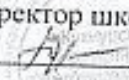


ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЁЖИ  
АДМИНИСТРАЦИИ СЕРНУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙЭЛ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУКНУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
от « 27 » августа 2023г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы:  
 Ю.С.Горниова  
« 29 » августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ШАГ В МЕДИЦИНУ»**

**ID программы 7107**  
Направленность программы: естественнонаучная  
Уровень программы: базовый  
Категория и возраст обучающихся: 14-15 лет  
Срок освоения программы: 1 год  
Объём часов: 72 часа  
Программу разработала педагог дополнительного образования:  
Виноградова Галина Яковлевна,

Село Кукнур 2023г

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме организации образовательных программ».
- Приказ 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».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06 июля 2021 г. № 656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл».
- Устава и правила внутреннего трудового распорядка МОУ «Кукнурская средняя общеобразовательная школа».

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, интересов, способностей и особенностей детей.

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека

на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

**Актуальность данной программы** продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны.

#### **Отличительная особенность этой программы.**

Программа «Азбука здоровья» способствует формированию у младших школьников необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, учит использовать полученные знания в повседневной жизни, способствует формированию у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний навыков по гигиенической культуре через сотрудничество семьи и школы, общения в семье и в школе.

Программа реализует **естественно научное направление** и формирование у ребенка понимания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Данная программа предполагает **базовый уровень** освоения.

#### **Адресат программы.**

Программа составлена для детей 7- 9 лет и рассчитана на 1 год.

#### **Объём программы.**

Занятия рассчитаны на 1 год обучения.

#### **Формы обучения.**

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, коллективная.

Для более глубокого усвоения знаний и эмоционального их восприятия занятия включают в себя теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся. Учитывая возрастные особенности детей, материал подаётся в форме: занятий в классе и на природе, игр с ролевым акцентом, экскурсий, викторин, командных соревнований, занимательных бесед, рассказов, реализации проектов, инсценирования ситуаций, театрализованных

представлений с использованием загадок, стихов, песен, просмотра презентаций, мультфильмов, видеофильмов и др.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия - 90 минут.

Курс рассчитан на 72 часа в год.

### **Цель программы «Азбука здоровья»:**

- Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни.
- Формирование у детей желания быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

В соответствии с целью поставлены **задачи реализации программы:**

### **Образовательные**

- формировать представления о правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств,
- расширять кругозор школьников в области физической культуры;
- формировать у детей навыки гигиены и безопасности жизни;
- научить рационально организовывать режим дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; познакомить с правилами поведения в обществе;

### **Воспитательные**

- развивать навыки культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем;
- укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры;

### **Развивающие**

- развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей;
- воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;
- прививать любовь к окружающему миру природы и социальному окружению;

## Содержание программы

№	Тема раздела	Аудиторных часов	Внеаудиторных часов	Всего часов
1.	<b>Мир вокруг меня и я в нём</b>	16	6	22
2.	<b>Правильно питание - залог здоровья</b>	12	2	14
3.	<b>Уроки Мойдодыра</b>	10	0	10
4.	<b>Охрана жизни человека</b>	12	6	18
5.	<b>Подводя итоги</b>	4	4	8
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>72</b>

### **1. Мир вокруг меня и я в нём (22 часов)**

**Теория.** Знакомство с режимом работы кружка, правилами техники безопасности занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий. Что такое здоровье? Валеология. Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Как происходит общение людей для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем. Режим дня.

**Практика.** Составление режима дня. Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз и физкультурных пауз. От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Правильная осанка и ее значение для здоровья. Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку.

**Форма контроля.** Беседа. Тест.

### **2. Правильно питание - залог здоровья (14 часов)**

**Теория.** «Правильное питание – залог здоровья». Зачем человек ест? Питание - необходимое условие для жизни человека. Как и чем мы питаемся. Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп, макаронных изделий). Какая пища полезней? Свежие – несвежие продукты. Игры «Самые полезные продукты». «Съедобное – несъедобное». Моя любимая еда. Игра «Можно - нельзя».

