортивного движения и безопасности вовремя спортивных игр

<u>11. Раздел «Основы правильно питания» (10 часов)</u>

11.1. Тема «Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты» (*Значение витаминов для обмена веществ***) (2 час)**

Теория -1час

Выяснить, какие полезные вещество содержатся в овощах и фруктах. Что такое «витаминный алфавит» (*знание основных витаминов и их влияние на здоровье*).

Практика -1час

Проведение игры «Овощи и фрукты»

11.2. Тема «Часы нашего желудка» (*Режим питания***) (2 час)**

Теория -1час

Дать представления о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания

Практика -1час

Игра " Что сначала, что потом" закрепление и соблюдение режима питания

11.3 Тема «Чисто, красиво, приятно» (*Правила столового этикета) (1 час***)**

Теория -0,5часа

«Красивый стол и чистота разбудят аппетит всегда» (*Изучение правил столового этикета.*

Практика -0,5часа

Проведение конкурса по изготовлению столовых бумажных салфеток.

11.4 Тема «Каши разные нужны, каши всякие вкусны» (*Значение каш для улучшения пищеварения) (2* **час)**

Теория -1час

Познакомить детей с историей возникновения круп и каш и их значением для здоровья человека.

Практика -1час

Проведение игры ««Пословицы запутались»

Разгадывание загадок о крупах и кашах

11.5 Тема «Гамбургер, шашлык, попкорн» (*Вред модных блюд***) (1 час)**

Теория -0,5часа

Как и из чего готовят гамбургеры, шашлыки, шаурму.

Практика -0,5часа

Ситуационное упражнение «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что есть»

11.6 Тема «Чем накормить свой мозг» (*Продукты, повышающие мыслительные способности***) (2 час)**

Теория -1час

Познакомить с продуктами, повышающих умственные способности человека.

Практика -1час

Составление меню в день проведения контрольной работы.

<u>12. Раздел «Правила и основы личной гигиены» (12 часов)</u>

12.1. Тема «Доброе утро расчёска» (*Особенности ухода за волосами***) 1 час)**

Теория -0,5часа

Закрепление правил ухода за волосами.

Практика -0,5часа

Знакомство с основными приспособлениями и средствами ухода за волосами (*Расчёски, щётки, гребешки, шампуни, гели, мыло)*.

1.Викторина “ золотой гребешок” повторение особенности расчёсок и их назначения

12.2 Тема «ЗОЖ поможет нам всегда, без него одна беда» (*Законы здорового образа жизни***) (2 час)**

Теория -1час

Закрепление основных составляющих здорового образа жизни и их места в нашей жизни.

Практика -1час

Игра-путешествие «Что всегда я соблюдаю»

12.3 «Ровные, белые, крепкие» (*Профилактика зубных заболеваний***) (2 час)**

Теория -1час

Систематизация знаний по гигиене полости рта и зубов.

Практика -1час

1. Ритмическая игра “зубачистки” для развития привычки ежедневной и правильной чистки зубов

12.4. **Тема «Быть не может красоты без мыла, щетки и воды» (***Основные гигиенические средства***)**

(1 час)

Теория -0,5часа

Расширить кругозор детей о средствах личной гигиены. (*Шампуни, гели, мыло или обычная вода*)

Практика -0,5часа

1. Викторина “Юные чистюли” повторения правил гигиены

12.5 Тема «Кто живёт у тебя на руках?» (*Моем руки регулярно***) (2 час)**

Теория -1час

«Вирусы, бактерии, микробы – вызывают в нас хворобу». Значение чистоты рук в профилактике инфекционных заболеваний. Необходимость наличия индивидуальных предметов гигиены.

Практика -1час

Закрепление навыков процедуры мытья рук.

Массаж для профилактики простудных заболеваний

12.6 Тема «Слышать всё всегда нам надо-это будет как награда» (*Гигиена слуха и правила ухода за ушами***) (2 час)**

Теория -1час

Расширить кругозор детей о предметах и средствах ухода за ушами. Демонстрация мультфильма «Мойдодыр»

Практика -1час

Проводим массаж ушей. Как правильно чистить уши.

