****

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

социально-гуманитарной направленности

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Возраст детей: 7-10 лет

Срок реализации: 36 часов

Автор-составитель: педагог дополнительного образования

Горелова Марина Кабибуловна

с. Миусс, 2024 г.

# РАЗДЕЛ №1

**«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»**

# 1.1 Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для обеспечения процесса обучения школьников, приобретения навыков самостоятельного решения и практического применения теоретических знаний в различных чрезвычайных ситуациях, расширения кругозора, укрепления здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» филиала МОУ «СОШ №2 г. Ершова Саратовской области» в с. Миусс (далее филиал «СОШ №2 г. Ершова» в с. Миусс) разработана в рамках социально-гуманитарной направленности всоответствии с:

* «Законом об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
* «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629)
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
* Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ «СОШ № 2 г. Ершова Саратовской области им. Героя Советского Союза Зуева М.А.»

Реализуется она **в очной форме и с использованием электронных (дистанционных) форм**, так как в течение учебного года возникает непреодолимая сила, или форс-мажор – обстоятельства (эпидемия, карантин, погодные условия и прочее), не позволяющие осуществлять обучение в обычной (очной) форме.

**Направленность:** социально – гуманитарная.

**Актуальность данной программы** продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны. Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в начале обучения имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Большое значение приобрела проблема сохранения, укрепления и поддержания здоровья младших школьников. Причины введения программы «Азбука здоровья» вытекают из существующего противоречия образовательного процесса: достижение повышенного уровня содержания образования возможно только при условии достаточных функциональных возможностей организма.

**Новизна программы.** Программа «Азбука здоровья» решает одну из самых актуальнейших задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребе н к а ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков, учащихся по гигиенической культуре. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается информации в интернете, просмотр видеоматериала, использование электронных (дистанционных) технологий.

**Отличительной особенностью** данной программы являются ееB основополагающие приоритеты: здоровый ребеBнок – практически достижимая норма детского развития; оздоровление–не совокупность лечебно- профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей. Так же данная программа дополнительного образования собрала в себя всеB самое интересное и полезное из всех ныне существующих оздоровительных программа для детей. Курс «Азбука Здоровья» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно – педагогическую направленность и способность воспитанию у младших школьников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

**Педагогическая целесообразность.** Дополнительная общеобразовательная программа «Азбука здоровья» отвечает закону Всеобщей конвенции прав человека, Конституции и политике РФ в области общего и специального образования, базирующихся на принципах приоритетов человеческих ценностей, гуманизма, общедоступного образования, адаптивности его систем с учетом особенностей развития и подготовки обучающихся. Происходит утверждение личности как здорового и социально активного индивида, а также профилактика вредоносного образа жизни и помощь в борьбе с ним, правовое консультирование. Здоровье подрастающего поколения во многом зависит от тех мер, которые примут педагоги и родители в еще школьном возрасте ребенка.

**Адресат, возрастные особенности обучающихся.** Программа рассчитана на обучающихся 7-10 лет.

**7-9 лет.** В этом возрасте дети располагают значительными резервами развития.

Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач возрастной и педагогической психологии. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка становятся их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Для того, чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо как можно быстрее адаптировать детей к работе в школе и дома, научить их учиться, быть внимательным, усидчивым. Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концертировать свое внимание на чем-либо, характерные черты данной возрастной категории.

**10 лет.** В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Поэтому изучение программного материала начинается с 4 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребеBнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Он не должен быть моментом «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создается только дополнительная нагрузка.

**Наполняемость группы**: 11-12 человек. Зачисляются обучающиеся, независимо от их способности, уровня физического развития и подготовленности, на основании заявления родителей (законных представителей).

**Сроки и объем реализации.** Объем образовательной программы составляет 36 часов, срок реализации – 9 месяцев (36 недель).

**Режим занятий.** Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, продолжительность учебного часа – 45 минут.

# 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель программы:**

формирование мотивации у детей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

# Задачи:

**Образовательные:**

* сформировать правильное представления о здоровом образе жизни;
* сформировать навыки оказания первой доврачебной помощи.

# Развивающие:

* развивать умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации;
* развивать умения проводить самостоятельные наблюдения.

# Воспитательные:

* сформировать навыки ценностного отношения к своему здоровью;
* сформировать умение анализировать и контролировать свой режим дня;
* воспитать навыки и приемы коллективного взаимодействия и сотрудничества на основе гражданственности и патриотизма.

# 1.3. Планируемые результаты

**Предметные:**

* + сформировано правильное представления о здоровом образе жизни;
	+ сформированы навыки оказания первой доврачебной помощи.

# Метапредметные:

* развито умение сравнивать, анализировать жизненные ситуации;
* развиты умения проводить самостоятельные наблюдения.

# Личностные:

* сформированы навыки ценностного отношения к своему здоровью;
* сформированы умение анализировать и контролировать свой режим дня;
* воспитаны навыки и приеBмы коллективного взаимодействия и сотрудничества на основе гражданственности и патриотизма.

