

Департамент образования мэрии города Ярославля
муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Глория»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
« 31 » мая 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор МОУ ДО ЦВР «Глория»
Е.В. Балужева
« 31 » мая 2021 г.

Социально-гуманитарная направленность

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

Возраст обучающихся: 7 – 9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Богоявленская Галина Ивановна,
педагог дополнительного
образования

Ярославль, 2021

Оглавление

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Учебно-тематический план | 7 |
| 3. Содержание | 8 |
| 4.Обеспечение | 10 |
| 4.1. Методическое обеспечение | 10 |
| 4.2. Материально-техническое обеспечение | 13 |
| 4.3. Информационное обеспечение | 13 |
| 5. Контроль образовательных результатов | 14 |
| Список информационных источников | 15 |
| Приложения | 16 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений деятельности государства и всего общества является сохранение и укрепление здоровья детей. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов, одни из которых укрепляют здоровье, другие – ухудшают (факторы риска). Основным фактором, формирующим здоровье обучающихся, является их образ жизни, включающий такие составляющие, как: питание, физическая активность, психологический микроклимат, отношение к вредным привычкам, ответственность за сохранение собственного здоровья. Актуальность разработки и реализации программ дополнительного образования детей подтверждена основополагающими нормативно-правовыми документами: в Федеральном Законе № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 41 говорится о том, что охрана здоровья обучающихся включает в себя пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» способствует :

- формированию у обучающихся заинтересованного отношения к собственному здоровью путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формированию стремления к здоровому питанию;
- использованию оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдению здоровьесозидающих режимов дня;
- формированию негативного отношения у обучающихся к факторам риска (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становлению умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

Программа направлена на обучающихся младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» реализуется в соответствии с требованиями следующих документов:

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 4 июля 2014 г. № 41;
- Планом мероприятий («дорожная карта») по повышению эффективности и качества образовательных услуг в Ярославской области от 23.04.2013 №435-п;
- Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы (Постановление правительства РФ от 23.05.2015 года №497);
- Уставом МОУ ДО ЦВР «Глория».

Обучаться по программе «Школа здоровья» могут все желающие в возрасте 7-11 лет.

Программа имеет социально-гуманитарную направленность. По уровню разработки является модифицированной, в основу положены: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» (составители : Ермакова И.А., Останко Л.В.), дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» (составитель Юдакова Л.Н.).

Цель программы: формировать у обучающихся представление о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему через приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- актуализировать и пополнить знания обучающихся в области физиологии и гигиены;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить здоровье;
- обучить способам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления.

Развивающие:

- развивать мотивацию здорового образа жизни;
- развивать коммуникативную культуру;
- развивать санитарно-гигиенические и культурно-гигиенические умения и навыки.

Воспитательные:

- формировать осознанное отношение к своему здоровью, как к одной из основополагающих жизненных ценностей;
- формировать позитивное отношение к самому себе и окружающему миру, навыки позитивного коммуникативного общения.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- основные правила гигиены;
- правила рационального питания;
- основы организации труда и отдыха;
- способы управления своим поведением.

Обучающиеся должны уметь:

- применять на практике правила ухода за своим телом;
- рационально организовывать свое рабочее время и досуг;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- уметь управлять своим поведением в различных ситуациях.

Организационные условия реализации программы

Набор детей 7-10 лет в объединение осуществляется по принципу добровольности, уровень подготовки учащихся может быть различным.

Наполняемость группы – 10-15 человек. Режим занятий – 1 раза в неделю по 2 часа – годовая нагрузка 72 часа. Структура занятий выстроена с учетом здоровьесберегающих технологий. Занятия проводятся при постоянной смене деятельности. Программа предназначена для освоения учебного материала в течение 1 года.

В основе обучения лежат групповые занятия, используются формы индивидуальной работы и коллективного творчества. Некоторые задания требуют объединения детей в подгруппы.

В основе образовательного процесса заложены:

-дидактические принципы гуманистического воспитания: деятельности, непрерывности, психологической комфортности, уважение личности ребенка, вариативности и творчества;

-принципы организации образовательного процесса: индивидуальности, преемственности, деятельностного подхода.