12.7. Тема «Ванна, баня, душ» (*Особенности принятия водных и гигиенических процедур)* **(1 час).**

Теория -0,5 часа

Изучения температурных особенностей во время водных процедур, польза и вред посещения бани и использования контрастного душа

Практика -0,5 часа

Загадки “с мылом с детства я дружу”

12.8 Тема «Я взрослею, я расту» (*Как развивается наш организм***) (1 час)**

Теория -0,5часа

Знакомство детей с тем, что человек растёт и проходит разные этапы развития детство, юность, старость.

Практика -0,5часа

. Отгадывание тематических загадок. Проведение игры Игра «Расту не по дням, а по часам»
Итоговое занятие. Проведение заключительного КВНа «Наше здоровье» (Подведение итогов освоения программы)
После освоения материала программы второго года обучающиеся должны

После освоения материала программы второго года обучающиеся должны
знать:

- основные правила соблюдения правил режима труда и отдыха;
- правила поведения, учащихся в школе;
- правила личной гигиены;
- основы строения организма человека);
- что такое полезные и вредные привычки;

значение основных мыслительных процессов (восприятия, памяти, внимания, воображения, мышления);
уметь:

- планировать свое время;
- поддерживать чистоту тела и одежды, иметь опрятный внешний вид;
- выполнять комплексы гигиенической гимнастики, гимнастические упражнения для сохранения и укрепления здоровья;
- оказывать первую медицинскую помощь (ориентироваться в доврачебной помощи);

приобрести навыки:

- укрепления здоровья основными доступными методами;
- общения;
- выполнения оздоровительных комплексов упражнений, помогающих заботиться о своем здоровье.

Учебный план третьего года

№ п,п	Название разделов и тем	Количество часов			Форма занятий
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Раздел «Мои мускулы стали сильнее» (Значения систематических занятий физкультурой и спортом)**	**9**	**3,5**	**5,5**	
1.1	Тема «Шевелитесь, шевелитесь» (Особенности проведения тренировок)	2	0,5	1,5	Наблюдение
1.2	Тема «Чтоб болезни не бояться надо спортом заниматься» (Роль физической упражнений в укрепления здоровья)	2	1	1	Устный опрос
1.3	Тема «Нагружаем каждый мускул» (Виды физической активности)	1	0,5	0,5	Наблюдение
1.4	Тема «Физкультурник или спортсмен» (Основные отличия физкультуры и спорта)	2	1	1	Наблюдение
1.5	Тема «Регулярная зарядка для телесного порядка»(Значение утренней гигиенической зарядки)	2	0,5	1,5	Устный опрос
2.	**Раздел «Вкусная здоровая еда» (Значение сбалансированного питания»**	**16**	**6,5**	**9,5**	
2.1.	**Подраздел «Продукты нашего стола»**	**9**	**3**	**6**	
2.1.1.	Тема «Чтоб здоровым, сильным быть, надо фрукты, овощи любить» (Значения растительных продуктов для обеспечения обмена веществ)	2	0,5	1,5	Наблюдение

2.1.2.	Тема «Ну, а если свой обед ты начнёшь с кулька конфет?» (Влияние кондитерских изделий на организм)	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.1.3.	Тема «Не всегда полезно, то что вкусно» (Полезные и вредные продукты)	2	0.5	1,5	Устный опрос
2.1.4.	Тема «Стол должен быть красивым» (Культура питания и столовый этикет.)	1	0,5	0,5	Творческое задание
2.1.5.	Тема «Я выбираю кашу» (Здоровая народная еда)	2	1	1	Наблюдение
2.2.	**Подраздел «Самые здоровые напитки» (Морсы, компоты, чаи)**	**7**	**3,5**	**3,5**	
2.2.1.	Тема «Без неё нам нет здоровья» (Роль воды в обменных процессах)	1	0,5	0,5	Устный опрос
2.2.2.	Тема «Соки, морсы и компоты» (Разнообразие фруктовых напитков)	2	1	1	Наблюдение
2.2.3.	Тема «Самый известный напиток» (Виды и значение традиционного чая)	2	1	1	Наблюдение
2.2.4	Тема «Чаи от моей бабушки» (Травяные чаи и их полезные свойства)	2	1	1	Устный опрос
3.	**Раздел «Чистота во всём везде всегда» (Роль гигиенических мероприятий в укреплении здоровья)**	**19**	**8**	**11**	
3.1.	**«Панцирь должен быть чистым» (Гигиена кожи)**	**5**	**2**	**3**	
3.1.1.	Тема «Мы с ней зимой и летом С головы до ног одеты Даже на ночь снять не можем Потому что это-кожа» (Самый крупный орган человека)	1	0,5	0,5	Устный опрос

