

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ЮНИТЭР»  
РУЗАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 4  
от « 31 » мая 2023 г.

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
«ЦДОД «ЮНИТЭР» РМР  
Н.А. Бурдинова  
Приказ № 57 от «31» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
**«Азбука здоровья»**

Направленность: социально-гуманитарная  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год (72 часа)  
Форма обучения: очная  
Язык обучения: русский

Автор-составитель: Пихиенко О.Ю.,  
методист МБУ ДО «ЦДОД «ЮНИТЭР»  
Рузаевского муниципального района

Рузаевка, 2023 г.

## Структура программы

1. Пояснительная записка.	3
2. Цель и задачи программы.	9
3. Учебный план программы 1 года обучения.	10
4. Содержание учебного плана программы 1 года обучения.	11
5. Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения.	14
6. Календарный учебный график программы.	14
7. Формы аттестации, оценочные материалы.	15
8. Рабочая программа воспитания	15
9. Формы обучения, методы, приемы и педагогические технологии.	16
10. Методическое обеспечение программы.	18
11. Материально-техническое оснащение программы.	19
12. Список литературы.	19
13. Приложение 1. Учебно-календарный график группы 1 года обучения.	21
14. Приложение 2. Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год.	28
15. Приложение 3. Диагностический материал к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука здоровья»	30

## **1. Пояснительная записка.**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Данная программа направлена на актуализацию потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Нормативные основания** для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 02.07.2021);
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 069-3242;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04.03 2019 г. №211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;
- Устав МБУ ДО «ЦДОД «ЮНИТЭР» Рузаевского муниципального района.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Азбука здоровья» разработана на основе авторских программ: «Школа докторов Природы»- Л.А.Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Жиренко; О.Ю Пихиенко - «Радуга здоровья».

Программа «Азбука здоровья» рекомендована к использованию в учреждениях дополнительного образования и в образовательных организациях Рузаевского МР.

**Направленность программы** - социально-гуманитарная.

**Вид программы:** модифицированная.

**Актуальность создания программы**

Ценностные ориентиры современного общества смещены в сторону материальных ценностей. Поэтому особенно важно остановиться именно на ценностном отношении ребенка к самому себе, к своему здоровью в частности. Это может проявляться:

- в ценностном отношении к своему телесному «Я», что выражается в заботе о своем здоровье, стремлении вести здоровый образ жизни;

- в ценностном отношении к своему душевному «Я», что выражается в самопринятии, в заботе о своем душевном здоровье, в отсутствии комплексов неполноценности;

- в ценностном отношении к своему духовному «Я», что выражается в свободе, как главной характеристике духовного бытия человека, в самостоятельности, самоопределении, самореализации.

**Новизна данной программы состоит в том, что** программа носит личностно- ориентированный, деятельно-развивающий характер. Работа направлена на развитие исследовательской деятельности, поиска новых форм сохранения своего здоровья, на формирование отрицательного отношения к вредным привычкам.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы ориентирована на формирование ценностных ориентаций ребенка через его личностный рост. а так- же в идеи гармоничного сочетания оздоровительных и психологических методик, что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях.

Программа «Азбука здоровья» опирается на опыт педагогов, занимающихся вопросами здорового образа жизни: Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко.

### **Отличительные особенности программы.**

Отличительные особенности в том, что она направлена на формирование позитивного жизненного стиля, ответственного отношения к своему здоровью, как самому ценному в жизни человека. Чтобы вырастить жизнелюбивого и здорового человека, необходим особый образ жизни – здоровый.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. Программа ориентирует обучающихся на решение важнейших оздоровительных задач, воспитание ценностного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни, культуры здоровья через реализацию социальных проектов.

Использование проектирования в формировании ЗОЖ позволяет обучающимся на собственном опыте понять значимость своего здоровья, задуматься о пагубности вредных привычек. О необходимости ведения активного образа жизни.