**Практика.** «Составить меню на день». Витамины – наши лучшие друзья! Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Навыки культурного поведения за столом. Пейте дети молоко, будете здоровы. Молочные и кисломолочные продукты. Заочное путешествие в молочный магазин. Город сладкоежек. **Форма контроля:** наблюдение.

### **3. Уроки Мойдодыра (10 ч)**

**Теория.** В гостях у Мойдодыра. Для чего нужно быть опрятным? Что такое гигиена? Предметы личной гигиены. Изготовление книжки-малышки с загадками о предметах личной гигиены с картинками. Грязные руки – причина болезней. **Практика.** Как правильно мыть руки. Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками. Как правильно чистить зубы. **Форма контроля.** Наблюдение.

#### **4. Охрана жизни человека (18 ч)**

**Теория.** Почему мы боолеем? Беседа с педиатром «О профилактике гриппа и простудных заболеваний». Признаки простудных заболеваний: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины ОРЗ. Безопасность при любой погоде. Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед? Чем опасен электрический ток? Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам. Невидимка-газ. Ребятам о пожарной безопасности. Беседа «Огонь – друг, огонь – враг». Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горячей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Соблюдай правила пользования газовой плитой. Спички – это не игрушка. Пожар в квартире. Действия при пожаре. Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка. Беседа о том, что должно находиться в аптечке для оказания первой медицинской помощи. Мы на улицах города. ПДД. Мы идем в поход. Беседа о правилах безопасности на природе. Осторожно, тонкий лед! Беседа о правилах безопасного поведения у водоемов весной, со способами и средствами спасения утопающих. Безопасность на воде. Беседа: не купайся один (в реке, озере, море). Не ныряй вниз головой в незнакомом месте. Не купайся в грозу. Купайся только в отведенных для этого местах. Никогда не соглашайся на спор прыгнуть в воду с большой высоты или преодолеть вплавь большое расстояние.

**Практика.** Спортивно – игровое мероприятие по ПДД. Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные номера. Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет». Нужные и ненужные тебе лекарства Домашняя аптечка.

#### **5. Подводя итоги (8 ч)**

**Теория.** Образовательное событие «Учитесь быть здоровыми!».

**Практика.** Мини - проект «Чаша здоровья» (работа творческих педагогических мастерских). Мини – проект «Путешествие в страну здоровья и безопасности»

**Форма контроля.** Конкурс работ

#### **Планируемые результаты обучения**

##### **Личностные результаты**

- умение выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах *уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания*;
- умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними

общий язык и общие интересы;

- ответственное отношение к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью;
- мотивация к дальнейшему изучению своего организма.

### **Метапредметные результаты**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- работать по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать определённые объекты, сравнивать их с эталонными образцами.
- добывать дополнительную информацию в книге, словаре;
- самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- приобретать навыки перерабатывать полученную информацию, составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- преобразовывать текстовую информацию в знаково-символические модели (схемы, таблицы и т.д.)
- извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.),
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков); предполагать, какая информация необходима;
- сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу.

### ***Планируемые предметные результаты***

*Обучающийся будет знать:*

- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма, ухода за глазами.
- основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице, на проезжей части, на воде, на природе;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила здорового рационального питания, культуру приёма пищи;
- меры профилактики и укрепления осанки;

- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

*Обучающийся научится:*

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, первоначальным представлениям о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- соблюдать свой режим дня;
- выполнять правила личной гигиены;
- выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;
- приобретать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- выполнять правила безопасного поведения на улице, на природе, на проезжей части, дома, в школе;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.