# 1.4. Содержание программы

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Наименование и содержание тем** | **Количество часов** | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Общее** | **Теория** | **Практика** |
| **Модуль № 1***.* **Азбука здоровья**.**36 часов** |
| **Раздел 1. Здоровый образ жизни. 22 часа** |
| 1 | Вводное занятие. Что мы знаем о здоровье. | 1 | 1 | - | Викторина/онлайн викторина |
| 2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке. | 1 | 1 | - | Соревнования/ онлайн- кроссворд |
| 3 | Сон – лучшее лекарство. | 1 | 1 | - | Тест/онлайн- тестирование |
| 4 | МоеB здоровье в моих руках. | 1 | 1 | - | Презентация/он лайн- презентация |
| 5 | Игра «По тропе здоровья». | 1 | - | 1 | Путешествие/ онлайн- путешествие |
| 6 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 | - | 1 | Экскурсия/онла йн Экскурсия |
| 7 | В здоровом теле здоровый дух | 1 | - | 1 | Кроссворд/онла йн кроссворд |
| 8 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 | - | Анкетирование/онлайн анкетирование |
| 9 | Здоровье и домашние задания | 1 | 1 | - | Составление режима дня/онлайн расписание |
| 10 | Здоровье и общество. | 1 | 1 | - | Презентация/Онлайн презентация |
| 11 | Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. | 1 | - | 1 | Тестирование/о нлайн тестирование |
| 12 | Викторина «Чудесный сундучок» | 1 | - | 1 | Викторина/онлайн Викторина |
| 13 | Почему мы болеем? | 1 | 1 | - | Беседа/ онлайн- презентация |
| 14 | Если хочешь быть здоров – закаляйся! | 1 | - | 1 | Конкурс рисунков/ онлайн- конкурс |
| 15 | Хотим быть здоровыми – действуем! Игра «Учимся не болеть». | 1 | - | 1 | Игра/онлайн- игра |
| 16 | Физическая активность и здоровье. Игра «С поля боя – на«Поле Чудес» | 1 | - | 1 | Посещение спортзала/ онлайн- гимнастика |
| 17 | Прививки от болезней. | 1 | 1 | - | Экскурсия в кабинет школьной медсестры/онлайн- Экскурсия |
| 18 | Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. | 1 | - | 1 | Презентация/он лайн- презентация |
| 19 | Отдых для здоровья | 1 | 1 | - | Беседа/ онлайн- презентация |
| 20 | «Природа – источник здоровья» | 1 | - | 1 | Путешествие/ онлайн- путешествие |
| 21 | Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья». | 1 | - | 1 | Игра/ онлайн - игра |
| 22 | Работа над проектом по теме«Мой путь к здоровью». | 1 | - | 1 | Презентация/он лайн- презентация |
| **Раздел 2. Личная гигиена и правильное питание. 14 часов** |
| 23 | Развитие и жизнь. Игра«Разведка боем» | 1 | 1 | - | Конкурс рисунков/онлайн- конкурс |
| 24 | Гигиена тела и души. | 1 | - | 1 | Кроссворд/онла йн-кроссворд |
| 25 | Правила личной гигиены | 1 | - | 1 | Игра/онлайн- игра |
| 26 | Вредные микробы | 1 | 1 | - | Конкурс рисунков/ онлайн- конкурс |
| 27 | Марафон «Сколько стоит твоеB здоровье». | 1 | - | 1 | Викторина/онл айн-викторина |
| 28 | Питание и жизнь. | 1 | 1 | - | Конкурс«Юный повар»/ онлайн- конкурс |
| 29 | Рацион питания | 1 | - | 1 | Викторина/онл айн-викторина |
| 30 | Приглашаем к чаю. | 1 | - | 1 | Кроссворд\онла йн-кроссворд |
| 31 | Иммунитет. | 1 | 1 | - | Конкурс меню/онлайн- конкурс |
| 32 | Что такое здоровая пища и как ееB, Приготовить. | 1 | - | 1 | Экскурсия в школьную столовую/онла йн-фотоотчеBт |
| 33 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | 1 | - | 1 | Конкурс поделок/онлайнконкурс поделок |
| 34 | Витаминная тарелка на каждый день. | 1 | - | 1 | Конкурс рисунков/ онлайн- конкурс |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. | 1 | 1 | - | Презентация/он лайн- презентация |
| 36 | Итоговое занятие «Мой путь к здоровью». | 1 | - | 1 | Защита проекта/онлайн- защита проектов |
| Итого: | 36 | 15 | 21 |  |

# Содержание учебного плана

# дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

# «Азбука здоровья»

**Модуль** 1. Азбука здоровья. 36 часов

***Раздел 1 .Здоровый образ жизни. (22 часа)***

**Тема 1. Вводное занятие. Что мы знаем о здоровье. Теория. (очно/дистанционно) Что мы знаем о здоровье.**

**Практика.** Загадки о здоровье. Викторина/онлайн викторина: «Что ты знаешь о витаминах?»

# Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке.

**Теория**. Зарядка, ее виды. Музыкальная зарядка, соревнования по приседаниям и прыжкам на скакалке/онлайн соревнования.

# Тема 3. Сон – лучшее лекарство.

**Теория**. Сон, время сна, режим дня. Тест/онлайн-тестирование

# Тема 4. МоеR здоровье в моих руках.

**Теория**. Здоровье человека, презентация: виды здоровья/онлайн-презентация.

# Тема 5. Игра «По тропе здоровья».

**Практика.** Игровое занятие «Путешествие по тропе здоровья», онлайн-путешествие.

# Тема 6. Сезонные изменения и как их принимает человек.

**Практика**. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Зарядка на улице, экскурсия в ФОК/ онлайн- экскурсия.

# Тема 7. В здоровом теле здоровый дух.

**Теория**. Гигиена, гигиена тела и души. Кроссворд/онлайн- кроссворд.

# Тема 8. Мой внешний вид – залог здоровья .

**Теория**. мультфильм «Нехочуха», соблюдение правил личной гигиены,

анкетирование/онлайн-анкетирование.