### **Адресат программы.**

Данная программа разработана для обучающихся 7-10 лет и построена

с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Занятия проводятся в группе, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

### **Объем и сроки освоения программы.**

Срок реализации программы - 1 год.

Продолжительность реализации всей программы - 72 часа.

### **Формы и режим занятий.**

Форма обучения – очная. Используются различные формы организации образовательного процесса.

- групповая, организация парной работы;
- фронтальная, обучающиеся синхронно работают под управлением педагога;
- индивидуальная, обучающиеся выполняют индивидуальные задания в течение части занятия или нескольких занятий.

Тип занятий – комбинированный. Занятия состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

Режим занятий обучающихся соответствует санитарным нормам, установленным для детей возраста 7-10 лет.

1 год обучения – 72 часа: по 1 часу 2 раза в неделю (продолжительность учебного часа – 45 мин).

Состав группы – 12-15 человек.

В случае возникновения форс мажорных обстоятельств, реализация дополнительной (общеразвивающей) программы будет осуществляться с применением электронных и дистанционных образовательных технологий. Реализация дополнительных общеобразовательных программ (дополнительных общеразвивающих программ) с применением электронного и дистанционного обучения, может осуществляться как для группы, так и для отдельных обучающихся.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Занятия по программе «Азбука здоровья» носит творческий характер. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и *«этюды для души»* (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.



## **2.Цель и задачи программы**

**Цель:** Формирование у обучающихся знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

### **Задачи:**

#### ***Обучающие***

- обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

#### ***Развивающие:***

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- формирование позиции признания *ценности* здоровья, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

#### ***Воспитательные:***

- желание быть *здоровым душой и телом*;
- стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;

- приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

### 3. Учебный план программы 1 года обучения

№п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Ответы на вопросы.
2.	Здоровье и ЗОЖ	10	3	7	Тестирование
3.	Правильное питание- залог здоровья	10	2	8	Работа с карточками
4.	Моё здоровье в моих руках. Мини-проект	13	4	9	Тестирование
5.	Я и моё окружение	14	4	10	Работа с карточками
6.	Чтоб забыть про докторов	6	2	4	Практические задания, анализ.
7.	Мир эмоций и чувств	4	2	2	Работа с карточками
8.	Я и опасность	12	4	8	Тестирование
9.	Итоговое занятие	2		2	Экскурсия в природу
<b>Итого:</b>		<b>72</b>			

#### **4. Содержание учебного плана программы 1-го года обучения.**

##### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория:* Знакомство с программой. Правила поведения во время занятий, экскурсий.

##### **Тема 2. Здоровье и ЗОЖ.**

*Теория:*

Что мы знаем о ЗОЖ. Физическая активность и здоровье. Правила личной гигиены.

*Практика:*

Путешествие по стране Здоровейке. Я- хозяин своего здоровья. Здоровье в порядке- спасибо зарядке. Дорога к доброму здоровью. Правила личной гигиены. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр».

##### **Тема 3. Правильное питание-залог здоровья.**

*Теория:*

Витаминная тарелка на каждый день. Как и чем мы питаемся.

*Практика:*

Культура питания. Приглашаем к чаю.

Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.

Культура питания. Этикет.

«Я выбираю кашу»,«Что даёт нам море»

«Светофор здорового питания»- Квест-игра.

#### **Тема 4. Моё здоровье в моих руках. Мини-проект.**

##### ***Теория:***

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Полезные и вредные продукты. Как обезопасить свою жизнь. Сон и его значение для здоровья человека

##### ***Практика:***

Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк». Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». День здоровья. Спорт в жизни ребёнка.

«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». В здоровом теле здоровый дух. Закаливание в домашних условиях. Слагаемые здоровья. Иммуитет – мой друг. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

#### **Тема 5. Я и моё окружение.**

##### ***Теория:***

Почему устают глаза? Гигиена позвоночника. Сколиоз. Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление. Здоровье и домашние задания.

##### ***Практика:***

Я и мои друзья-одноклассники. Могут ли дружить шалости и травмы?

Моё настроение. Передай улыбку по кругу.