**Учебный план**

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Мир вокруг меня и я в нём (22ч)</b>					
1	Азбука здоровья	2	2		Беседа, тест
2	Что такое здоровье и от чего оно зависит	2	1	1	Беседа
3	Я – неповторимый человек	2	2		Анализ иллюстраций
4	Режим дня.	2	1	1	беседа
5	Как настроение? Чувства	2	1	1	Беседа
6	Как сохранить глаз зорким? Здоровый сон.	2		2	Пр. работа
7	Работа над осанкой.	2	1	1	Пр. работа
8	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Активный отдых.	2		2	Пр. работа
9	Вредные привычки.	2	1	1	Беседа
10	Как закаляться. Обтирание, обливание.	2	1	1	Беседа
11	Физкультура, спорт, здоровье.	2		2	Беседа
<b>Правильное питание – залог здоровья (7 ч)</b>					
12	Зачем человек ест? Удивительные превращения пирожка	2	1	1	Пр. работа
13	Какая пища полезней? Занятиена свежем воздухе.Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное».	2	1	1	Анкетирование
14	Моя любимая еда.	2	2	2	Анкетирование
15	Витамины – наши лучшие друзья!	2		2	Беседа
16	Пейте дети молоко, будете здоровы. Польза кисломолочных продуктов.	2	1	1	Беседа
17	Город сладкоежек.	2	1	1	Беседа
18	Викторина «Продукты на моем столе».	2		2	Викторина
<b>Уроки Мойдодыра (5 ч)</b>					
19	В гостях у Мойдодыра.	2	1	1	Беседа
20	Что такое гигиена? Посылка от Мойдодыра (предметы личной гигиены).	2	2		Опрос
21	«Помощники Мойдодыра»)мини проект)	2		2	проект
22	Грязные руки –причина болезней	2	1	1	Беседа

23	Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками	2	1	1	Опрос
<b>Охрана жизни человека (9 ч)</b>					
24	Почему мы боеем?	2	2		Беседа
25	Безопасность при любой погоде.	2	2		Беседа
26	Ребятам о пожарной безопасности. Спички – это не игрушка.	2	2		Опрос
27	Нужные и ненужные тебе лекарства Домашняя аптечка.	2	1	1	Опрос
28	Какие опасности таит вода.	2	2		Викторина
29	Чем опасен электрический ток. Невидимка-газ	2	2		Опрос
30	Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные номера.	2	2		Беседа
31	«Мы на улицах города». Спортивно – игровое мероприятие по ПДД	2		2	Конкурс
32	«Мы идем в поход».	2		2	Круглый стол
<b>Подводя итоги (2 ч)</b>					
33	Мини – проект «Путешествие в страну здоровья и безопасности»	2		2	Защита проектов
34	«Учитесь быть здоровыми	2	2		Конкурс работ
35	Будьте здоровы	2		2	наблюдение
36	Игры на свежем воздухе	2		2	наблюдение

## Календарный учебный график

<b>Продолжительность учебного года</b>	36 недель
<b>Учебные периоды</b>	1 период: 05 сентября -25 декабря 2023года 2 период: 9 января – 28 мая 2023 года
<b>Количество недель по периодам</b>	1 период 16 2 период 20
<b>Количество учебных часов в год</b>	36 часа
<b>Количество учебных часов в неделю</b>	4 часа
<b>Продолжительность занятий, длительность перерыва</b>	Продолжительность одного занятия 1ч 40 минут, перерыв 10 минут.
<b>Праздничные дни в течение учебного года</b>	04 ноября –День народного единства; 31 декабря- 09 января – Новогодние каникулы; 23 февраля – День защитника Отечества; 08 марта- Международный женский день; 01 мая - День весны и труда; 09 мая –День Победы.
<b>Промежуточная аттестация</b>	Начальный контроль: 10-15 сентября Промежуточный контроль: 10-15 декабря, 10-15 мая
<b>Окончание учебного года</b>	28 мая 2023 года
<b>Каникулы</b>	Ноябрь - осенние каникулы; 31 декабря – 09 января – зимние (новогодние) каникулы; март – весенние каникулы; 01 июня-31 августа – летние каникулы.