При организации образовательного процесса возможны варианты частных принципов организации образовательного процесса: коллективного творчества, сотрудничества обучающихся и их родителей, развивающего обучения.

Одним из главных условий реализации программы является тесное сотрудничество с родителями с целью формирования у них интереса к деятельности детей и включения в совместные внеучебные и досуговые мероприятия. (Приложение 1)

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | |
|----------|-------------------------|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 2. | Культура здоровья. ЗОЖ. | 11 | 5 | 16 |
| 3. | Здоровое питание | 7 | 7 | 14 |
| 4. | Чувства и настроение | 5 | 5 | 10 |
| 5. | Самопознание | 10 | 10 | 20 |
| 6. | Двигательная активность | 4 | 4 | 8 |
| 7. | Итоговое занятие | 1 | 1 | 2 |
| | ИТОГО: | 40 | 32 | 72 |

Содержание программы

Раздел 1: «Вводное занятие»

Теория: Знакомство с программой. Техника безопасности. Правила поведения в кабинете и Центре.

Практика: Игра: «Мое имя», подвижные игры.

Раздел 2: «Культура здоровья. ЗОЖ»

Теория: «Здоровье – всему голова!», «Что такое здоровье?», «Здоровый образ жизни», «Ценности ЗОЖ», «Забота о свое здоровье и здоровье окружающих», «Ответственность за свое здоровье», «Влияние физических упражнения на здоровье», «Мода и здоровье», «Вредные привычки», «Правила гигиены», «Режим дня», «Утренняя гигиеническая зарядка», «Польза занятий физкультурой и спортом для здоровья», «Правила закаливания. Обтирание и обливание», «Режим работы и отдыха», «Польза прогулок», «Здоровый сон – лучшее лекарство», «О профилактике простудных заболеваний», «Иммунитет на страже здоровья».

Практика: Подвижные игры. Упражнения для УГГ. Составление режима дня. Игра «Да-нет». Физкультминутки. Оздоровительные минутки: само - массаж ушной раковины, самомассаж пальцев, точечный массаж для профилактики простудных заболеваний. Упражнения: «Держи осанку», «Гора», «Добрые слова», «Геометрические фигуры», «Радуга», «Математическая зарядка», «Веселая арифметика». Упражнения для мелкой моторики, пальчиковые игры. Подвижные игры: «Космонавты», «Перемена и урок», «Котел», «Великаны, карлики». Игры малой подвижности: «Внимательные глазки», «Жмурки», «Запрещенное движение» и др. Индивидуальная работа.

Раздел 3: «Здоровое питание»

Теория: «Азбука питания», «Пищевые продукты», «Белки, жиры и углеводы», «Витамины», «Приемы профилактики пищевых отравлений», «Калорийность продуктов», «Биологическая и энергетическая ценность продуктов», «Срок годности продуктов», «Вкусное часто бывает опасным», «Хлеб-всему голова», «Значение питьевого режима для организма», «Дары моря», «Пища из леса», «Молоко и молочные продукты» .

Практика: Игры «Магазин», «Наш холодильник», «Составляем меню на день», «Где что растет», «Поварята», «Пословицы запутались», «Секреты обеда», «Советы хозяйки», «Лесенка с секретом», «Угадай-ка» Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена» Игра-обсуждение «Законы питания», игра «Чем не стоит делиться». Конкурсы: «Знатоки чая», конкурс рисунков «В подводном царстве» Викторины: «Знатоки молока», «Что можно есть на ужин?». Практическая работа «О чем расскажет упаковка».

Раздел 4: «Чувства и настроение»

Теория: «Мое настроение. Какое бывает настроение. От чего зависит настроение», «Настроение в школе. Настроение дома», «Юмор и смех», «Мой внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания», «Страна понимания». «Эмоции: (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Управление эмоциями», «Как мы улыбаемся? (сдержанно, хитро, искренне)», «Как противостоять стрессу».