3.1.2.	Тема «Ванны, души, бани» (Виды водных процедур)	2	1	1	Устный опрос
3.1.3.	Тема «Мыло, гели и шампуни» (Разнообразие моющих средств)	2	0,5	1,5	Наблюдение
3.2.	**Подраздел «Чтоб жевалось всегда» (Гигиена зубов)**	**8**	**3,5**	**4,5**	
3.2.1.	Тема «Один раз и на всю жизнь» (Особенности зубной ткани)	2	1	1	Наблюдение
3.2.2.	Тема «Почему они гниют» (Виды и причины зубных заболеваний)	1	0,5	0,5	Устный опрос
3.2.3.	Тема «Откажемся от боли» (Профилактика зубных заболеваний)	2	1	1	Наблюдение
3.2.4.	Тема «Спреи ,пасты, порошки» (Средства ухода за зубами)	2	0,5	1,5	Устный опрос
3.2.5.	Тема «Щётки, нити, ёршики» (Приспособления ухода за зубами)	1	0,5	0,5	Устный опрос
3.3.	**Подраздел «Зоркость, четкость и прозрачность» (Гигиена зрения)**	**6**	***2,5***	***3,5***	
3.3.1.	Тема «Зелёные, карие, голубые» (Почему глаза такие разные)	1	0,5	0,5	Творческое задание
3.3.2.	Тема «Почему мы видим хуже» (Нарушение зрения и глазные заболевания)	2	1	1	Устный опрос
3.3.3.	Тема «Мышцам глаз нужна зарядка» (Методы снятия зрительного утомления)	2	0,5	1,5	Наблюдение
3.3.4.	Тема «Очки и линзы» (Методы коррекции зрения)	1	0,5	0,5	Устный опрос
4.	**Раздел «Ритм, ритм, ритм» (Немного о хронобиологии)**	**10**	**4**	**6**	
4.1.	Тема «В сутках 24 часа» (Особенности ритмов живых организмах)	1	0,5	0,5	Наблюдение
4.2.	Тема «Совы, жаворонки, голуби» (Суточный ритм человека)	2	1	1	Устный опрос

4.3.	Тема «Без работы мы не можем» (Что такое бодрствование и его влияние на работа способность)	2	0,5	1,5	Творческое задание
4.4.	Тема «В объятиях морфея » (Значения сна укрепление в здоровья)	2	1	1	Устный опрос
4.5.	Тема «Моя уютная постель» (Гигиена сна)	2	0,5	1,5	Наблюдение
4.6.	Тема «Что мне видеться со сне» (Сны и сновидения)	1	0,5	0,5	Творческое задание
5.	**Раздел «Мой характер и общение»**	**10**	**4**	**6**	
5.1.	**Подраздел «Эмоции чувства, характер» (Особенности психического здоровья)**	5	2	3	
5.1.1	Тема «Я плачу или смеюсь» (Виды чувств и эмоции)	2	1	1	Устный опрос
5.1.2.	Тема «Вышло всё из под контроля» (Что такое стресс)	1	0,5	0,5	Наблюдение
5.1.3.	Тема «Кто-то слабый, кто-то сильный» (Настроение и характер)	2	0,5	1,5	Творческое задание
5.2.	**Подраздел «Я живу среди людей» (Основы социального здоровья**)	**5**	**2**	**3**	Устный опрос
5.2.1.	Тема «Будем крепко мы дружить» (Дружба и общения)	1	0,5	0,5	Наблюдение
5.2.2.	Тема «Я парус или флюгер» (Лидерство и его проявления)	2	1	1	Творческое задание
5.2.3.	Тема «Мы не будем сориться» (Конфликты и их причины)	2	0,5	1,5	Наблюдение
6.	**Раздел «Вот и стали мы на год взрослее» (Моя траектория здоровья)**	**8**	**4**	**4**	
6.1.	Тема «Не засиживаться в кресле» (Индивидуальный подбор физический упражнений)	2	1	1	Наблюдение