Календарно – учебный график

№	месяц	Ч и с л о	Время проведе ния занятия	Форма занятия	Кол -во час ов	Тема занятия	Мест о пров еде ния	Форма контроля
1	сентя брь		12.30 – 14.10 суббота	Беседа, теоретиче ское занятие	2	Азбука здоровья	Каб. №25	Тестировани е
2			12.30 – 14.10 суббота	Беседа, теоретиче ское занятие	2	Что такое здоровье и от чего оно зависит	Каб. №25	Опрос
3			12.30 – 13.15 суббота	Игра	2	Я – неповторимый человек	Каб. №25	Анализ иллюстраций
4			12.30 – 13.15 суббота	Беседа	2	Режим дня.	Каб. №25	Опрос
5			12.30 – 13.15 суббота	Беседа	2	Как настроение? Чувства	Каб. №25	Викторина
6			12.30 – 13.15 суббота	Пр. работа Беседа	2	Как сохранить глаз зорким? Здоровый сон.	Каб. №25	Опрос
7			12.30 – 13.15 суббота	Пр. работа Беседа	2	Работа над осанкой.	Каб. №25	Работа в парах. Определение осанки
8			12.30 – 13.15 суббот а	Пр. работа	2	Здоровье в порядке –спасибо зарядке. Активный отдых.	Каб. №25	Выполнение заданий
9			12.30 – 13.15 суббот а	Беседа	2	Вредные привычки.	Каб. №25	Составление презентаций
10			12.30 – 13.15 суббот а	Просмо тр видеоф ильма	2	Как закаляться. Обтирание, обливание.	Каб. №25	Опрос
11			12.30 – 13.15 суббот	Беседа	2	Физкультура, спорт,здоровье.	Каб. №25	Викторина

			а					
12			12.30 – 13.15 суббот а	Пр. работа	2	Зачем человек ест? Удивительные превращения пирожка	Каб. №25	Отчёт по работе
13			12.30 - 13.15 субб ота	Игра	2	Какая пища полезней? Занятие на свежем воздухе. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное».	Игро вая площ адка	Анкетирован ие
14			12.30 – 13.15 суббот а	Беседа	2	Моя любимая еда.	Каб. №25	Анкетирован ие
15			12.30 – 13.15 суббот а	Просмо тр видеоф ильма	2	Витамины – наши лучшие друзья!	Каб. №25	Тестировани е
16			12.30 – 13.15 суббо та	Беседа	2	Пейте дети молоко, будете здоровы. Польза кисломолочных продуктов.	Каб. №25	Решение кроссворда
17			12.30 – 13.15 суббот а	Беседа	2	Город сладкоежек.	Каб. №25	Опрос
18			12.30 – 13.15 суббота	Игра	2	Викторина «Продукты на моемстоле».		Викторина
19			12.30 – 13.15 суббота	Беседа	2	В гостях у Мойдодыра.	Каб. №25	сообщения
20			12.30 – 13.15 суббота	Игра	2	Что такое гигиена? Посылка от Мойдодыра (предметы личной гигиены).	Каб. №25	Опрос
21			12.30 – 13.15 суббота	Проектн ая работа	2	«Помощники Мойдодыра»)мини проект)	Каб. №25	проект
22			12.30 – 13.15 суббота	Беседа Пр.работ а	2	Грязные руки – причина болезней	Каб. №25	Отчёт по работе