Практика: Описываем и рисуем свои чувства. Упражнение «Слушаем себя». «Школа улыбок». Упражнение «Передай настроение». Упражнение «Покажи эмоцию». «Мои желания – цветик сем - цветик (конкурс на самое лучшее желание)». «Подарок на всех (рисунок для группы)». Само - регуляция. Формирование навыка само - регуляции. Упражнения на релаксацию. Викторина: «Угадай чувство». Игры малой и средней подвижности. Индивидуальная работа.

Раздел 5: «Самопознание»

Теория: «Память», «Особенности памяти», «Упражнения на развитие памяти», «Внимание», «Особенности внимания», «Как развить внимание», «Воображение», «Сходство и различие наших Я», «Как мы думаем», «Наши способности», «Богатства нашей личности»

Практика: Игры и упражнения на развитие памяти, внимания, воображения, упражнений для активирования мозговой деятельности. Закрепление навыка само - регуляции. Релаксационные упражнения. Ребусы. Задания по перекладыванию спичек. Конкурс эрудитов.

Тема 6: «Двигательная активность». Активный образ жизни

Теория: «Жизнь требует движения. Что такое гиподинамия?», «Двигательная активность человека в течение дня», «Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота», «Пластика движений», «Красивая походка», «Важность спорта для здоровья»

Практика: Комплексы упражнений для красивой осанки. Комплексы упражнений УГГ. Упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, выносливости. Комплексы упражнений для красивой походки. Подвижные игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Замри-отомри», «Море волнуется», «Делай, как я». Индивидуальная работа.

Раздел 7: «Итоговое занятие» .Теория: Подведение итогов работы объединения за год. Анализ обучения. Рекомендации на летний период. Правила поведения на пляже, на воде, на улице и дома.

Практика: Праздник Здоровья.

Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для реализации данной программы необходим комплекс определенных условий. Это методическое, материально-техническое, организационное и кадровое обеспечение.

Методическое обеспечение программы «Школа здоровья» включает в себя следующие элементы:

1. Методы организации образовательного процесса

При организации образовательного процесса в объединении используются разнообразные методы и приемы обучения:

- словесный (лекция, объяснение, дискуссия);
- метод игры (имитационные игры);
- практической работы (социально-поведенческий тренинг, упражнения и т.д.);
- наглядный (наглядные материалы: презентации, видеоматериалы, мультфильмы и т.д.);
- проектно-конструкторский (игровое моделирование конфликтных ситуаций и выхода из них);
- использование средств искусства (чтение художественных произведений, сказок, стихов);
- психологические и социологические (анкетирование и тестирование);
- контроля.

Выбор метода зависит от цели и содержания занятия, одни методы и приемы применяются для введения детей в тему занятия, постановки проблемы и обсуждения предложенной темы, другие для изучения имеющихся у обучающихся знаний и умений, практической отработки моделей поведения и закрепления навыков здоровьесберегающего поведения и т.д.

2. Методы воспитания

- *по характеру воздействия на обучающегося:* убеждение, наказание, поощрение, стимулирование, мотивация;
- *по формированию взглядов, оценок обучающегося:* рассказ, объяснение, беседа, диспут, дискуссия.

3. Основной формой работы по программе являются учебные занятия.

Формы организации учебного занятия:

- беседа, рассказ, мини-лекция, игры, тестирование, тренинг;
- индивидуальная, групповая, коллективная работа.

Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой.

Для поддержания групповой динамики на занятиях используются различные виды работ: ритуал приветствия и прощания, разминочные упражнения, игры, требующие взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

Ритуалы приветствия-прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющие спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. Этот ритуал обычно предлагается педагогом. В него должны быть включены все дети.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если педагог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность упражнений и приёмов, мини-лекций, направленных на решение задач программы.

Рефлексия занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и педагогу.

4. Принципы обучения, используемые во время проведения занятий

1. Принцип наглядности: широкое использование наглядного материала – таблиц, схем, фотографий, работ детей, методических разработок, современных мультимедийных средств.

2. Принцип доступности – материал дается в доступной для детей форме, игры, викторины, коллективные работы.

3. Принцип научности – все обучение ведется с опорой на учебную литературу, опыт педагогов, проверенные временем методы и технологии.