6.2.	Тема «Баланс во всех продуктах» (Как подобрать индивидуальное меню)	1	0,5	0,5	Устный опрос
6.3.	Тема «Мои удовольствия-успехи» (Разнообразные альтернативы пагубным зависимостям)	2	1	1	Устный опрос
6.4.	Тема «Оптимистом быть всегда» (Мои поступки, настроение, характер)	1	0,5	0,5	Устный опрос
6.5.	Тема «Итоговая конференция кодекс нашего здоровья»	2	1	1	Наблюдение
	Итог	***72***	**30**	**42**	

Содержание третьего года

1.Раздел «Мои мускулы стали сильнее» (Значение систематических занятий физкультурой и спортом) (9 часов)

Теория- 3,5 часа

Профилактическое значение физической активности. Понятие тренированности и не тренированности. Правила проведения спортивных тренировок. Сравнительная характеристика физическая культуры и спорта. Их роль в укрепление здоровья. Физиологическая основа утренней гигиенической зарядки.

Практика-5,5 часа

Разучивание комплексов профилактических упражнений. Знакомство с комплексами утренней гигиенической зарядки. Проведение подвижных и спортивных игр.

2. Раздел «Вкусная здоровая (Значение сбалансированного питания) (16 часов)

2.1. Подраздел «Продукты нашего здоровья» (9 часов)

Теория–3 часа

Значение растительных продуктов для обеспечения обмена веществ. Влияние кондитерских изделий на организм. Полезные и вредные продукты. Культура и гигиена питания. Что такое столовый этикет. Полезные свойства крупяных изделий и каш.

Практика –6 часов

Составление меню из овощей и фруктов. Учебные упражнения «Накрываем стол к чаю». Конкурс по изготовлении столовых салфеток. Обучающие упражнение «Накрываем стол к завтраку обеду и ужину».

2.2. Раздел «Самые здоровые напитки» (Морсы, компоты, чаи) (7 часов)

Теория – 3,5 часа

Роль воды в обменных процессах. Виды минеральной воды. Разнообразие фруктовых напитков. Виды и значение традиционного чая. Травяные чаи и полезные свойства.

Практика- 3,5 часа

Способы очищение питьевой воды.

Расчёт суточной потребности питьевой воды. Изучение этикеток минеральной воды. Правила приготовления компотов, морсов, соков в домашних условиях.

Практические работы: «Изучение правил заваривая традиционного чая», «Контрольная для чая».

3. Раздел «Чистота во всём везде всегда» (Роль гигиенических мероприятий, укрепление здоровья) (19 часов)

3.1. «Панцирь должен быть чистым» (Гигиена кожи) (5 часов)

Теория -2 часа

Самый крупный орган-особенности кожи человека. Виды водных процедур. Разнообразие моющих средств и приспособлений для ухода за полостью рта.

Практика-3 часа

Практические работы: «Определение типа кожи», «Изучение маркировок на упаковках различных гигиенических средств».

Обучающие упражнения «Сравнение целебных свойств банных веников».

3.2. «Чтоб жевалось всегда» (Гигиена зубов) (8 часов)

Теория –3,5 часа

Особенности зубной ткани. Виды и причины зубных заболеваний. Методы профилактики зубов. Средства ухода за зубами. Приспособления ухода за зубами.