# Тема 9. Здоровье и домашние задания.

**Теория**. Личное здоровье. Составление режима дня /онлайн-анкетирование.

# Тема 10. Здоровье и общество.

**Теория**. Презентация «Мое расписание»/онлайн-презентация

**Тема 11. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. Практика.** Конкурс рисунков, тестирование/ онлайн-тестирование. **Тема 12. Игровое занятие «Чудесный сундучок».**

**Практика.** Викторина «Чудесный сундучок», тестирование/онлайн- тестирование.Тема 13. Почему мы болеем?

**Теория.** Составление презентации о правилах закаливания. Беседа/ онлайн- презентация.

# Тема 14. Если хочешь быть здоров – закаляйся!

**Практика.** Игра «Учимся не болеть». Экскурсия в кабинет школьной медсестры /онлайн- карта здоровья. Конкурс рисунков/ онлайн-конкурс.

# Тема 15. Хотим быть здоровыми – действуем! Игра «Учимся не болеть».

**Практика.** Посещение спортзала, занятие спортом, виды спортивных упражнений и их влияние на организм, игра/онлайн-игра.

# Тема 16. Игровое занятие «С поля боя – на «Поле Чудес».

**Практика.** Игра «С поля боя – на «Поле Чудес». Посещение спортзала/ онлайн- гимнастика

# Тема 17. Прививки от болезней.

**Теория.** Вакцинация. Просмотр мультфильма «Про бегемота. Который боялся прививок! Презентация/онлайн - презентация.

# Тема 18. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Практика.

Экскурсия в кабинет школьной медсестры /онлайн - Экскурсия.

# Тема 19. Отдых для здоровья.

**Теория.** Беседа о режиме дня и его пользе./онлайн-презентация.

# Тема 20. «Природа – источник здоровья».

**Теория.** Зеленая аптечка. Путешествие/ онлайн-путешествие.

# Тема 21. Игровое занятие «Формула здоровья».

**Практика.** Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья». Игра/ онлайн

* игра.

# Тема 22. «Мой путь к здоровью».

**Практика.** Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью». Презентация/онлайн-презентация

# *Раздел 2. Личная гигиена и правильное питание. (14 часов.)*

# *Тема 23.* Развитие и жизнь. Игра «Разведка боем».

**Теория. (очно/дистанционно)** Конкурс рисунков/онлайн-конкурс

# Тема 24. Гигиена тела и души.

**Практика**. Кроссворд/онлайн-кроссворд.Тема 25. Правила личной гигиены.

**Практика**. Игра «Выбери меня» /онлайн-игра.

# Тема 26. Вредные микробы.

**Теория**. Конкурс рисунков «сказка о микробах» / онлайн-конкурс.

**Тема 27. Марафон «Сколько стоит твоеR здоровье». Практика**. Викторина/онлайн-викторина

# Тема 28. Питание и жизнь.

**Теория**. Конкурс «Юный повар»/ онлайн- конкурс.

# Тема 29. Рацион питания. 1 час

**Практика**. Экскурсия в школьную столовую. Викторина/онлайн-викторина

# Тема 30. Приглашаем к чаю.

**Практика**. Чайные традиции. Экскурсия в школьную столовую. Кроссворд\онлайн- кроссворд.

# Тема 31. Иммунитет.

**Теория.** Иммунитет и микробы. Игра «Поймай меня» Конкурс меню/онлайн-конкурс.

# Тема 32. Что такое здоровая пища и как ееR приготовить.

**Практика**. Экскурсия в школьную столовую. Конкурс «МоеB меню»/онлайн-конкурс.

# Тема 33. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

**Практика**. Выполнение поделок из пластилина по теме «Овощи и фрукты». Конкурс поделок/онлайн-конкурс поделок .

# Тема 34. Витаминная тарелка на каждый день.

**Практика**. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Конкурс рисунков/ онлайн-конкурс.

**Тема 35. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Теория.** Продукты питания, способы их приготовления и способы хранения продуктов. Презентация/онлайн-презентация. Работа над проектом: «Режим питания школьника».Тема 36. Итоговое занятие «Мой путь к здоровью». 1 час

**Практика.** Игра «Мое здоровье». Защита проектов. Защита проекта/онлайн- защита проектов.

# 1.5. Формы аттестации/контроля и их периодичность

#  Предметные результаты:

*Входной контроль* проводится в начале курса в форме викторины, проверяются знания обучающихся на начальном этапе освоения программы.

*Текущий контроль* проводится в течение реализации программы, осуществляется в форме педагогического наблюдения, проверяются теоретическая грамотность и практические навыки, полученные в ходе освоения программы (конкурсы рисунков, кроссворды, игры, викторины, конкурс «Юный повар», конкурс «МоеB меню», экскурсия в школьную столовую, конкурс поделок из пластилина, вопросы и задания по гигиене тела и души, таблица «Волшебные слова»).

*Итоговый контроль* проводится в конце курса в форме защиты итоговых проектов и участия детей в конкурсах.

# Метапредметные и личностные результаты:

*Текущий контроль* проводится с использованием метода педагогического наблюдения в ходе выполнения практических работ и осуществления проектной деятельности.

# РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ».

**2.1 Методическое обеспечение**

Обучение проводится и реализуется в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий.

Программа состоит из 1-го модуля, который нацелен на решение определённых задач.

**Модуль «Азбука здоровья»** направлен на формирование у учащихся первоначальных навыков о здоровом образе жизни и оказании первой доврачебной помощи окружающим.

**Формы организации образовательного процесса** подбираются с учетом цели и задач, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: учебно-тренировочные, групповые, индивидуально-групповые,

соревновательные, индивидуальные и очно-дистанционная форма.

**Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса** в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

# Формы организации занятий:

**Формы** проведения занятий – это практическая работа, занятие-игра, викторина, зачет, защита презентаций.

Для решения образовательных задач используются разнообразные **методы, приемы и педагогические технологии обучения**.