4. Дифференцированный и индивидуальный подход – педагог внимательно следит за успехами каждого из детей, подбирая более удобную систему подачи материала и практических занятий, опираясь на индивидуальные особенности каждого ребенка.

5. Педагогические технологии, используемые для достижения намеченного результата:

- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- технология коллективной творческой деятельности,
- технология разноуровневого обучения,
- технология развивающего обучения, технология здоровьесбережения.

5. Дидактические материалы

5.1. Подборка методической литературы по предметной деятельности

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.- №5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Лаптев А. К. Тайны пирамиды здоровья: Учебное пособие по валеологии для начальной школы. - Спб., 1998.
4. Латохина Л. И. Творим здоровье души и тела. - СПб., 1997.
5. Слепительная улыбка на всю жизнь. Методическое пособие гигиене полости рта для начальной школы. /Под ред. Г. М. Королева. - М.; 1996.
6. Воспитание. Пособие для педагогов/М.П.Осипова, С.И. Козлович. – Мн.: Экоперспектива, 2002. – 431с.
7. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

5.2. Натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, зубные щетки, и др.;

5.3. Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы, плакаты);

5.4. Костюмы и реквизит для инсценировок;

5.5. Методические разработки: Компьютерные презентации.

Материально - техническое обеспечение

- 1.Наличие учебного кабинета для занятий с детьми, соответствующего СанПиН.
- 2.Учебная мебель: столы, стулья, принадлежности для занятий рисунком, живописью, тематической композицией (палитры, банки для воды, кисти, передники), а также инструменты для декоративно-прикладной деятельности;
3. Ноутбук, интерактивная доска, мультимедиапроектор.

При оборудовании и эксплуатации кабинета соблюдаются **требования охраны труда**. Для оказания первой помощи в кабинете есть аптечка.

В соответствии с требованиями к воздушно-тепловому режиму в помещении поддерживается температура не ниже 15-17⁰С, после занятий осуществляется проветривание помещения.

Согласно требованиям к естественному и искусственному освещению, учебное помещение имеет естественное освещение (левостороннее).

В соответствии с требованиями к искусственному освещению для общего освещения применяются люминесцентные светильники.

Все обучающиеся 2 раза в год (сентябрь, январь) проходят инструктаж по технике безопасности с последующей записью в журнале учета работы педагога дополнительного образования.

Информационное обеспечение программы осуществляется посредством информирования общественности о предоставляемых услугах через сайт учреждения, рекламная информация распространяется по учреждениям – социальным партнерам. Педагог, реализующий программу, знаком с нормативно-правовыми документами, используют в работе методические, справочные, периодические, научно-популярные издания, ЦОР, Интернет-ресурсы.

Контроль образовательных результатов

Непременным условием реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является мониторинг образовательных результатов. В течение года проводится контроль полученных обучающимися знаний, умений, навыков. Контроль осуществляется в 3 этапа. (Приложение 2)

Входящий контроль: проводится при поступлении обучающегося в объединение, контроль проходит в виде тестирования и анкетирования.

Текущий контроль: проводится после изучения каждого раздела, с целью определения уровня полученных знаний, умений, навыков и способностью применения их на практике. Формы проведения: викторины, аукцион знаний, тестирование.

Итоговый контроль: проводится по окончании освоения образовательной программы. Форма проведения: тестирование, анкетирование.

Мониторинг образовательных результатов включает систему критериев, показателей и технологий отслеживания образовательных результатов на уровне обучающегося.