Практика-4,5 часа

Практические работы: «Изучение свойств, спреев, паст, порошков», «Изучение приспособлений по уходу за полостью рта и правил их применения», «Приготовление полосканий для рта на основе лекарственных растений».

3.3. «Зоркость, четкость и прозрачность» (Гигиена зрения) (6 часов)

Теория – 2,5 часа

Особенности цвета глаз. Нарушения зрения и распространённые глазные заболевания. Методы снятия зрительного утомления, методы коррекции зрения.
Практика- 3,5 часа
Проведение комплексов упражнений по снятию зрительного утомления: «Вращение», «Пальминг», «Чтение не знакомого текста»
Практическая работа «Как правильно подобрать оправу для очков».

4. Раздел «Ритм, ритм, ритм» (Немного о хронобиологии) (10 часов)
Теория- 4 часа
Особенности ритма живых организмов. Суточный ритм человека. Что такое десинхроноз и его воздействие на организм. Особенности бодрствования и его влияние на работу способность. Значения сна в укрепление здоровья. Гигиена сна. Сны и сновидения.
Практика- 6 часов
Практические работы: «Определение индивидуального хронотипа» «Составление режима дня на основе индивидуального хронотипа»
Упражнения на развитие: внимания, наблюдательности, памяти.

5. Раздел «Мой характер и общение» (10 часов)
5.1. «Эмоции чувства, характер» (Особенности психического здоровья) (5 часов)
Теория-2 часа
Виды чувств и эмоций. Что такое стресс и пути его преодоления. От чего зависит настроение. Мой характер и влияние его на поведения.
Практика- 3 часа
Проведение тестирования «На сколько мне опасен стресс», «Оптимист или пессимист», «Какой у меня характер» Игра «Каким мне быть?»
Обсуждение «Честность и лживость», «Жадность это…», «Доброта-это…».
5.2. «Я живу среди людей» (Основы социального здоровья) (5 часов)
Теория- 2 часа
Дружба и общение. Лидерство и его проявления. Конфликты и причины их возникновения. Пути предотвращения конфликта.
Практика-3 часа
Тестирование «Я флюгер или парус» Обсуждение «Что такое репутация?», «Законы общества», «Цели средства», «Почему так, а не иначе»
Упражнение «Внутренний дирижёр» Тестирование «Какой ты друг»
Тренинг «Как избежать конфликта».

6. Раздел «Вот и стали мы на год взрослее» (Моя траектория здоровья) (8 часов)

Теория –4 часа

Как подобрать индивидуальное меню на основе вкусовых предпочтений и пользы продуктов. Альтернатива пагубных зависимостях. Мои любимые увлечения в кругу семьи и друзей. Поведения и характер. Как я люблю отдыхать.

Практика-4 часа

Подбор индивидуальных комплексов профилактических упражнений. Составление праздничного меню на основе вкусовых предпочтений и полезных продуктов. Обсуждение «Моё хобби», «Любимые виды активного отдыха», «Любимые виды зрелищных мероприятий: экскурсии, спектакли, концерты».

*Итоговое занятие***.** Защита индивидуальных мини проектов по формирования индивидуального стиля здорового образа жизни.

После освоения материала программы третьего года обучающиеся должны

знать:

- правила и особенности составление индивидуального режима дня с учётом индивидуального хронотипа;
- правила проведения спортивных тренировок;
- соблюдение правил индивидуальной личной гигиены с учётом учебной нагрузки;
- особенности составление меню на основе полезный продуктов;
- альтернативные методы повышение уровня социальной активности;
- пути повышения мыслительных способностях;

уметь:

- распределять суточный бюджет времени;
- проводить гигиенические процедуры и профилактические упражнения с учётом индивидуальных особенностей;
- подбирать индивидуальные комплексы утренней гигиенической зарядки;
- правильно относиться к рекламе гигиенических и косметических средств;
- повышать физическую и умственное работа способность;
- правильно выходить из конфликтной ситуации;

Условия реализации программы

Организационное обеспечение:

-условия набора в объединение *(по данной программе)*: принимаются дети в возрасте от 6 до 11 лет *(допускается приглашение родителей на некоторые занятия);*

-условия формирования групп: одновозрастные;

-количественный состав группы: не более 15 обучающихся.