*Методы* по преимущественному источнику получения знаний:

* словесные (объяснение, рассказ, беседа, консультация);
* наглядные (демонстрация, иллюстрация, кроссворды, презентации, фото и видеоматериалы);
* практические (конкурсы, соревнования, игры, экскурсии)

*ПриеRмы:*беседа, конкурс, экскурсия, (беседа, просмотр и анализ учебных кинофильмов видеозаписей, презентации демонстрация, работа в

дистанционной оболочке в сервисах: https://skyteach.ru/2019/01/14/zoomplatforma- dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/.

# Педагогические технологии:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование****технологии, методик** | **Характеристика технологий в рамках****образовательной программы** |
| 1 | Технология группового обучения | С помощью групповой технологии учебная группа, поделеBнная на подгруппы решает и выполняет конкретные задачи таким образом, что виден вклад каждого обучающегося. |
| 2 | Игровая технология | Обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность обучения по программе.  |
| 3 | Здоровьесберегающая технология | Благодаря этим технологиям обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они способствуют активному участию самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребеBнка, становления самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье своих товарищей. |
| 4 | Электронные (дистанционные)технологии | С помощью этих процессов происходит подготовка и передача информации обучающемуся, через компьютер (дистанционно) |
| 5 | Технология проектнойдеятельности | С помощью технологии проектирования создаются итоговые проекты. |

**2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение**

**Перечень материалов**

* + перевязочные и фиксирующие материалы (бинты, подвязки, жгуты и др.);
	+ антисептические растворы (перекись водорода 3%, р-р хлоргекседина, р-р йода, р-р бриллиантовой зеленой);
	+ доврачебная аптечка.

# Технические средства обучения:

* Компьютерные и информационно-коммуникативные средства
* Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

# Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы используются: мультимедийный проектор, интерактивная доска, компьютер с выходом в Интернет:

* сайт филиала МОУ «СОШ № 2 г. Ершова» в с. Миусс» <http://miuss-shkola.ucoz.ru/>
* e-mail филиала МОУ «СОШ № 2 г. Ершова» в с. Миусс» miusskaj@mail.ru
* сайт в соц.сети филиала МОУ «СОШ № 2 г. Ершова» в с. Миусс» **https://vk.com/id672838892**
* работа в дистанционной оболочке в сервисах: Zoom, skype.

# Электронные образовательные ресурсы

* https://[www.jv.ru/](http://www.jv.ru/) - видео-уроки по йоге и фитнесу, детокс-комплексы, дыхательные упражнения, рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой.
* <http://salatshop.ru/>-блог с красивыми фотографиями и полезными текстами о здоровом питании и образе жизни. Рецепты сладостей, которые не вредят

фигуре, 101 блюдо из сезонных овощей.

* <http://zozhnik.ru/>- сайт, в котором есть энциклопедия, список основных понятий, раздел о различных видах спорта, дневник тренировок и питания.
* https://[www.myfitnesspal.com/](http://www.myfitnesspal.com/) - сайт,в котором есть рецепты полезных вкусных блюд и комплексы упражнений, которые можно самостоятельно выполнять дома.
* <http://vitaportal.ru/>- статьи о здоровом образе жизни, программы правильного питания, аннотации к лекарствам, бесплатные консультации экспертов, новости науки, советы по воспитанию детей и отношениям с собой и окружающими.
* [http://elibrary.ru](http://elibrary.ru/) - Научная электронная библиотека.

# Дидактические материалы

Дидактические карточки для детей, пазл «Органы чувств», стихи и загадки о частях тела, дидактическая игра «Найди и покажи», загадки с Грядки, стихи по Кашу, дидактическая игра

«Какой?», «Какая?», «Какое?», овощные лабиринты, лото

«Продукты», лото «Зимние виды спорта».

# Кадровое обеспечение

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляет педагог с высшим образованием, с высшей квалификационной категорией и с соответствующей программе подготовке.