Список информационных источников

Для педагога

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий //2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Лаптев А. К. Тайны пирамиды здоровья: Учебное пособие по валеологии для начальной школы. - СПб., 1998.
7. Латохина Л. И. Творим здоровье души и тела. - СПб., 1997.
8. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
11. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
12. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Для родителей и обучающихся

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников. – М.:ТЦ «Сфера», 2000.
2. Большая детская энциклопедия. – М.:ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002
3. Зайцев Г. К. Уроки Айболита. - СПб., 1997.
4. Зайцев Г. К. Уроки Мойдодыра. - СПб., 1996.
5. Зайцев Г. К. Твои первые уроки здоровья. – СПб., 1995.
6. «Полезные привычки»: учеб. пособие для нач. школы / Т.Б.Гречаная , Л.Ю.Иванова, Л.С.Колесова – М.: Projct НОРЕ, 1999
7. Физкультура для всей семьи. /Сост. Т. В.. Козлова, Т. А. Рябухина. -М.,1989.
8. Чурина Л. Игры, конкурсы, задания. – М., АСТ; СПб.: Сова, 2007.
9. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М., 200

Утверждаю:
 Директор МОУ ДО ЦВР «Глория»

 Е.В. Балуева
 « _____ » _____ 20__ г.

**Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа здоровья»**

| № | Дата | Содержание занятий | Кол-во часов | | |
|-----|------|---|--------------|--------|----------|
| | | | всего | теория | практика |
| 1. | | Знакомство с программой. Техника безопасности. Правила поведения в кабинете и Центре. Игра «Мое имя», игры на сплочение | 2 | 1,5 | 0,5 |
| 2. | | Здоровье – всему голова. Опрос «Уровень знаний о ЗОЖ». Игры малой подвижности. | 2 | 1 | 1 |
| 3. | | Ответственность за свое здоровье. Разучивание упражнений для осанки. | 2 | 1,5 | 0,5 |
| 4. | | Полезные и вредные привычки. | 2 | 2 | 1 |
| 5. | | Правила личной гигиены. Гигиенические требования к одежде. Викторина. | 2 | 1,5 | 0,5 |
| 6. | | Значение режима дня. Составление индивидуального режима дня. Игры малой подвижности. | 2 | 1 | 1 |
| 7. | | Утренняя гигиеническая зарядка. Комплекс упражнений УГГ. | 2 | 1,5 | 0,5 |
| 8. | | Правила закаливания. Обтирание и обливание. Викторина. | 2 | 1,5 | 0,5 |
| 9. | | Режим работы и отдыха. Польза прогулок. Подвижные игры. | 2 | 1,5 | 0,5 |
| 10. | | Здоровый сон – лучшее лекарство. Фазы сна. Рисование сновидений. | 2 | 1,5 | 0,5 |
| 11. | | Конкурсно-игровая программа «Нам не страшен Вирус Гриппа» | 2 | 1 | 1 |
| 12. | | Азбука питания. Правила здорового питания. Игра «Съедобное-несъедобное». Игра-обсуждение «Законы питания». | 2 | 1 | 1 |
| 13. | | Пищевые продукты. Биологическая и энергетическая ценность продуктов. Викторина «Советы хозяйшки». | 2 | 1 | 1 |
| 14. | | Витамины. Где содержатся витамины. Игры «Поварята», «Секреты обеда» . | 2 | 1 | 1 |
| 15. | | Приемы профилактики пищевых отравлений. Срок годности продуктов. | 2 | 1 | 1 |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|
| | | Практическая работа «О чем расскажет упаковка». Игры «Магазин», «Наш холодильник». | | | |
| 16. | | Хлеб-всему голова. Практическая работа «Составляем меню на день» | 2 | 1 | 1 |
| 17. | | Значение питьевого режима для организма. Конкурс «Знатоки чая». Викторина «Секреты воды». | 2 | 1 | 1 |
| 18. | | Польза морепродуктов. Для чего нужен йод организму. Викторина «Дары моря». Конкурс рисунков «В подводном царстве». | 2 | 1 | 1 |
| 19. | | Пища из леса. Викторина «Где что растет» | 2 | 1 | 1 |
| 20. | | Молоко и молочные продукты. Кроссворд «Веселый молочник». Конкурсная программа «Знатоки молока». | 2 | 1 | 1 |
| 21. | | Внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания. Упражнение «Слушаем себя». Викторина: «Угадай чувство». | 2 | 1 | 1 |
| 22. | | Эмоции: (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Упражнение «Покажи эмоцию» | 2 | 1 | 1 |
| 23. | | Как противостоять стрессу. Упражнения на релаксацию. Игры малой и средней подвижности. | 2 | 1 | 1 |
| 24. | | Как вести себя, когда ты дома один. Бытовые опасности. Правила безопасного поведения. | 2 | 1 | 1 |
| 25. | | Саморегуляция. Формирование навыка само - регуляции. | 2 | 1 | 1 |
| 26. | | Виды ощущений. Практическая работа « Ощущения». | 2 | 1 | 1 |
| 27. | | Процесс восприятия и его характеристики. Упражнения «Каляки-маляки», «Внимательные руки», «Круг в квадрате», «Чувство времени». | 2 | 1 | 1 |
| 28. | | Память. Виды памяти. Игры и упражнения на развитие слуховой и зрительной памяти. | 2 | 1 | 1 |
| 29. | | Память. Особенности памяти. Игры и упражнения на развитие слуховой и зрительной памяти. | 2 | 1 | 1 |
| 30. | | Внимание. Особенности внимания. Игры и упражнения на развитие внимания. | 2 | 1 | 1 |