Методическое обеспечение:

Дидактический и раздаточный материал:

картотека: набор карточек сигнальных, для определения эмоциональных состояний (пиктограммы); режимных моментов,

- раздаточный материал для игр, упражнений, тренингов;
- текстовая подборка ролевых игр.

Методические пособия и наглядный материал:

- иллюстрации по анатомии человека; репродукции; таблицы «Правила здоровья», «Шаги принятия решения», «Витамины»; печатные пособия «В мире эмоций», «Правила пожарной безопасности», «Правила безопасности в сети Интернет»; развивающие игры на печатной основе: «Пазлы», «Азбука эмоций»; подборка наглядных материалов «Как мы воспринимаем мир».

Аудиоматериалы:

- музыкальные записи для проведения упражнений и игр;для создания положительного эмоционального фона.

Видеоматериалы:

- видеоролики: «Велосипедист», «Опасности на дороге», «Правила безопасности на воде», «Здоровье человека», «Строение тела», «Если хочешь быть здоров;
- мультипликационные фильмы: «Иммунитет», «Вирусы», «Детям о глазах», «Королева Зубная щетка», «Отравление», «Валентин и курение», «Медведь и трубка»;
- видеосюжет «Красивая осанка».

Помещение:

- учебная аудитория соответствует требованием санитарных норм и правил

Мультимедийные пособия

№ п/п	***Раздел***	***Медиаматериал (темы презентации)***
1.	Вводное занятие «От знания к здоровью».	«Островок радости».
2.	«Физические упражнения и закаливание».	«Лекарственные растения Тульского края», «Спорт в моей семье», «Олимпийские игры».
3.	«Основы рационального питания».	«Состав пищи».
4.	«Режим дня, учёбы и отдыха».	«Хороший сон».
5.	«Личная гигиена».	«Чтобы уши слышали».
6.	«Опасная тропа».	«Зависимости».
7.	«Среда обитания человека».	«Сказка «Уголек», «Озера и реки Тульского края», «Правила безопасного поведения».
8.	«Самопознание и саморегуляция».	«Как решить конфликт».
9.	Итоговое занятие «ХА-ХА терапия» (Смехотерапия).	«Наши достижения».

Электронные образовательные ресурсы

http://dopedu.ru/ Дополнительное образование;

http://www.school.edu.ru/ Российский общеобразовательный портал;

www.1september.ru Издательский дом 1 сентября;

http://www.pedlib.ru/ Педагогическая библиотека;

Интернет – ресурсы для поиска материала к занятиям:

http://tululu.org/ Большая бесплатная библиотека;

http://rubook.org/ Электронная библиотека;

http://zanimatika.narod.ru/RF34.htm "Методическая копилка" учителя, родителя, воспитателя;

http://iplayer.fm/q/ Музыка и минусовки;

http://x-minus.org/theme/9/ Минусовки.

Интернет-ресурсы по обмену педагогическим опытом:

http://www.art-education.ru/AE-magazine/archive.htm Сетевой электронный научный журнал «Педагогика искусства»;

http://методпортал.рф/arhiv-1.html Всероссийский педагогический сайт;

http://pedsovet.org/m/ Педсовет;

http://dop-obrazovanie.com/ Внешкольник. РФ;

http://www.it-n.ru/ Сеть творческих учителей;

http://festival.1september.ru/ Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»;

www.pedgazeta.ru Педагогическая газета.

Материально-техническое обеспечение

Для организации и осуществления образовательного процесса с воспитанниками необходимо:

Помещение - учебная аудитория, соответствующая требованиям санитарных норм и правил; спортивная площадка с наличием звуковой аппаратуры. *Оборудование:* школьная доска, ученические столы и стулья, рабочий стол педагога, шкафы для хранения инвентаря, стенды.