23			12.30 – 13.15 суббота	Беседа	2	Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками	Каб. №25	Опрос
24			12.30 – 13.15 суббота	Встреча с медработником	2	Почему мы болеем?	Каб. №25	Тестирование
25			12.30 – 13.15 суббота	Беседа	2	Безопасность при любой погоде.	Каб. №25	Опрос
26			12.30 – 13.15 суббота	Экскурсия	2	Ребятам о пожарной безопасности. Спички – это не игрушка.	Пожарное депо	Опрос
27			12.30 – 13.15 суббота	Беседа	2	Нужные и ненужные тебе лекарства Домашняя аптечка.	Каб. №25	Опрос
28			12.30 – 13.15 суббота	Прсмотр видеофильма	2	Какие опасности таит вода.	Каб. №25	Викторина
29			12.30 – 13.15 суббота	Беседа	2	Чем опасен электрический ток. Невидимка-газ	Каб. №25	Опрос
30			12.30 – 13.15 суббота	Беседа	2	Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные номера.	Каб. №25	Наблюдение
31			12.30 – 13.15 суббота	Спортивно - игровая	2	«Мы на улицах города». Спортивно – игровое мероприятие по ПДД	Каб. №25	Конкурс
32			12.30 – 13.15 суббота	Круглый стол	2	«Мы идем в поход».	Каб. №25	Круглый стол
33			12.30 – 13.15 суббота	Проектная работа	2	Мини – проект «Путешествие в страну здоровья и безопасности»	Каб. №25	Защита проектов
34			12.30 – 13.15 суббота	Конференция	2	«Учитесь быть здоровыми	Каб. №25	Конкурс работ
35			12.30 – 13.15 суббота	Игра	2	Интеллектуальная игра «Будьте здоровы»	Каб. №25	наблюдение
36			12.30 – 13.15 суббота	Экскурсия	2	Игры на свежем воздухе	Каб. №25	наблюдение

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>
<b>Литература для учителя</b>
Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако», 2004 г.
Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. - Москва, Олма - Пресс, 2004г.
Азбука здоровья. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром. М. ООО «Маленький Гений – Пресс», 2010. – 33 с.
Дик Н.Ф. «Классные часы в 3-4 классах», Ростов – на Дону, « Феникс», 2007 г.
Гречаная Т.Б. Полезные привычки. Методическое пособие для учителя. – Москва, Полимед, 2000.
Зайцев Г.К. «Школьная валеология».С.- Петербург. « Акцидент», 1998г.
Обухова Л.А. 135 уроков здоровья. Пособие для учителя. – Москва, Вако, 2004.
Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. – Санкт-Петербург, Детство- Пресс, 2006.
Ж. « Начальная школа», № 11, 2005 г.
<b>Дидактические материалы</b>
М. Безруких, Т. Филиппова «Разговор о правильном питании». Рабочая тетрадь для школьников. – М.:Олма Медиа Групп, 2012 г.
Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – Москва, Ключ-С, 1997.
Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. – Санкт-Петербург, Детство- Пресс, 2006.
Технологические карты занятий, памятки, карточки-задания.
Словари, справочники, энциклопедии.
<b>Технические средства обучения</b>
Ноутбук и компьютер.
Мультимедийный проектор
Проекционный экран.
Цифровой микроскоп
Цифровые лаборатории по биологии и экологии
Принтер
Аудио- и видеоматериалы, мультфильмы, компьютерные презентации.
<b>Наглядные пособия</b>
Натуральные пособия: овощи, фрукты, вода, аптечка, строение глаза, предметы личной гигиены и др.
Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы); плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Как правильно мыть руки», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Первая помощь при переломе», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры», «Правила безопасного поведения».
<b>Интернет - ресурсы</b>
Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Мультфильм «Три котёнка» - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BWXiW6yuSdk">https://www.youtube.com/watch?v=BWXiW6yuSdk</a>
Видео «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками» - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z_a-PAMBuIs">https://www.youtube.com/watch?v=Z_a-PAMBuIs</a>
Видео «Уроки осторожности тётушки Совы»- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TRHzzjqvF4M">https://www.youtube.com/watch?v=TRHzzjqvF4M</a>
Зарядка для детей - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WuDuk6OjS0g">https://www.youtube.com/watch?v=WuDuk6OjS0g</a>