| | | | | | |
|-----|--|--|----|----|----|
| 31. | | Упражнения для активирования мозговой деятельности. Конкурс эрудитов. | 2 | 1 | 1 |
| 32. | | Общение с природой. Природа в творчестве людей. Природа и настроение человека. Красота природы в красках. Рисование «Моё любимое время года» | 2 | 1 | 1 |
| 33. | | Общение. Качества важные для общения. Вербальное и невербальное общение. Мимика и пантомимика. Упражнение «Разговариваем без слов». Игра «Крокодил». | 2 | 1 | 1 |
| 34. | | Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Эстафетные соревнования в спортзале. | 2 | 1 | 1 |
| 35. | | Важность спорта для здоровья. Рисование на тему «Спорт в нашей жизни» | 2 | 1 | 1 |
| 36. | | Итоговая аттестация. Праздник Здоровья. | 2 | - | 1 |
| 37. | | ИТОГО: | 72 | 40 | 32 |

Опросник «Знания о здоровье»

Цель: изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ.

Организация: учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?
 - а) отсутствие болезней;
 - б) способность работать долгое время без усталости;
 - в) стремление быть лучше всех;
 - г) хорошее настроение;
2. Почему важно соблюдать режим дня?
 - а) чтобы все успевать;
 - б) чтобы быть здоровым;
 - в) чтобы меньше уставать;
 - г) чтобы не ругали родители;
3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?
 - а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
 - б) чистить зубы два раза в день;
 - в) своевременно подстригать ногти;
 - г) следить за порядком в доме;
4. Для чего нужно закаляться?
 - а) чтобы укрепить здоровье;
 - б) чтобы все завидовали;
 - в) чтобы не бояться холода и жары;
 - г) чтобы тренировать силу воли;
5. Что значит «питаться правильно»?
 - а) есть все, что нравится;
 - б) есть в одно и то же время;
 - в) есть не менее 4 раз в день;
 - г) есть полезную для здоровья пищу;
6. Почему нужно больше двигаться?
 - а) чтобы быть выносливым, ловким;
 - б) чтобы быть быстрее всех;
 - в) чтобы хорошо себя чувствовать;
 - г) чтобы не болеть;

Обработка данных: за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б) учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здраво - созидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровье - сбережения точны и приведены в систему.

Опросник «Здоровый образ жизни»

Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ младших школьников.

Организация: учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

1. Кто может позаботиться о твоём здоровье лучше?
а) я сам; б) родители; в) врачи;
2. Как часто ты заботаешься о своём здоровье?
а) ежедневно; б) только, когда напомнят родители; в) никогда;
3. Часто ли ты гуляешь на улице?
а) каждый день; б) иногда; в) не гуляю (гуляю редко);
4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания взрослых?
а) чищу зубы; б) мою руки (ноги и т.д.); в) принимаю душ (ванну);
5. Выполняешь ли ты режим дня?
а) всегда; б) изредка; в) не выполняю;
6. Как ты ведешь себя во время болезни кого – ни будь из членов семьи?
а) забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому;
б) сострадаю, но ничем помочь не могу
в) веду себя так же, как всегда.