Техническое оснащение: магнитофон, компьютер, ноутбук, мультимедийный проектор, экран.

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, кегли, обручи.

Противопоказания к освоению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

-тяжелые формы задержки психического развития;

-умственная отсталость;

-выраженные проявления агрессивного поведения.

Список используемой литературы:

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2018–2025 годы»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Постановление правительства Тульской области от 01.02.2019 № 39 «Об утверждении Государственной программы Тульской области «Развитие образования Тульской области»;
- Постановление администрации города Тулы от 29.04.2022 № 268 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительным общеразвивающим программам».

Локальные акты МБУДО ЦДТ:

- Устав МБУДО ЦДТ;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;

- Положение о правилах приёма граждан в МБУДО ЦДТ на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, рабочей программе, календарном учебном графике педагогических работников МБУДО ЦДТ.

Литература для педагога:

1. 0 детских утренников для начальной школы (сценарии) / Авт.-сост. Давыдова М.М. - М.: «Аквариум ЛТД», 2003.

2. Калечиц Т.Н., Кейлина З.А. Внеклассная и внешкольная работа. – М., 1972.

3. Классному руководителю. Учебно-методическое пособие/под ред. М. И. Рожковой. М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.

4. Максименко Н.А. Спутник классного руководителя. 1-4 классы / авт.-сост. Волгоград: Учитель, 2007.

5. Ожегов С. И. Шведова Ю. Ю..Толковый словарь русского языка. /М. , Институт русского языка им. В. В. Виноградова, 2002.

6. Попова И.Н., Исаева С.А., Ромашкова Е.И. Организация и содержание работы в группе продленного дня. – М., 2004.

7. Пятьдесят сценариев классных часов. – М.: Центр «Педагогический поиск».

8. Сергеева В. П. Классный руководитель в современной школе. Практическое пособие. 4-е изд. Доп. – М.: ЦГЛ, 2002

9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2001

10. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. М.: Генезис, 2002

Литература для обучающихся и родителей:

1. Большая детская энциклопедия. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002

2. Нуждина Т.Д. Энциклопедия для малышей: Чудо всюду. Мир людей. – Ярославль: Академия, К. Академия Холдинг, 2000.

3. Сухин И.Г. 800 загадок и 100 кроссвордов. – М.: Новая школа, 1996.

Приложение

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
Первый год обучения

1.Критерии оценки качества полученных знаний и умений обучающихся

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- осмысленность и свобода использования терминологии.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- развитые практические навыки работы;
- качественное выполнение творческих и практических заданий;
- добровольное участие в мероприятиях.

2.Индикативные показатели

Контрольно-измерительные средства и проверочные задания промежуточного и итогового контроля

Показатели	ИНДИКАТОРЫ		
	Повышенный	**Продвинутый**	**Минимальный**
	10-9	**8-7**	**6-5**
Умение выполнять задания	Допускаются небольшие погрешности при выполнении задания.	Задания выполняются с некоторыми трудностями и допускаются 2-3 ошибки.	Задания выполняются при участии педагога и допускается 4-5 ошибок.

Повышенный уровень – не менее 9 баллов

Продвинутый уровень – не менее 7 баллов

Минимальный уровень –не менее 5 баллов

3. **Контрольно- оценочные средства**

Промежуточная аттестация: тестирование.

- Контрольное тестирование за первое полугодие.

Итоговая аттестация: выполнение творческого проекта «Мое здоровье»

Тест «Если хочешь быть здоров»

Фамилия, имя _____

1.Какие предметы должны быть у человека личными?

1) Мочалка; 2) Мыло; 3) Шампунь; 4) Зубная щётка; 5) Полотенце; 6) Расчёска.