Как правильно мыть руки -

<http://yandex.ru/video/search?text=Как%20правильно%20мыть%20руки&path=wizard&parent-reqid=1465135169783331-15817974559042502388444758-man1-5622&filmId=wikRvEi8UXI>

Дорожные знаки для детей - <http://gamejulia.ru/dorozhnie-znaki-dlya-detey.html>

Методическая разработка «С витаминами жить – здоровыми быть» -

<http://www.maam.ru/detskijasad/-s-vitaminami-druzhit-zdorovym-byt-scenarii-razvlechenija-dlja-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html>

Диагностика здорового образа жизни- <http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni>

Тестирование учащихся - <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/03/13/test-zdorove-i-bezopasnost>

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/10/20/test-zdorovyy-obraz-zhizni>

<https://infourok.ru/material.html?mid=8688>

## Формы подведения итогов реализации программы

Эффективность реализации программы отслеживается посредством следующих диагностических процедур и мероприятий:

- i. Проект, который может выполняться индивидуально и группой учащихся.
- ii. Отчёт о работе, который может быть представлен рефератом, буклетом, стенгазетой, альбомом и др.
- iii. Оформление коллажа, выполнение творческих работ.
- iv. Наблюдения, тестирование, анкетирование, опрос. По их результатам составляется индивидуально - групповая карта освоения программы «Азбука здоровья». (В приложениях).

**Кадровое обеспечение.** Программу реализует педагог дополнительного образования Виноградова Галина Яковлевна. Квалификационная категория – первая.



## Итоговое тестирование.

(За каждый правильный ответ - 1 балл)

### 1. Что такое здоровый образ жизни?

- А) Это поведение, которое сохраняет и укрепляет твоё здоровье.
- Б) Лечебно-физкультурный комплекс упражнений.
- В) Регулярные занятия физкультурой.

### 2. 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.

### 3. В какой строчке описывается здоровый человек?

- А) Сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий.
- Б) Горбатый, бледный, хилый, низкий.
- В) Стройный, сильный, ловкий, статный.

### 4. 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.

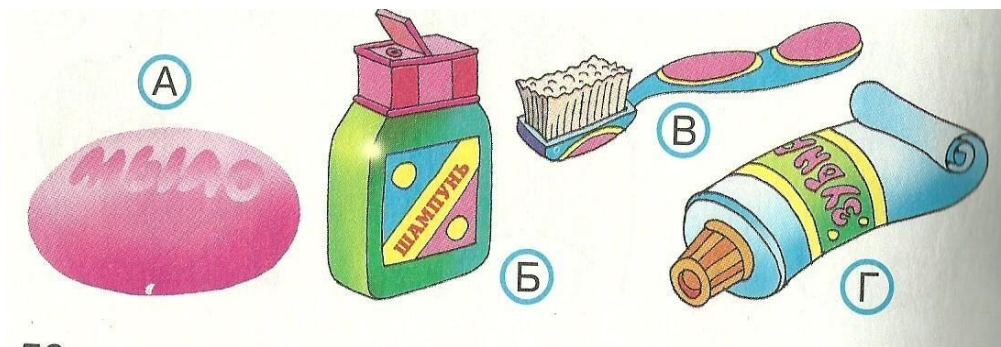
### 5. Что дает человеку соблюдение правильного режима дня?

- А) Много времени для отдыха и развлечений.
- Б) Рациональное использование каждой минуты своего времени.
- В) Получение высокой зарплаты.

### 8. 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.

### 9. Какой из этих предметов должен быть личным?



**8. Что такое рациональное питание?**

- А) Это правильное, «разумное» питание.
- Б) Питание, распределенное по времени принятия пищи.
- В) Питание определенным набором продуктов питания .

**9. 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**

<b>№ задания</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>Количество баллов</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

<b>№ задания</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>Количество баллов</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>

### **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 здоровьей жизни

людей называют

\_\_\_\_\_ ситуациями.