Обработка данных: проводится качественный анализ результатов. О сформированности умений и навыков ЗОЖ судят по характеру выборов учащихся. Наиболее предпочтительными являются те из них, которые свидетельствуют о высокой здоровьесозидательной активности ребенка.

Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья

Инструкция для педагога

Из приведенных далее десяти утверждений о здоровье нужно выбрать (отметить кружком номер) четыре, которые учащийся сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни.

Список утверждений

1. Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).
2. Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.
3. Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).
4. Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.
5. Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.
6. Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).
7. Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.
8. Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.

9. Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.

10. Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

Анализ исследования

| Номер высказывания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| баллы | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 |
| Суммарный балл | | | | | | | | | | |

13 баллов: у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью (лично ориентированный тип);

11-12 баллов: ребенок осознанно относится к своему здоровью (ресурсно-прагматический тип);

9-10 баллов: ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью (адаптационно-поддерживающий тип);

4-8 баллов: у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

Примечание. Для выявления в детском коллективе преобладающего отношения к здоровью как к ценности в качестве ценностного отношения к здоровью группы учащихся рассматривается наиболее часто встречающийся вариант из числа возможных индивидуальных ответов.

Опросник «Распорядок дня»

Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

| | Ежедневно | Несколько раз в неделю | Очень редко, никогда |
|-----------------------------------|-----------|------------------------|----------------------|
| <i>Утренняя зарядка, пробежка</i> | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | |
| <i>Обед</i> | | | |
| <i>Ужин</i> | | | |
| <i>Прогулка на свежем воздухе</i> | | | |
| <i>Сон не менее 8 ч</i> | | | |
| <i>Занятия спортом</i> | | | |
| <i>Душ, ванна</i> | | | |

Ежедневно - 2 балла; несколько раз в неделю - 1 балл; очень редко - 0 баллов

Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:

- ◆ 16-14 - полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ
- ◆ 12-9 - неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ
- ◆ 8 и меньше - несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

**Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»
(Н.С. Гаркуша)**

1. Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) никогда не участвую;
- б) нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

3. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

4. Для ведения здорового образа жизни Вы:

- а) соблюдаете режим дня;
- б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
- в) занимаетесь спортом;
- г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
- д) не имеете вредных привычек.

5. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

- а) физическая сила и выносливость;
- б) умственная работоспособность;
- в) ум, сообразительность;
- г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
- д) объём знаний о здоровом образе жизни;
- е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- ж) внимание и наблюдательность;
- з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
- и) умение организовать свой труд (организованность);
- к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- л) чуткость и отзывчивость к людям;
- м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других; н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д;
- п) умение беречь время;
- р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

Обработка результатов

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения. За все остальные варианты ответов баллы не начисляются.

Анкета для выявления знаний учащихся о ЗОЖ

1. Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?

1. Нужно заниматься спортом
2. Нужно закаляться
3. Есть фрукты, овощи
4. Нужно не болеть
5. Быть здоровым

2. Как ты оцениваешь свое здоровье?

1. Отличное
2. Не очень хорошее
3. Удовлетворительное

3. Как часто ты болеешь?

1. Часто болею
2. Иногда болею
3. Никогда не болею

4. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?

1. Пропусков нет
2. Пропуски каждый месяц

3. Пропуски 1 раз в год

5. Делаешь ли ты утром физическую зарядку?

1. Нет

2. Да

3. Иногда

6. Как ты занимаешься на уроках физкультуры?

1. С полной отдачей

2. Лишь бы не ругали

3. Без желания

7. Занимаешься ли ты спортом?

1. В спортивной школе

2. В других учреждениях

3. В школьной секции

4. Нигде

8. Чувствуешь ли усталость после уроков?

1. Очень устаю

2. Всегда

3. Иногда

4. Не очень устаю

9. Как часто ты употребляешь фрукты и овощи в пищу?

1. Каждый день
2. Через день
3. Раз в неделю
4. Не употребляю

10. Сколько раз в день ты чистишь зубы?

1. Один раз
2. Два раза
3. Ни разу

11. Как часто ты делаешь уборку в своей комнате?