# 2.3 Календарный учебный график

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятия** | **Форма**  **занятия** | **Кол- во часов** | **Тема занятия** | **Место** **проведения** | **Форма аттестации / контроля** |
| **Модуль № 1 Азбука здоровья. 36 часов** |
| **1 раздел. Здоровый образ жизни. 22 часа** |
| 1 |  |  |  | Комбинированное занятие Неаудиторная/дистанционная | 1 | Вводное занятие. Что мы знаем о здоровье. | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya- onlajn-zanyatij/ | Викторина/ онлайн викторина |
| 2 |  |  |  | Комбинированное занятие/пра ктикум Неаудиторная/дистанци онная | 1 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке. | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya- provedeniya- onlajn-zanyatij/ | Соревнования/онлайн- кроссворд |
| 3 |  |  |  | Комбинированное занятие Неаудиторная/дистанционная | 1 | Сон – лучшее лекарст во. | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya- onlajn-zanyatij/ | Тест/онлайн- тестирование |
| 4 |  |  |  | Комбинированное занятие Неаудиторная/ дистанционная | 1 | МоеB здоровье в моих руках. | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Презентация/онлайн- презентация |
| 5 |  |  |  | Комбинированное занятие/пра ктикум Неаудиторная/дистанционная | 1 | Игра «По тропе здоровья». | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Путешествие/ онлайн- путешествие |
| 6 |  |  |  | Комбинированное занятие практикум Неаудиторная/дистанционная | 1 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya- onlajn-zanyatij/ | Экскурсия/онлайн- Экскурсия |
| 7 |  |  |  | Комбинированное занятие/пра ктикум Неаудиторная/дистанционная | 1 | В здоровом теле здоровыйдух | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Кроссворд/онлайн- кроссворд |
| 8 |  |  |  | Комбинированное занятие Неаудиторная/дистанционная | 1 | Мой внешний вид – залог здоровья | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Анкетирование/ онлайн анкетирование |
| 9 |  |  |  | Комбинированное занятие практикум Неаудиторная/дистанционная | 1 | Здоровье и домашние задания | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Составление режима дня/онлайн-расписание |
| 10 |  |  |  | КомбинированноеНеаудиторная/дистанци онная | 1 | Здоровье и общество. | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Презентация/онлайн- презентация |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 |  |  |  | Комбинированное занятие практикум Неаудиторная/дистанционная | 1 | Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Тестирование/ онлайн- тестирование |
| 12 |  |  |  | Комбинированное занятие/практику мНеаудиторная/дистанционна я | 1 | Викторина«Чудесный сундучок» | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Викторина/онлайн- Викторина |
| 13 |  |  |  | Комбинированное занятие Неаудиторная/дистанционная | 1 | Почему мы болеем? | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Беседа/ онлайн- презентация |
| 14 |  |  |  | Комбиниро ванное занятие/пра ктикум Неаудиторная/дистанционная | 1 | Если хочешь быть здоров – закаляйся! | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Конкурс рисунков/ онлайн-конкурс |
| 15 |  |  |  | Комбиниро ванное занятие/пра ктикумНеаудиторная/дистанци онная | 1 | Хотим быть здоровыми– действуем! Игра «Учи мся не болеть». | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom-platforma-dlya- provedeniya- onlajn-zanyatij/ | Игра/онлайн-игра |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 |  |  |  | Комбинированное занятие/пра ктикум Неаудиторная/ дистанционная | 1 | Физическая активностьи здоровье. Игра «С поля боя – на «Поле Чудес» | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Посещение спортзала/онлайн- гимнастика |
| 17 |  |  |  | Комбиниро ванное занятие Неаудиторная/дистанционная | 1 | Прививки от болезней. | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Экскурсия в школьной медсестры/онлайн-экскурсия |
| 18 |  |  |  | Комбиниро ванное занятие практикум Неаудиторная/дистанционная | 1 | Комплекс упражнений для профилактики простудныхзаболеваний. | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Презентация/онлайн- презентация |
| 19 |  |  |  | Комбиниро ванное занятие Неаудиторн ая/дистанци онная | 1 | Отдых для здоровья | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Беседа/ онлайн- презентация |
| 20 |  |  |  | Комбиниро ванное занятие/пра ктикумНеаудиторн ая/дистанционная | 1 | «Природа – источник здоровья» | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom-platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Зарядка на улице/ онлайн-фотоотчеBт |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 |  |  |  | Комбиниро ванное занятие/пра ктикум Неаудиторная/дистанционная | 1 | Обобщениепо разделу. Деловая игра «Формула здоровья». | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Беседа/ онлайн- презентация |
| 22 |  |  |  | Комбиниро ванное занятие/пра ктикум Неаудиторная/дистанционная | 1 | Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью». | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Презентация/онлайн- презентация |
| 23 |  |  |  | Комбиниро ванное занятие Неаудиторная/ дистанци онная | 1 | Развитие и жизнь. Игра «Разведка боем» | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Конкурс рисунков/онлайн- конкурс |
| 24 |  |  |  | Комбиниро ванное занятие/пра ктикум Неаудиторн ая/дистанционная | 1 | Гигиена тела и души. | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Кроссворд/онлайн- крсоссворд  |
| 25 |  |  |  | Комбиниро ванное занятие/практикум Неаудиторная/дистанционная | 1 | Правила личной гигиены | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom- platforma-dlya-provedeniya- onlajn-zanyatij/ | Игра/онлайн-игра |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 |  |  |  | Комбиниро ванное занятие Неаудиторн ая/дистанционная | 1 | Вредные микробы | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Конкурс рисунков/ онлайн-конкурс |
| 27 |  |  |  | Комбинированное занятие/практику мНеаудиторная/дистанци онная | 1 | Марафон «Сколько стоит твоеB здоровье». | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Виторина/онлайн- викторина |
| 28 |  |  |  | Комбинированное занятие Неаудиторн ая/дистанционная | 1 | Питание и жизнь. | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Кроссворд\онлайн- кроссворд |
| 29 |  |  |  | Комбиниро ванное занятие/пра ктикум Неаудиторная/дистанционная | 1 | Рацион питания. | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Конкурс «Юный повар»/ онлайн- конкурс |
| 30 |  |  |  | Комбиниро ванное занятие/пра ктикум Неаудиторная/дистанционная | 1 | Приглашаем к чаю. | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Конкурс меню/онлайн- конкурс |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 |  |  |  | Комбинированное занятие Неаудиторная/дистанционная | 1 | Иммунитет. | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Экскурсия в школьную столовую/онлайн-фотоотчеBт |
| 35 |  |  |  | Комбиниро ванное занятие Неаудиторная/дистанционная | 1 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Презентация/онлайн- презентация |
| 36 |  |  |  | Комбиниро ванное занятие/пра ктикум Неаудиторная/дистанционная | 1 | Итоговое занятие «Мой путь к здоровью». | Кабинет «Точка роста» https://skyteach.ru/ 2019/01/14/zoom- platforma-dlya- provedeniya-onlajn-zanyatij/ | Защита проекта/онлайн- защита проектов |
| ИТОГО | **36 ч.** |  |  |  |