**Задание 20**

Какие виды травм ты знаешь?

---

Какие правила нужно соблюдать, чтобы избежать травмы?

---

---

**Задание 21**

Назови, какие нужно соблюдать правила противопожарной безопасности.

---

---

### ***Задание 22***

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

---

---

### ***Задание 23***

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



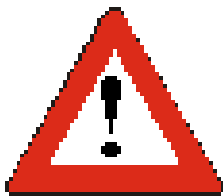
---

---

---

### ***Задание 24***

Запиши, что обозначают дорожные знаки:



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

### Задание 25

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 26

Расшифруй правило

3	24	16	9	12		А	Ы	В	С	К
19	13	1	18	7		С	У	О	А	Т
17	23	6	14	21		М	Н	Й	С	К
8	11	20	2	10		Е	У	Е	П	Ь
4	25	15	5	22		С	Х	О	А	О

### Задание 27

Заполни таблицы

Правила общения	

Волшебные слова	

# Карта оценки результатов освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

## Предметные результаты

### Сводная ведомость результатов итогового тестирования

ФИО учащегося	№ вопроса (количество баллов)											
	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	Итого
<i><b>Итого</b></i>												
<i><b>Уровень</b></i>												

### Уровень усвоения:

- 11 баллов – «высокий» (В);
- 8-10 баллов – «достаточный» (Д);
- 5-7 баллов – «средний» (С);
- 4 и меньше – «низкий» (Н).

### Сводная ведомость результатов выполнения заданий:

ФИО	№ задания (количество баллов)																												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	Итого	
Итого																													
Уро- вень																													

### Уровень усвоения:

- 68 – 72 балла – «высокий» (В);
- 48 - 67 баллов – «достаточный» (Д);
- 36 - 47 баллов – «средний» (С);
- 35 и меньше – «низкий» (Н).





<p>(Определяет цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Четко может дать отчет о своих действиях после принятого решения)</p>										
<p><b>Низкий уровень</b> (Определяет цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Четко может дать отчет о своих действиях после принятого решения)</p>										
<p><b>Умение выполнять задание в соответствии с целью, удерживать сформулированную задачу</b></p>										
<p><b>Высокий уровень</b> (Осознает, что надо делать в процессе решения практической задачи регулирует весь процесс выполнения. Определяет цель выполнения заданий под руководством учителя.)</p>										
<p><b>Средний уровень</b> (Предъявляемое требование осознается лишь частично. Охотно осуществляет решение познавательной задачи, не изменяя ее и не выходя за ее требования. Невозможность решить новую практическую задачу объясняет отсутствием адекватных способов решения)</p>										
<p><b>Низкий уровень</b> (Включаясь в работу, быстро отвлекается или ведет себя хаотично. Нуждается в пошаговом контроле со стороны учителя. Не может ответить на вопросы о том, что он</p>										

собирается делать или что сделал)										
<b>Умение устанавливать простейшие причинно-следственные связи</b>										
<b>Высокий уровень</b> (Умеет объяснить причины того или иного явления или процесса, найти связь между ними, определить следствие, влияние одного предмета или явления на другой)										
<b>Средний уровень</b> (иногда затрудняется при установлении причинно-следственных связей, нуждается в помощи учителя)										
<b>Низкий уровень</b> (не умеет устанавливать простейшие причинно-следственные связи)										
<b>Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты</b>										
<b>Высокий уровень</b> (Умеет анализировать устанавливает закономерности, пробует предложить альтернативные варианты решения различных задач)										
<b>Средний уровень</b> (Умеет анализировать устанавливает закономерности, но делает с ошибками. Требуется больше времени на выполнение подобных заданий)										
<b>Низкий уровень</b> (Низкая скорость мышления. Проблемы с анализом и выделением закономерностей)										
<b>Овладение навыками монологической и диалоговой речи; отвечать на вопросы, слушать и</b>										