Выставка рисунков «Моё настроение»

Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Весёлые перемены. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. «Доброречие» С. Преображнский «Капризка»

#### **Тема 6. Чтоб забыть про докторов.**

***Теория:***

Вкусные и полезные вкусности. Как сохранять и укреплять свое здоровье.

***Практика:***

“Хочу остаться здоровым”. День здоровья : «Как хорошо здоровым быть».

С. Преображенский «Огородники»

Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)

**Тема 7. Мир эмоций и чувств.**

***Теория:***

Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика

***Практика:***

Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. В мире интересного.

А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».

**Тема 8. Я и опасность.**

***Теория:***

Первая доврачебная помощь. Где подстерегает опасность? Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы». Я и опасность.

***Практика:***

Опасности летом (просмотр видео фильма). Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка». Первая помощь при отравлении. Лесная аптека на службе человека.

Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»-Квест-игра

**Тема 9 . Итоговое занятие.**

### ***Практика:***

Подведение итогов работы творческого объединения «Азбука здоровья» за учебный год.

## **5. Планируемые результаты освоения программы**

### **1 года обучения.**

#### **Предметные результаты:**

обучающиеся будут знать: основные режимные моменты. Правила поведения обучающихся. Правила личной гигиены. Как устроен человек на уровне первоначальных сведений. Что такое полезные и вредные привычки.

обучающиеся будут уметь: планировать свое время. Поддерживать чистоту тела и иметь опрятный внешний вид. Выполнять гимнастические упражнения для сохранения и укрепления здоровья. Оказывать первую медицинскую помощь.

#### **Метапредметные результаты:**

у обучающихся будут развиты: потребности самостоятельного экспериментирования и поисковая активность детей побуждают их к творческому отношению при выполнении заданий. Развита гармония с собой и с окружающим миром. Развиты навыки культуры ЗОЖ и желание быть здоровым душой и телом.

#### **Личностные результаты:**

у обучающихся будут сформированы: правила поведения обучающихся. Правила личной гигиены. Сформированы позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

## **6. Календарный учебный график**

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме

возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2023 г.	31.05.2024 г.	36	72	72, 2 часа в неделю	2 раза в неделю по 1 часу

Конкретизация данных по режиму, формам занятий и по очередности прохождения тематических модулей представлена в учебно-календарном графике (*Приложение 1*).

#### **7. Формы аттестации, оценочные материалы.**

Аттестация обучающихся проводится согласно локальному акту «Положение об аттестации обучающихся детских творческих объединений МБУ ДО «ЦДОД «ЮНИТЭР» и осуществляется в следующих формах: опрос, тестирование, творческое задание, выставка.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Входной контроль</b>		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их познавательных способностей.	Тест.
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение.
<b>Промежуточный контроль</b>		
В конце полугодия	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определении результатов обучения.	Тестирование.
<b>Итоговый контроль</b>		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей, их познавательных способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования общеобразовательной	Защита творческого проекта.



	программы и ее методов обучения.	
--	----------------------------------	--

Анализ полученных результатов позволяет педагогу подобрать необходимые способы оказания помощи отдельным обучающимся и разработать адекватные задания и методики обучения и воспитания.

#### Критерии оценки усвоения программного материала

Критерии	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Интерес	Работает только под контролем, в любой момент может бросить начатое дело	Работает с ошибками, но дело до конца доводит самостоятельно	Работает с интересом, ровно, систематически, самостоятельно
Знания и умения	До 50 % усвоения данного материала	От 50-70% усвоения материала	От 70-100% возможный (достижимый) уровень знаний и умений
Активность	Работает по алгоритму, предложенному педагогом	При выборе объекта труда советуется с педагогом	Самостоятельный выбор объекта труда
Объем труда	Выполнено до 50 % работ	Выполнено от 50 до 70 % работ	Выполнено от 70 до 100 % работ
Творчество	Копии чужих работ	Работы с частичным изменением по сравнению с образцом	Работы творческие, оригинальные
Качество	Соответствие заданным условиям предъявления, ошибки	Соответствие заданным условиям второго предъявления	Полное соответствие готового текста. Соответствует заданным условиям с первого предъявления

### 8. Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания дополнительной общеобразовательной программы «Азбука здоровья» разработана с учетом цели и задач «Программы воспитания муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «ЮНИТЭР» Рузаевского муниципального района на 2023-2024 учебный год», принятой на заседании Педагогического совета от 31 мая 2023 года. Календарный план воспитательной работы представлен в *Приложении 2*.

## **9. Формы обучения, методы, приемы и педагогические технологии.**

Формы организации образовательного процесса: групповая. Работа в группе формирует коллективную ответственность и индивидуальную помощь каждому как со стороны педагога, так и со стороны обучающихся. Групповая форма работы наиболее целесообразна при проведении практических и проектных работ по программе.

Методы и приемы организации образовательного процесса:

Применяются следующие методы обучения:

**Словесные методы обучения:**

- *рассказ педагога* – создавать яркие, точные представления о строении, функциях организма, правилах гигиены, законах природы и т.д.;
- *рассказы детей* – совершенствовать знания, умения отражать сложившиеся представления, повышать степень обобщенности знаний;
- *беседа* – уточнение, коррекция знаний, их обобщение, систематизация; развитие умения участвовать в диалоге, слушать и слышать, удерживать внимание, сосредотачивать умственные силы;
- *чтение художественного произведения* – расширять, обогащать знания детей, формировать способность к восприятию, пониманию.

**Наглядные методы обучения:**

- *наблюдение* – формирование основного содержания знаний детей об органах, их функциях, гигиене; развитие наглядно-образной, наглядно-действенной форм мышления, речи.
- *рассматривание* - картин, таблиц, муляжей, репродукций, схем.
- *демонстрация* – слайды, диафильмы, кинофильмы.

**Практические методы обучения:**

- *упражнения* – многократное повторение умственных и практических действий.

- *Элементарные опыты:*

*физиологические* – преобразование жизненной ситуации с целью выявления скрытых свойств органов, установление связи между ними, причин изменения.

#### Приёмы:

- беседа
- дискуссии (круглые столы, дебаты, диспуты)
- игры
- ролевые игры (деловые)
- тренинги (системы упражнений на взаимодействие в группе)
- викторины
- системы последовательных заданий
- проекты
- демонстрация
- упражнение с объяснением и исправлением ошибок
- «делай как я»

#### Педагогические технологии:

- Личностно-ориентированное обучение
- Технология индивидуального обучения (индивидуальный подход, индивидуализация обучения, метод проектов);
- Коллективный способ обучения.
- Педагогика сотрудничества («проникающая технология»);
- Технология КТД;
- Проблемное обучение;
- Игровые технологии;
- Технологии развивающего обучения.

### **10. Методическое обеспечение программы.**

Учебные и методические пособия: научная, специальная, методическая литература (см. список литературы).

Дидактический раздаточный материал: дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, по ЗОЖ и по валеологии.

- разработки занятий в рамках программы;
- развивающие игры;
- раздаточные материалы;
- упражнения.

Информационное обеспечение программы: аудио-, видео-, фото-, интернет-источники.

### **11. Материально-техническое оснащение программы**

Занятия проводятся в кабинете, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам.

Материалы и оборудование:

-оборудование, необходимое для реализации программы: компьютер, проектор, экран, цифровой фотоаппарат.

### **12.Список литературы**

**Для педагога:**

1. Бондаренко Т.М. “Экологические занятия с детьми 6–7 лет”. – Воронеж, ЧП Лакоценин С.С., 2009- 322 с.
2. Шорыгина Т.А. “Беседы о здоровье”. – М.: ТЦ “Сфера”, 2010-202 с.
3. Федосеева П.Г. “Система работы по экологическому воспитанию дошкольников”. – Волгоград: ИТД “Корифей”, 2008-128 с.
4. Зенина Т.Н. “Конспекты занятий по ознакомлению дошкольников с природными объектами” – М., Педагогическое общество России, 2006-371 с.

5. Шорыгина Т.А. “Беседы о правилах пожарной безопасности” – М., ТЦ “Сфера”, 2009-419 с.

6. Шорыгина Т.А. “Беседы об основах безопасности с детьми 5–8 лет” – М., ТЦ “Сфера”, 2010-289 с.

7. Николаева С.Н. “Комплексные занятия по экологии” – М., Педагогическое общество России, 2007-196 с.

8. Шорыгина Т.А. “Беседы о хорошем и плохом поведении” – М.: ТЦ “Сфера”, 2010-312 с.

9. Блинова Т.М. “Познавательное развитие детей 5–7 лет” – М.: ТЦ “Сфера”, 2010-189 с.

#### **Для обучающихся:**

1. Желая изменить мир, начну с себя: рабочая тетрадь для учащихся 1 классов. (серия «Основы здорового образа жизни»). – Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» «Добродея» 2009.

2. Красота спасет мир: рабочая тетрадь для учащихся 2 классов. (серия «Основы здорового образа жизни»). – *Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» «Добродея» 2009.*

3. Во имя общего блага: рабочая тетрадь для учащихся 3 классов. (серия «Основы здорового образа жизни»). – *Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» «Добродея» 2009.*

4. Святость жизни: рабочая тетрадь для учащихся 4 классов. (серия «Основы здорового образа жизни»). – Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» «Добродея» 2009.

#### **Интернет – источники:**

1. Единый национальный портал дополнительного образования детей  
<http://dop.edu.ru/home/9>

2. Портал персонифицированного финансирования дополнительного образования Республики Мордовия. Навигатор в мире дополнительного образования <https://mordovia.pfdo.ru/app/thenavigator/navigator>
3. Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта <http://standart.edu.ru>
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://schoolcollection.edu.ru>
5. Портал «Видеоуроки в сети Интернет» <http://videouroki.net>

## Приложение 1

### Учебно-календарный график группы 1 года обучения

№	Дата проведения занятия	Форма проведения занятия	Количество во часов	Тема занятия	Форма контроля
<b>Вводное занятие (1 ч.)</b>					
1		Беседа	1	Вводное занятие: знакомство с планом работы объединения, режим работы, т/б.	Опрос детей, анализ работ
<b>Здоровье и ЗОЖ( 10 ч.)</b>					
2		Презентация	1	Что мы знаем о ЗОЖ	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
3		Квест	1	Путешествие по стране Здоровейке.	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
4		Дискуссия	1	Я- хозяин своего здоровья	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
5		Викторина	1	Здоровье в порядке-спасибо зарядке	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
6		Работа в группах	1	Дорога к доброму здоровью	Наблюдение, опрос детей, анализ работ

7		Ролевая игра	1	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
8		Самостоятельная работа	1	В гостях у Мойдодыра К. Чуковский «Мойдодыр»	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
9		Беседа	1	Правила личной гигиены	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
10		Интерактивная лекция	1	Физическая активность и здоровье	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
11		Конкурс творческих работ	1	Витаминная тарелка на каждый день.	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
<b>Правильное питание-залог здоровья(10 ч.)</b>					
12		Презентация	1	Культура питания Приглашаем к чаю	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
13		Самостоятельная работа	1	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
14		Беседа	1	Как и чем мы питаемся	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
15		Конкурс творческих работ	1	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
16		Викторина	1	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
17		Тестовые задания	1	Культура питания. Этикет.	Тестирование, анализ работ
18		Беседа	1	«Я выбираю кашу»	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
19		Дискуссия	1	«Что даёт нам море»	Тестирование, анализ работ

20		Квест	1	Светофор здорового питания	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
21		Работа в группах	1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	Тестирование, анализ работ
<b>Моё здоровье в моих руках(13 ч.)</b>					
22		Дискуссия	1	Полезные и вредные продукты.	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
23		Творческий проект	1	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
24		Виртуальная экскурсия	1	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
25		Дискуссия	1	Как обезопасить свою жизнь	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
26		Квест	1	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
27		Подвижные игры, соревнования	1	В здоровом теле здоровый дух	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
28		Интерактивная лекция	1	Сон и его значение для здоровья человека	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
29		Презентация	1	Закаливание в домашних условиях	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
30		Мозговой штурм	1	Слагаемые здоровья	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
31		Учебная дискуссия	1	Иммунитет –мой друг.	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
32		Беседа	1	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	Наблюдение, опрос детей, анализ работ



33		Викторина	1	Спорт в жизни ребёнка.	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
34		Мозговой штурм	1	Я и мои друзья-одноклассники	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
<b>Я и моё окружение(14 ч.)</b>					
35		Защита проекта	1	Почему устают глаза?	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
36		Тестовые задания	1	Гигиена позвоночника. Сколиоз	Тестирование, анализ работ
37		Викторина	1	Могут ли дружить шалости и травмы?	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
38		Дискуссия	1	Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
39		Конкурс рисунков	1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
40		Мозговой штурм	1	Я б в спасатели пошел”	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
41		Беседа	1	Зрение – это сила	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
42		Дискуссия	1	Осанка – это красиво	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
43		Дискуссия	1	Весёлые переменки	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
44		Работа в группах	1	Здоровье и домашние задания	Наблюдение, опрос детей, анализ работ

45		Соревнования	1	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
46		Викторина	1	«Доброречие»	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
47		Ролевая игра	1	С. Преображенский «Капризка»	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
48		Квест	1	“Хочу остаться здоровым”.	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
<b>Чтоб забыть про докторов(6 ч.)</b>					
49		Беседа	1	Вкусные и полезные вкусы	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
50		КТД	1	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
51		Презентация	1	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
52		Самостоятельная работа	1	С. Преображенский «Огородники»	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
53		Конкурс рисунков	1	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
54		Интерактивная лекция	1	Мир моих увлечений	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
<b>Мир эмоций и чувств(4 ч.)</b>					
55		Мозговой штурм	1	Вредные привычки и их профилактика	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
56		Просмотр	1	А.С.Пушкин «Сказка о	Наблюдение,

		мультфильм а		рыбаке и рыбке»	опрос детей, анализ работ
57		Дискуссия	1	В мире интересного.	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
58		Презентация	1	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
<b>Я и опасность(12 ч.)</b>					
59		Просмотр видео фильма	1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
60		Тестовые задания	1	Первая доврачебная помощь	Тестирование
61		Ролевая игра	1	Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка»	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
62		Мозговой штурм	1	Где подстерегает опасность?	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
63		Дискуссия	1	Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы»	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
64		Беседа	1	Первая помощь при отравлении	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
65		Работа в группах	1	Где подстерегает опасность?	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
66		Самостоятел ьная работа	1	Я и опасность.	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
67		Виртуальная экскурсия	1	Лесная аптека на службе человека	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
68		Ролевая игра	1	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	Наблюдение,

					опрос детей, анализ работ
69		Защита проектов	1	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
70		КВЕСТ	1	Летний отдых: охрана и укрепление здоровья.	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
<b>9. Итоговое занятие (2 ч.)</b>					
71		Дискуссия	1	Летние каникулы. Правила безопасности на воде. Как защитить себя от солнечных ожогов.	Наблюдение, опрос детей, анализ работ
72		Экскурсия в природу	1	Чему мы научились за год.	Наблюдение, опрос детей, анализ работ

## Приложение 2

### Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

<b>сентябрь</b>							
Модуль «Профессиональное самоопределение»		«ЮНИТЭР» – территория здоровья»		Модуль «Я – гражданин России»		Модуль «Тропинками природы»	
Мероприятие	Дата	Мероприятие	Дата	Мероприятие	Дата	Мероприятие	Дата
Мероприятие «День открытых дверей»		Разъяснительная профилактическая беседа: «Профилактика ДТП»	09.23	Викторина на тему: «Мой край родной-Мордовия моя!»	09.23	Акция «Живи, родник!»	09.23
<b>октябрь</b>							
Беседа на тему: «Нужные профессии на селе».	10.23	Конкурс рисунков: «Водитель сохрани мне жизнь!»	10. 23	Участие в акции «Почта добра» (Акция к Международному Дню пожилых)	10. 23	Экологическая викторина : «В гостях у Осени!»	10. 23

				людей)			
<b>ноябрь</b>							
Беседа на тему: «Нужные профессии в городе».	11.23	Разъяснительная профилактическая беседа: «Профилактика гриппа и простудных заболеваний»	11.23	Мероприятие, посвященное Дню матери в России	11.23	Тематическое занятие «Синичкин день»	11.23
<b>декабрь</b>							
«Как много профессий на свете»- виртуальная экскурсия.		Разъяснительная профилактическая беседа: «Безопасность детей зимой»	12.23	Мероприятие, посвященное Дню героев Отечества	12.23	«Птичья столовая»- изготовление кормушек для зимующих птиц и подкормка в зимний период	12.23
<b>январь</b>							
Игра-викторина : «Профессии нашего города»		Разъяснительная профилактическая беседа: «Профилактика травматизма в быту»	01.24	Тематическое занятие посвященное блокаде Ленинграда : «Блокадный Ленинград»	01.24	Акция «Покормите птиц!»	в течение месяца
<b>февраль</b>							
Беседа «Есть такая профессия – Родину защищать!»	02.24	Беседа по правилам поведения при угрозе и осуществление террористического акта на тему: «Твои действия при обнаружение подозрительных предметов»		Мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	02.24	Экологическая викторина : «По страницам Красной Книги»	02.24
<b>март</b>							
Выставка рисунков : «Кем я буду когда вырасту!»	03.24	Беседа по безопасности на воде и льду: «Осторожно-ледоход!»	03.24	Мероприятие, посвящённое Международному женскому Дню.	03.24	Конкурс поделок и рисунков «Экология. Дети. Творчество»	03.24

апрель							
Беседа на тему: «Профессии наших родителей»	04.24	Тематическое занятие посвященное Всемирному Дню Здоровья: «Тропинками здоровья»	04.24	Беседа «Необъятные просторы вселенной», посвященная Дню космонавтики	04.24	Интерактивная игра «День Земли», акция по развешиванию скворечников	04.24
май							
Познавательная программа «Калейдоскоп профессий»		Беседа по безопасности на воде в летний период: «Безопасное лето»	05.24	Урок Победы. Акция милосердия «Как живёшь ветеран?»	05.24	Экологический Квест «В содружестве с природой»	05.24

### Приложение 3

#### Диагностический материал к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука здоровья»

##### *Тест «Ваше здоровье»*

**1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак,**

**обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?**

- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
- б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
- в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

**2. Курите ли Вы?**

- а) Нет.

б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.

в) Курите по целой пачке в день.

**3. Употребляете в пищу:**

а) много масла, яиц, сливок;

б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

**4. Пьёте ли Вы кофе?**

а) Очень редко.

б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.

в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

**5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?**

а) Да, для Вас это необходимо.

б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.

в) Нет, не делаете.

**6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?**

а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.

б) Школа Вас в общем-то устраивает.

в) Вы идёте без особой охоты.

**7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?**

а) Нет.

б) Только при острой необходимости.

в) Да, принимаете каждый день.

**8.Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?**

- а) Нет.
- б) Затрудняетесь ответить.
- в) Да.

**9.Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?**

- а) Да, а иногда и оба дня.
- б) Да, но только когда есть возможность.
- в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

**10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?**

- а) Активно занимаясь спортом.
- б) В приятной весёлой компании.
- в) Для Вас это - проблема.

**11.Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?**

- а) Нет.
- б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
- в) Да.

**12. Есть ли у Вас чувство юмора?**

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
- в) Нет.



**Ключ:** за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегайте по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться

до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.