2.Как часто надо чистить зубы?
1. Один раз в день; 2. Два раза в день; 3. После еды.
3. С какой стороны должен падать свет при письме?
1) Слева; 2) Справа; 3) Отовсюду.
4.Почему нужно есть много овощей и фруктов?
1) Потому что заставляют родители; 2) Чтобы быть здоровым;
3) Чтобы они не испортились.
5. Почему нужно ложиться спать вовремя?
1) Чтобы быть бодрым и отдохнуть;
2) Потому что заставляют родители;
3) Чтобы не мешать родственникам, смотреть телевизор.
6. Допиши предложение:
Перед едой обязательно надо мыть _____
7.Что необходимо делать по утрам, чтобы быть здоровым?
1) Играть в компьютер; 2) Делать зарядку. 3) Смотреть мультфильмы.
7.Приведи примеры продуктов растительного и животного происхождения?
Растительного_____
Животного_____

Анкетирование «Влияние погоды на организм».
Проведение тематических тестирований: «Где живут витамины», «Сможешь ли ты устоять?», «Отношение к опасным привычкам», «Правильному поведению в опасных ситуациях» «Контроль над своим поведением?».

Второй год

1.Критерии оценки качества полученных знаний и умений обучающихся

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- осмысленность значения здорового образа жизни и мотивации к его соблюдению.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- развитые практические навыки соблюдения основ здорового образа жизни;
- качественное выполнение профилактических упражнений и мероприятий по укреплению здоровья;
- активного участья в мероприятия по здоровью сбережения.

2.Индикативные показатели

Контрольно-измерительные средства и проверочные задания промежуточного и итогового контроля

	И Н Д И К А Т О Р Ы

Показатели	Повышенный	Продвинутый	Минимальный
	10-9	**8-7**	**6-5**
Умение выполнять задания (комплексы и упражнения)	Наличие полной самостоятельности при некоторых замечаний педагога	Задания выполняются с определёнными трудностями и замечания педагога	Выполняется только под руководством педагога.

Повышенный уровень – не менее 9 баллов
Продвинутый уровень – не менее 7 баллов
Минимальный уровень –не менее 5 баллов

3. **Контрольно- оценочные средства**
Промежуточная аттестация: тестирование и анкетирование.
Итоговая аттестация: выполнение различных упражнений и участие в тематических играх

Виды средств:

1. тематическая викторина «Это здоровая прозрачная жидкость»
2. Комплексы глазных упражнений
3. Освоение правил поведения в кругу сверстников.
4. Игра «Что сначала, что потом» (Алгоритм проведения гигиенических процедур)
5. Тест «Виды закаливания и здоровья»

Третий год

1.Критерии оценки качества полученных знаний и умений обучающихся
Критерии оценки уровня теоретической подготовки:
• осмысленный подход к основным составляющим здорового образа жизни.
Критерии оценки уровня практической подготовки:
• владение комплексами профилактических упражнений и потребности в их соблюдении;
• проявление инициативы в кругу семьи по методам укрепления здоровья;
• умение составить индивидуальный мини-кодекс здоровья.

2.Индикативные показатели

Контрольно-измерительные средства и проверочные задания промежуточного и итогового контроля

Показатели	И Н Д И К А Т О Р Ы		
	Повышенный	**Продвинутый**	**Минимальный**
	10-9	**8-7**	**6-5**
Умение выполнять задания (комплексы и упражнения)	Наличие инициативы и самостоятельности без замечаний педагога	Задания проявляются четко, но без проявление инициативы	Выполняется активно под руководством педагога и в кругу сверстников

Повышенный уровень – не менее 9 баллов
Продвинутый уровень – не менее 7 баллов
Минимальный уровень –не менее 5 баллов

3. Контрольно- оценочные средства

Промежуточная аттестация: четкое выполнение обучающихся упражнений и практических заданий
Итоговая аттестация: выполнение творческого мини проекта «Территория моего здоровья»

Виды средств:

1. Учебные упражнения «Накрываем стол к чаю»
2. Способы очищения питьевой воды
3. Практическая работа «Контрольная для чая»
4. Разъяснение особенностей маркировки различных гигиенических средств
5. Способы приготовления полоскание для рта на основе лекарственных растений
6. Правила составление режима дня на основе индивидуального хронотипа
7. Тестирование «Какой ты друг?»
8. Составление праздничного меню на основе вкусовых предпочтений и полезных продуктов