# 2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки предметных результатов по разделам (темам) и планируемых оцениваемых параметров мета предметных и личностных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья» в рамках текущего контроля, промежуточной/ итоговой аттестации обучающихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели (оцениваемые параметры)** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | **Число баллов** | **Методы диагностики** |
| ***Образовательные результаты*** |
| Теоретические знания по разделам/темам учебно- тематического плана программы  | овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой  | 1 | Наблюдение, беседа, диагностическая карта |
| объем усвоенных знаний составляет более ½  | 2 |
| освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период  | 3 |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой    | овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков  | 1 | Наблюдение, контроль выполнения практической работы,  |
| объем усвоенных умений и навыков составляет более ½  | 2 |
| овладел умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период  | 3 |
| ***Метапредметные результаты*** |
| Деловые качества: самостоятельность, ответственность; активность, аккуратность | справляется с поручениями, но деловые качества демонстрирует менее чем на ½, от предусмотренных программой | 1 | Наблюдение, контроль выполнения практической работы, |
| выполняет поручения достаточно ответственно, демонстрирует деловые качества более чем на ½ от предусмотренных программой | 2 |
| выполняет поручения охотно, ответственно, аккуратно, часто по собственному желанию, может привлечь других; овладел деловыми качествами в полном объёме | 3 |
| Чувство вкуса при выполнении работ | имеет понятие о чувстве вкуса при оформлении работ, но в деятельности применяет мало | 1 | Наблюдение, контроль выполнения практической работы  |
| демонстрирует чувство вкуса, но к оформлению работ подходит недостаточно продумано  | 2 |
| проявляет творческие способности осознанно и в полном соответствии с содержанием | 3 |
| ***Личностные результаты*** |
| Коммуникативные навыки, культура общения | поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, старается избегать публичных выступлений;соблюдает правила общения при наличии контроля со стороны преподавателя | 1 | Наблюдение, контроль выполнения практической работы, |
| поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией;соблюдает культуру общения независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других | 2 |
| легко вступает в контакты, может разрешать конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией, берёт на себя роль наставника и справляется с ней;всегда соблюдает культуру общения, требует того же от других | 3 |
| Трудолюбие, желание добиваться успеха | охотнее наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая  | 1 | Наблюдение, контроль выполнения практической работы  |
| активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, защищает проекты в рамках программы | 2 |
| активен, проявляет стойкий познавательный интерес, добивается выдающихся результатов (не только представляет проекты в рамках программы, но и участвует в конкурсах и конференциях различного уровня), организует деятельность других  | 3 |
| Гражданственность и патриотизм | знает о патриотизме и гражданственности, но редко их демонстрирует  | 1 | Наблюдение, контроль выполнения практической работы  |
| демонстрирует чувство патриотизма, не акцентируя внимания на данных проявлениях личности | 2 |
| проявляет чёткую гражданскую позицию, тема патриотизма явно прослеживается в проектной деятельности  | 3 |

***Рефлексивная карта***

ФИ обучающегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Чему я научился на занятиях?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Буду ли продолжать занятия в следующем году?\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Над чем ещё надо поработать?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Где пригодятся полученные знания?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. За что можешь себя похвалить?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Входной контроль. Викторина «Что ты знаешь о витаминах?»**

1. Прежде чем его мы съели, мы наплакаться успели (лук)

В средние века луку приписывали чудесные свойства – предохранять воинов от стрел и ударов мечей. Рыцари носили на груди талисман - обыкновенную луковицу. Поэтому один из видов лука назвали – победный. Во все времена луку приписывали лечебные свойства . У славянских народов есть поговорка «лук от семи недуг»

Уже в средние века ученые установили, что даже запах лука предохраняет от заболеваний. Достаточно в течение 3 минут пожевать лук, чтобы убить во рту все бактерии. Есть рецепт лечебного салата, который полезно есть при первых признаках простуды: лук нарезать полукольцами, посыпать солью и сахаром, когда лук даст сок, полить растительным маслом и перемешать, дать настояться полчаса и есть с хлебом.

2. «И зелен и густ, на грядке вырос куст. Покопай немножко: под кустом…(картошка)

Родиной картофеля считается Южная Америка. С историей картофеля связано много забавных рассказов. Еще в 16 веке один адмирал привез из Америки в Англию первый картофель, угостил своих друзей, но повар по незнанию приготовил не клубни, а листья и стебли. Гости нашли новое блюдо отвратительным. Растение было уничтожено. Кусты картофеля сожгли, а в золе нашли печеный картофель, который всем очень понравился. С тех пор он стал распространяться в Англии. Сам король стал носить цветы картофеля у себя на груди, а королева украсила ими прическу. В России картофель долго не употребляли. Крестьяне считали грехом употребление его в пищу, называли «чертовым яблоком», отказывались разводить картофель.

Игра:  «Посадка картофеля».  Дети в 2-х колоннах. У детей, стоящих первыми, в руках по мешку с 5-6 картофелинами. Напротив колонн чертится 5-6 кружков в ряд. По сигналу 1-ые игроки бегут к своим  кружкам, раскладывая картофелины по       1 в кружок, возвращаются и передают мешочки следующим. Одни сажают, другие собирают. Выигрывает, тот, кто быстрее выполнит задание.

3. «Что за скрип, что за хруст? Это что еще за куст? Как же быть без хруста, если я…»(капуста)

Большие кочаны капусты напоминают голову Название «капуста» происходит от лат. слова «ка пут», что означает голова. Капуста была известна еще жителям  древнего Египта. Отварную капусту египтяне подавали в конце обеда, как сладкое блюдо. Капуста стала основой русских национальных блюд. Великий полководец  А. В. Суворов любил «кипящие» русские щи. Капуста очень полезна, ее сок  улучшает пищеварение, в ней много витамина С.

4. «За кудрявый хохолок лису из норки поволок. На ощупь – очень гладкая, на вкус, как сахар сладкая» (морковь)

В ср. века морковь считали лакомством гномов, маленьких сказочных человечков. Существовало поверье: Если вечером отнесешь миску                 с пареной морковью в лес, то утром найдешь золото, так гномы заплатят за морковь. 4 тысячи лет морковь употребляют в пищу.  В наше время получено много разных сортов моркови.

Игра «Дай кролику морковку» Для игры нужна мишень, на которой нарисована голова кролика. Играющий становится в 4-5 шагах от мишени, ему завязывают глаза и дают морковку. Нужно подойти к кролику и дать ему морковку.

5. «Золотая голова  велика, тяжела» Золотая голова отдохнуть прилегла. Голова велика, только шея тонка» (тыква)

В средней Азии из тыквы делают разную посуду: бутылки, ведра, ложки. В больших тыквах хранят зерно и крупу. В Африке, в дождливую погоду путешественники прячут в тыкву одежду. Используют ее и при переправе через реку, сооружая из них плот. В Индии тыкву используют для ловли обезьян. Просверлив в большой тыкве  отверстие ,его подвязывают к  кольям. Вырастают огромные плоды,1,5 м длиной. В России огурцы  с давних пор считаются любимым овощным растением.

Игра «Найди на ощупь» Найти на ощупь и достать какой-нибудь заданный овощ.

7. «Привязан кустик к колышку, на кустике шары, бока, подставив к солнышку, краснеют от жары» (помидоры)

8. «Все узнают молодца, что растет на грядке: он побольше  огурца, толстый он и гладкий. Тоже держится за плеть, приходите посмотреть» (кабачок)        9. Нужнее всех из овощей для винегретов и борщей. Из урожая нового красавица лиловая» (свекла)

Вед: Ешьте свеклу и морковку, помидоры, лук, чеснок. Ешьте много, ешьте впрок. В организме витамин потеснит холестерин.

Знайте, овощи и фрукты - это лучшие продукты.

Вопросы викторины;

1. Цветами какого растения украшала свою прическу королева Франции?

2. От какого слова происходит название «капуста?»

3. Что носили рыцари на груди, как талисман?

4. В каком овощном растении находится 90% воды7

5. Какое растение используют в Индии для ловли обезьян?

6. Какое растение в средние века считалось лакомством гномов?

7. Откуда родом картофель?

8. В какой стране растут огурцы, обвивая деревья, как лианы?

9. Из какого растения в Средней Азии делают посуду?

10. От летучих  веществ какого растения гибнут болезнетворные бактерии?

11. Почему в пищу надо добавлять больше овощей?

# Итоговое тестирование.

(За каждый правильный ответ - 1 балл)

1. Что такое здоровый образ жизни?

А) Это поведение, которое сохраняет и укрепляет твоеB здоровье. Б) Лечебно- физкультурный комплекс упражнений.

В) Регулярные занятия физкультурой.

1. В каком ряду все перечисленные условия относятся к показателям здорового образа жизни?

А) Рациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха. Б) Занятия физическими упражнениями и спортом, курение.

В) Рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, занятие спортом.

1. В какой строчке описывается здоровый человек? А) Сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий.

Б) Горбатый, бледный, хилый, низкий. В) Стройный, сильный, ловкий, статный.

1. Что такое режим дня?

А) Строгое соблюдение определенных правил.

Б) Режим дня это распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течении дня. В) Это прием пищи по времени.

1. Что дает человеку соблюдение правильного режима дня? А) Много

времени для отдыха и развлечений.

Б) Рациональное использование каждой минуты своего времени. В) Получение высокой зарплаты.

1. Какая последовательность занятий после школы полезнее для здоровья? А)

Выполнение домашних заданий, обед, прогулка;

Б) Обед, прогулка, выполнение домашних заданий; В) Обед, выполнение домашних заданий, прогулка.

1. Какой из этих предметов должен быть личным?



1. Что такое рациональное питание? А) Это правильное, «разумное» питание.

Б) Питание, распределенное по времени принятия пищи. В) Питание определенным набором продуктов питания .

1. В каком ответе перечислены только продукты растительного происхождения? А) Хлеб,

чай, сыр, картофель, орехи.

Б) Хлеб, помидоры, кофе, яблочный сок, варенье. В) Масло, сыр, творог, мясо, рыба.

# Задания для проверки уровня освоения программы

****

**Задание 1**

Закончи предложение:

Меры сохранения здоровья изучает наука .

# Задание 2

Сколько раз в день надо чистить зубы:

А) 1 раз в день;

Б) 2 раза в день, когда захочешь;

В) 2 раза в день: утром – перед едой и вечером – перед сном.

# Задание 3

Сколько раз в год надо посещать врача-стоматолога?

# Задание 4

Назови продукты, которые полезны твоим зубам:

# Задание 5

Через что кожа дышит? А) через нос;

Б) через поры; В) через рот. **Задание 6**

 Какие повреждения кожи ты знаешь?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Задание 7

 Перечисли правила ухода за кожей.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#  Задание 8

Какие продукты полезны для здоровья?

# Задание 9

Какие правила питания ты знаешь?

# Задание 10

Какие правила ухода за одеждой ты знаешь?

# Задание 11

Дай советы, что полезно и что вредно для здоровья человека. Полезно для здоровья Вредно для здоровья

# Задание 12

Объясни, почему курение вредно для организма человека.

# Задание 13

Допиши данные утверждения, указав причину а) и следствие б).

а) Чтобы не было искривления позвоночника и нормально развивались внутренние органы (легкие, сердце), надо сидеть за столом

б) Врачи рекомендуют два раза в день чистить зубы (утром и вечером), чтобы

# Задание 14

Какие правила безопасного поведения надо соблюдать у водоемов?

# Задание 15

Назови меры по улучшению экологической обстановки в городе или селе, где ты живешь.

Раскрой, как это помогает сохранению здоровья

людей.

# Задание 16

Вставь в определение пропущенное слово:

События, которые угрожают здоровью и жизни людей называют

 ситуациями.

# Задание 17

Какие виды травм ты знаешь?

Какие правила нужно соблюдать, чтобы избежать травмы?

# Задание 18

Назови, какие нужно соблюдать правила противопожарной безопасности.

# Задание 19

Назови, какие нужно помнить правила безопасного поведения при встрече с незнакомыми людьми.

# Задание 20

Рассмотри рисунок уличного светофора. Запиши, что означают световые сигналы: красный, желтый, зеленый.



# Задание 21

Запиши, что обозначают дорожные знаки:



# Задание 22

Составь и запиши правила безопасности для пешеходов в городских условиях.

Заполни пропуски в предложениях.

Переходи проезжую часть только при сигнале светофора. Переходи проезжую часть по переходу. Не перебегай дорогу перед . Не играй в мяч или салки на .

# Задание 23

# Расшифруй правило

# Задание 24

Заполни таблицы



# Анкета для учащихся «ЗОЖ».

* 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 предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

*А) Мыло*

*Б) Мочалка*

*В) Зубная щѐ9 тка*

*Г) Зубная паста*

*Д) Полотѐнцѐ для рук*

*Е) Полотѐнцѐ для тѐла*

*Ж) Тапочки*

# *З)Шампунь*

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Завтрак* | *1 расписаниѐ**8.00* | *(А)* | *2 расписаниѐ (Б)**9.00* |
| *Обѐд* | *13.00* |  | *15.00* |
| *Полдник* | *16.00* |  | *18.00* |
| *Ужин* | *19.00* |  | *21.00* |

* 1. **Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:**

*А) Зубы нужно чистить по вѐчѐрам, чтобы удалить изо рта всѐ скопившиѐся за дѐнь остатки пищи.*

*Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыханиѐ было свѐжим вѐсь дѐнь. В) Зубы надо чистить утром и вѐчѐром.*

# Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

*А) Послѐ прогулки*

*Б) Послѐ посѐщѐния туалѐта*

*В) Послѐ того, как заправил постѐль Г) Послѐ игры в баскѐтбол*

*Д) Пѐрѐд посѐщѐниѐм туалѐта Е) Пѐрѐд ѐдой*

*Ж) Пѐрѐд тѐм, как идѐ9 шь гулять*

*З) Послѐ игры с кошкой или собакой*

# Как часто ты принимаешь душ?

*А) Каждый дѐнь*

*Б) 2-3 раза в нѐдѐлю В) 1 раз в нѐдѐлю*

# Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

*А) Положить палѐц в рот.*

*Б) Подставить палѐц под кран с холодной водой*

*В) Намазать палѐц йодом и накрыть чистой салфѐткой*

*Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфѐткой*

# Ключ к анкете для учащихся по «ЗОЖ»

**ВОПРОС № 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 предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щеBтка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)

Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

# Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены. ВОПРОС

**№ 2.**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1 расписание | (4) | 2 расписание (0) |
| Завтрак | 8.00 |  | 9.00 |
| Обед | 13.00 |  | 15.00 |
| Полдник | 16.00 |  | 18.00 |
| Ужин | 19.00 |  | 21.00 |

Показатель: ОсведомлеRнность о правилах организации режима питания.

**ВОПРОС № 3.**

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

* Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)
* Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)
* Зубы надо чистить утром и вечером (4)

# Показатель: ОсведомлеRнность о правилах личной гигиены.

# ВОПРОС

**№ 4.**

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2) Перед едой (2)

# После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идеBшь гулять (0) После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2) Показатель: ОсведомлеRнность о правилах личной гигиены.

**ВОПРОС**

**№ 5.**

Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

# Показатель: ОсведомлеRнность о правилах личной гигиены.

# ВОПРОС

**№ 6.**

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

* Положить палец в рот (0)
* Подставить палец под кран с холодной водой (0)
* Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)
* Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6) **Показатель: ОсведомлеRнность о правилах оказания первой помощи.**

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Подсчитывается обще количество баллов, набранных учащимся:** 30-36 – высокий уровень осведомлеBнности о требованиях ЗОЖ 24-29 – достаточная осведомлеBнность о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлеBнность о требованиях ЗОЖ Меньше 18 – низкий уровень осведомлеBнности о требованиях ЗОЖ

# Карта оценки результатов освоения курса «Азбука здоровья» Предметные результаты

Сводная ведомость результатов итогового тестирования

Уровень усвоения:

11 баллов – «высокий» (В); 8-10 баллов – «достаточный» (Д); 5-7 баллов – «средний» (С);

4 и меньше – «низкий» (Н).



# 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Для педагога:**

* + 1. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник, 1- 4 кл.

- М., 1997г. – 94 с.

* + 1. Дереклеева Н.И.. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М., Вако, 2007.

– 125с.

* + 1. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Твое здоровье: укрепление организм. – М., Детство – пресс,СПб., : [б. и.] - N 2 2000. – 86 с.
		2. Обухова Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы. – М.: Вако, 2005. – 187 с.

# Для обучающихся:

1. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - СПб., : [б. и.] - N 2 . 1997г. – 100 с.
2. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - СПб., [б. и.]- N 2. 1996г. – 100 с.