1. Два раза в день
2. Один раз в день
3. Один раз в неделю
4. Один раз в месяц

12. Сколько времени в день проводишь за компьютером?

1. 1 час
2. 2 часа
3. Больше 3 часов
4. Не сижу за компьютером

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда тебе необходимы для жизнедеятельности
3. Назови 5-7 необходимых продуктов.
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты _____

Орехи _____

Бутерброды _____

Чипсы _____

Шоколад/конфеты _____

Булочки/пирожки _____

Печенье/сушки/пряники/вафли _____

Другие сладости _____

Другое _____

7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?

Побегать, попрыгать _____

Поиграть в подвижные игры _____

Поиграть в спокойные игры _____

Почитать _____

Порисовать _____

Позаниматься спортом _____

Потанцевать _____

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода _____

Молоко _____

Кефир _____

Какао _____

Сок _____

Кисель _____

Сладкая газированная вода _____

Морс _____

Минеральная вода _____

Мониторинг эффективности воспитательных воздействий

| № п/п | Список детей | Стартовый | | Промежуточный | | Итоговый | |
|----------|-----------------|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|
| | | культура поведения | характер отношений в коллективе | культура поведения | характер отношений в коллективе | культура поведения | характер отношений в коллективе |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |

Культура поведения:

- обладает устойчивыми моральными суждениями о нравственных поступках, имеет сформированные качества личности (доброта, взаимовыручка, дисциплина, уважение) - **3 балла**;
- имеет моральные суждения о нравственных поступках, обладает поведенческими нормами, но не всегда их соблюдает – **2 балла**;
- моральные суждения о нравственных поступках расходятся с общепринятыми нормами, редко соблюдает нормы поведения - **1 балл**.

Характер отношений в коллективе

- высокая коммуникативная культура, активно участвует в создании благоприятного психологического климата - **3 балла**;
- имеет коммуникативные качества, но часто стесняется участвовать в формировании коллектива – **2 балла**;
- низкий уровень коммуникативных качеств, нет желания общаться в коллективе - **1 балл**.

Анкета «Здоровый образ жизни»

Инструкция по заполнению анкеты ЗОЖ

Анкета ЗОЖ предназначена для оценки знаний основ здорового образа жизни. Анкета содержит вопросы, адаптированные для данного возраста.

При ответах на вопросы обучающиеся внимательно читают вопрос и отмечают крестиком в свободных клетках те ответы, которые им кажутся правильными.

Класс _____ Пол М Ж Дата заполнения анкеты 20__ г.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из

перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- | | | |
|----------------------------------|---|--|
| мыло <input type="checkbox"/> | зубная щетка <input type="checkbox"/> | полотенце для рук <input type="checkbox"/> |
| мочалка <input type="checkbox"/> | зубная паста <input type="checkbox"/> | шампунь <input type="checkbox"/> |
| тапочки <input type="checkbox"/> | полотенце для тела <input type="checkbox"/> | |

2. На дверях столовой вывесили два расписания приема пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

| | | |
|---------|--------------------------|--------------------------|
| Завтрак | 08.00 | 09.00 |
| Обед | 13.00 | 15.00 |
| Полдник | 16.00 | 18.00 |
| Ужин | 19.00 | 21.00 |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3. Оля, Вера и Таня не могут решить — сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить
- Изо рта все скопившиеся за день остатки пищи
- Зубы нужно чистить утром и вечером
- Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день

4. Тебя назначили дежурным. Тебе нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- | | |
|--|---|
| Перед чтением книги <input type="checkbox"/> | Перед посещением туалета <input type="checkbox"/> |
| После посещения туалета <input type="checkbox"/> | После того, как заправил постель <input type="checkbox"/> |
| Перед едой <input type="checkbox"/> | Перед тем, как идешь гулять <input type="checkbox"/> |
| После игры в баскетбол <input type="checkbox"/> | После того, как поиграл с кошкой или собакой <input type="checkbox"/> |

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ? Отметь:

Каждый день Два-три раза в неделю 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? Отметь:

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Намазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой