

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
АЛЕКСЕЙКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

СОГЛАСОВАНО  
методическим советом  
МОУ Алексейковская СОШ  
Протокол №1  
от «19» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ  
Алексейковская СОШ  
И.В. Гаврилова  
«19» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Азбука здоровья»**

Направленность: естественно-научная  
Общий объем программы в часах: 34 часа  
Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации программы: 3 года  
Уровень: начальный.  
Автор: педагог дополнительного образования Брюквина Анна  
Александровна

Рег. № 2

Тверь – 2023 г.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
  
2. Комплекс организационно педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий)**

## **1.1.Пояснительная записка**

Здоровье людей относится к числу главных проблем человечества. Проблема снижения уровня здоровья населения России стоит чрезвычайно остро. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения. Состояние здоровья современного школьника зависит не только от внешних условий, но и от его собственного отношения к здоровью.

Школьная программа по окружающему миру даёт детям сумму знаний, однако существует проблема отрыва теоретических знаний, которые получают учащиеся, от умения применять их на практике.

Создавая кружок, хотелось углубить и расширить знания школьников по анатомии, физиологии человека, гигиене и медицине, а также формированию здорового образа жизни.

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МОУ Алексейковская СОШ (приказ № 50 от 30.08.2021 г.)

### **Актуальность:**

Здоровье - основное и истинное достояние человека. Именно здоровье людей должно служить «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания государства.

В условиях современной природной и социально – экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье каждого человека, в том числе и ребёнка, определяется соотношением внешних и внутренних воздействий на его организм, с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять нежелательным

воздействиям, защищаться от них, по возможности усиливая воздействие полезных для здоровья факторов, с другой стороны.

По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения. А ведь успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в первый класс.

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.

**Отличительной особенностью программы от уже существующих** заключается в том, что особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, самостоятельной учебной работе. На практических занятиях обучающиеся самостоятельно анализируют состояние своего организма. Учебный модуль предоставляет возможность обучающимся обратить внимание на проблемы здоровья современного человека, недопустимость самолечения, необходимость активного образа жизни.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:**  
окружающий мир.

**Вид программы:** модифицированная программа.

**Направленность программы:** естественно-научная.

**Адресат программы:** дети 7 – 9 лет. Содержание программы разработано в соответствии с психолого-возрастными характеристиками. В этом возрасте дети начинают осваивать новый вид деятельности – учебный, они осваивают новые правила поведения, поэтому самое время в этом возрасте закладывать элементарные правила здоровьесбережения.

**Срок и объем освоения программы:**

3 года, 102 педагогических часа, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 34 педагогических часа;
- «Базовый уровень» - 1 год, 34 педагогических часа;
- «Продвинутый уровень» - 1 год, 34 педагогических часа;

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

разновозрастные группы.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа). Продолжительность занятия – 45 минут.

<b>Предмет</b>	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
<b>Кружок Азбука здоровья</b>	<u>1</u> час в неделю; <u>34</u> часа в год.	<u>1</u> час в неделю; <u>34</u> часа в год.	<u>1</u> час в неделю; <u>34</u> часа в год.

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель программы:** формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни, научного мировоззрения, умения использовать анатомические знания.

На каждом этапе обучения по данной программе решаются **конкретные задачи:**

### **Образовательные (предметные) задачи:**

- 1) Сформировать представление об основах здорового образа жизни;
- 2) Формирование деятельности учащихся по сохранению и укреплению своего здоровья.
- 3) Формирование культуры здоровья.

### **Развивающие задачи:**

- 1) Развивать стремление к здоровому образу жизни.
- 2) Развивать потребность в физических упражнениях и желания самосовершенствования;
- 3) Развивать потребность в общении с окружающими, а также возможность оказывать друг на друга положительное влияние.

### **Воспитательные задачи:**

- 1) Применение гигиенических знаний и навыков в жизни.
- 2) Применение правил общей безопасности и физического воспитания в жизни.
- 3) Применение культуры осваиваемой в процессе познавательной деятельности к собственному здоровью.

### **Ожидаемые результаты:**

	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
<b>Знать</b>	- основы ЗОЖ; - что такое правильное питание; - как влияют вредные привычки на организм.	- о санитарно-гигиенических требованиях; - причины возникновения тех или иных заболеваний и их профилактика.	- что такое иммунитет; - как его укрепить; - почему важно не нервничать.
<b>Уметь</b>	- осуществлять	- соблюдать	- слушать свой

	<p>активную оздоровительную деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выбрать правильное питание для себя, ограничивая употребление вредных продуктов;</li> <li>- уметь распознать у себя вредные привычки и искоренить их.</li> </ul>	<p>санитарно – гигиенические требования и осуществлять их в течение дня;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно определять элементарные болезни по признакам;</li> </ul>	<p>организм и реагировать на малейшее отклонения от привычного состояния;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять иммунитет простыми и доступными способами (фрукты, овощи, ягоды);</li> <li>- следить за своим эмоциональным состоянием.</li> </ul>
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> <li>- собственными упражнениями и правилами для формирования своего психического и физического здоровья;</li> <li>- привычками употребления в пищу только полезных продуктов;</li> <li>- правильными привычками самому и распространения их среди сверстников.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками заботы о здоровье его и укрепления;</li> <li>- навыками определения правильных лекарств для снятия первых признаков болезни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оказанием помощи не только себе, но и близким;</li> <li>- формировать свое здоровье с малых лет для активной жизни в будущем;</li> <li>- своими эмоциями, применять упражнения для успокоения;</li> </ul>

1.3. Содержание программы  
«Азбука здоровья»  
Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Если хочешь быть здоров...	36	26	10	•
2.	Я – то, что я ем.	36	29	7	•
3.	Мы выбираем только полезные привычки!	30	17	13	•
Всего часов		102	72	30	•

**Календарно-тематический план первого года обучения.  
Стартовый уровень.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел I. Если хочешь быть здоров...</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	•
1.1	Что такое здоровье?	2	2	-	•
1.2	Основы гигиены.	1	1	-	•
1.3	Чистая кожа – признак здоровья.	1	1	-	•
1.4	Для чего нужен режим дня?	2	2	-	•
1.5	Практикум по составлению режима дня.	2	-	2	Практическое занятие.
1.6	О пользе закаливания.	2	2	-	•
1.7	Викторина «о пользе	2	-	2	Практическое занятие.



	закаливания»				
2.	<b>Раздел II. Я – то, что я ем!</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	•
2.1.	Здоровье в саду и на грядке.	2	2	-	Рисунок по теме.
2.2.	Почему важны фрукты?	2	2	-	•
2.3.	Почему нужно употреблять в пищу овощи?	2	2	-	•
2.4.	Какие ягоды имеют больше витаминов?	2	2	-	•
2.5.	Для чего нужно кушать морковь?	1	1	-	•
2.6.	Что такое – «цитрусовые»?	1	1	-	•
2.7.	Как правильно мыть фрукты, овощи и ягоды?	2	1	1	Практическая занятие.
3.	<b>Раздел III. Мы выбираем только полезные привычки!</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	•
3.1.	Что такое привычки?	1	1	-	•
3.2.	Какие привычки мы называем вредными, а какие полезными?	2	2	-	•
3.3.	Что такое ЗОЖ?	1	1	-	•
3.4.	Здоровый образ жизни – главная, полезная привычка.	1	1	-	•
3.5.	Игра «Найди у	1	-	1	Игра.

	себя 20 полезных привычек».				
3.6.	Движение как полезная привычка.	2	2	-	•
3.7.	Польза сна.	1	1	-	•
3.8.	Обобщение пройденного. Итоговая аттестация.	1	-	1	Итоговое тестирование.

## **Содержание программы 1 года обучения.**

### **Тема 1. «Если хочешь быть здоров...» - 12 часов**

#### **Что такое здоровье? (2 часа).**

Значение здорового образа жизни для человека.

#### **Основы гигиены (1 час).**

Понятие гигиены.

#### **Чистая кожа – признак здоровья (1 час).**

Почему важно содержать кожу в чистоте?

#### **Для чего нужен режим дня? (2 часа)**

Все о режиме дня, для чего он, почему помогает сберечь здоровье?

#### **Практикум по составлению режима дня (2 часа)**

Помощь детям в составлении собственного режима дня, его оформление.

#### **О пользе закаливания (2 часа).**

Закаливание как способ сбережения здорового организма.

#### **Викторина «о пользе закаливания» (2 часа)**

Познавательная игра (два урока) с заменами игроков и ведущих.

### **Тема 2. «Я – то, что я ем» (12 часов)**

#### **Здоровье в саду и на грядке (2 часа).**

Выяснить, почему в садах и на грядках «растет» наше здоровье.

#### **Почему важны фрукты? (2 часа)**

Фрукты – источник витаминов. В каком количестве нужно и можно их употреблять.

#### **Почему нужно употреблять в пищу овощи? (2 часа)**

Овощи всем важны, овощи всем нужны. Беседа о любви к овощам.

#### **Какие ягоды имеют больше витаминов? (2 часа)**

Где растут самые полезные ягоды, какие витамины в них содержатся.

#### **Для чего нужно кушать морковь? (1 час)**

Морковь как источник каротина. Сколько моркови нужно съесть в день.

**Что такое – «цитрусовые»? (1 час)**

Апельсины, лимоны – кладезь витаминов. Кому нельзя есть эти фрукты?

**Как правильно мыть фрукты, овощи и ягоды? (2 часа)**

Правила гигиены для овощей и фруктов.

**ТемаIII. Мы выбираем только полезные привычки (10 часов).****Что такое привычки? (1 час)**

Разобраться в понятии. Привести примеры.

**Какие привычки мы называем вредными, а какие полезными? (2 часа)**

Разобрать понятия о вредных и полезных привычках. Научиться их различать.

**Что такое ЗОЖ? (1 час)**

Здоровый образ жизни.

**Здоровый образ жизни – главная, полезная привычка (1 час)**

ЗОЖ – главный аспект здоровья в целом.

**Игра «Найди у себя 20 полезных привычек» (1 час)**

Познавательная игра на внимательность и смекалку.

**Движение как полезная привычка (2 часа).**

Движение главный помощник в правильном образе жизни.

**Польза сна (1 час)**

Сон – время отдыха для всего организма.

**Обобщение пройденного, итоговая аттестация (1 час)**

**Календарно-тематический план второго года обучения.  
Базовый уровень.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел I. Если хочешь быть здоров...</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	•
1.1	Как сохранять и укреплять свое здоровье?	2	2	-	•
1.2	Почему важно чистить зубы?	1	1	-	•
1.3.	Практикум по правилам чистки зубов.	1	-	1	Практическое занятие.
1.4.	Делаем зарядку	1	-	1	Практическое занятие.

	вместе.				
1.5.	Физкультминутка.	1	1	-	•
1.6.	Умственная и трудовая активность.	2	2	-	•
1.7.	Сбережем зрение смолоду!	2	1	1	Практическое занятие. Беседа с заведующей кабинетом здоровья.
1.8.	Спорт – друг человека.	2	2	-	•
2.	<b>Раздел II. Я – то, что я ем!</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	•
2.1.	Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.	2	2	-	•
2.2.	Золотые правила питания.	2	2	-	•
2.3.	Завтрак – важная часть питания.	1	1	-	•
2.4.	Продукты, способствующие укреплению зрения.	1	1	-	•
2.5.	Молочные продукты.	1	1	-	•
2.6.	Рыбные продукты.	1	1	-	•
2.7.	Практикум: «Как выбрать полезные продукты в магазине?»	1	-	1	Практическое занятие, игра.
2.8.	Конкурс рецептов по теме: «Правильное питание».	1	-	1	Конкурс.
3.	<b>Раздел III.</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	•

	<b>Мы выбираем только полезные привычки!</b>				
3.1.	Отдых на перемене.	1	1	-	•
3.2.	Помощь родителям и учителям.	1	1	-	•
3.3.	Режим пользования гаджетами.	1	1	-	•
3.4.	Разработка памяток по профилактике компьютерной зависимости.	2	-	2	Практическое занятие.
3.5.	Упражнения для снижения напряжения с глаз.	1	-	1	Практическое занятие.
3.6.	Бесконфликтное общение с окружающими.	2	2	-	•
3.7.	Взаимовыручка.	1	1	-	•
3.8.	Обобщение пройденного. Итоговая аттестация.	1	-	1	Итоговое тестирование.

### **Содержание программы 2 года обучения.**

**Тема 1. «Если хочешь быть здоров...» - 12 часов**

**Как сохранять и укреплять свое здоровье? (2 часа)**

Здоровьесбережение-важная тема, которую стоит изучать с ранних лет.

**Почему важно чистить зубы? (1 час)**

Зубы – важный элемент организма, за ними нужно правильно ухаживать.

**Практикум по правилам чистки зубов.(1 час)**

Правила чистки зубов для младших школьников.

**Делаем зарядку вместе (1 час).**

Важность зарядки в жизни каждого человека, особенно школьника.

**Физкультминутка (1 час).**

Уроки утомляют учеников, физкультминутка – способ расслабления.

### **Умственная и трудовая активность (2 часа)**

Важное правило-чередовать мыслительную и физические нагрузки.

### **Сбережем зрение смолоду! (2 часа)**

Глаза – важный орган. Зрение – не менее важная функция в организме человека.

### **Спорт – друг человека (2 часа).**

Понятие о спорте. Где мы встречаемся со спортом?

## **Тема 2. «Я – то, что я ем» - 12 часов**

### **Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи (2 часа).**

Гигиена -превыше всего и за столом она тоже должна присутствовать.

### **Золотые правила питания (2 часа).**

Правила приема пищи. Как нужно питаться, во сколько, какими продуктами?

### **Завтрак – важная часть питания (1 час).**

Завтрак – основа хорошего дня. Что съедим на завтрак?

### **Продукты, способствующие укреплению зрения (1 час).**

Черника и морковь – незаменимые помощники в борьбе с болезнями глаз.

### **Молочные продукты (1 час).**

Молочные продукты положительно влияют на рост и укрепление костей.

### **Рыбные продукты (1 час).**

В рыбных продуктах содержится много микроэлементов, которые полезны растущему организму.

### **Практикум: «Как выбрать полезные продукты в магазине?» (1 час).**

Поход в магазин – серьезная задача для любого человека, особенно для детей. Мы постараемся на уроке фантазии превратить в реальность.

### **Конкурс рецептов по теме: «Правильное питание» (1 час).**

На рецептах строится мир питания. Мы создаем свои рецепты.

## **Тема 3. «Мы выбираем только полезные привычки» - 10 часов**

### **Отдых на перемене (1 час).**

Школьная перемена. Активный отдых.

### **Помощь родителям и учителям (1 час).**

Посильная помощь взрослым. Трудовая деятельность.

### **Режим пользования гаджетами (1 час).**

Гаджетозависимость. Режим по использованию телефонов и планшетов.

### **Разработка памяток по профилактике компьютерной зависимости (2 часа).**

Компьютерная зависимость – болезнь 21 века. Борьба с новым «вирусом».

### **Упражнения для снижения напряжения с глаз (1 час).**

Глаза-орган, через который мы получаем много информации в течении дня, поэтому им нужна разрядка. Зарядка для глаз.

### **Бесконфликтное общение с окружающими (2 часа).**

Без общения в современном мире никак. Общение в телефонах упрощает жизнь, но в реальности общение никто не отменял.

### **Взаимовыручка (1 час).**

Взаимовыручка-положительное качество, которое человек развивает всю свою сознательную жизнь.

### **Обобщение пройденного, итоговая аттестация (1 час)**

## **Учебно-тематический план третьего года обучения. Продвинутый уровень.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел I. Если хочешь быть здоров...</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	•
1.1	Я хозяин своего здоровья.	2	2	-	•
1.2	Иммунитет наш друг.	2	1	1	Практическое занятие.
1.3.	Как укрепить иммунитет?	1	1	-	•
1.4.	Что такое эмоции?	2	1	1	Ролевая игра.
1.5.	Эмоции и здоровье.	2	2	-	•
1.6.	Как оставаться спокойным.	1	1	-	•
1.7.	Практикум по теме: «В здоровом теле – здоровый дух!»	2	-	2	Практическое занятие.
2.	<b>Раздел II. Я – то, что я ем!</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	•
2.1.	Белки, жиры и углеводы.	2	2	-	•
2.2.	Витамины и минералы.	2	2	-	•
2.3.	Пищеварение –	1	1	-	Просмотр

	главная система организма.				видеоролика. Тестирование.
2.4.	Почему иногда пища не усваивается?	1	1	-	•
2.5.	Пищевые отравления.	2	2	-	•
2.6.	Практическая работа: «Определение степени полезности и вредности распространенных продуктов питания».	1	-	1	Практическое занятие.
2.7.	Изготовление книжки: «Правильное питание – залог здоровья».	3	-	3	Защита индивидуальных работ.
3.	<b>Раздел III. Мы выбираем только полезные привычки!</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	•
3.1.	Курение. Научись говорить нет.	1	1	-	•
3.2.	Пассивное курение.	1	1	-	•
3.3.	Алкоголю – СТОП!	1	1	-	•
3.4.	Наркомания не для нас, мы выбираем спорт, здоровье, жизнь.	1	1	-	•
3.5.	Создание группового плаката на тему: «Ты с нами? Мы»	2	-	2	Практическое занятие.



	за ЗОЖ»				
3.6.	Создание видеоролика для первоклассников: «Здоровье – высшее богатство»	3	-	3	Защита работы.
3.7.	Обобщение пройденного. Итоговая аттестация.	1	-	1	Итоговое тестирование.

### **Содержание программы 3 года обучения.**

#### **Тема 1. «Если хочешь быть здоров...» - 12 часов**

##### **Я – хозяин своего здоровья (2 часа).**

Здоровье – неотъемлемая часть жизни. Мы им владеем, должны его беречь.

##### **Иммунитет – наш друг (2 часа).**

Что такое иммунитет? Почему стоит с ним дружить?

##### **Как укрепить иммунитет (1 час).**

Иммунитет - защитная сила организма, его нужно беречь.

##### **Что такое эмоции? (2 часа)**

Лекция про эмоции. Зачем они нужны человеку. Какие бывают эмоции.

##### **Эмоции и здоровье (2 часа).**

Связь между эмоциональным и физическим состоянием.

##### **Как оставаться спокойным? (1 час)**

Спокойствие – залог здоровья.

##### **Практикум по теме: «В здоровом теле – здоровый дух!» (2 часа).**

Практическое занятие по установлению гармоничных отношений между телом и душой.

#### **Тема 2. «Я – то, что я ем» - 12 часов**

##### **Белки, жиры и углеводы (2 часа).**

Все об этих понятиях. В каких продуктах что содержится. Что важнее для организма.

##### **Витамины и минералы (2 часа).**

Составляющие любой пищи – это витамины и минералы. Какие они бывают?

##### **Пищеварение – главная система организма (1 часа).**

Система пищеварения. Где она находится? Какие органы в нее входят? Как работает?

##### **Почему иногда пища не усваивается? (1 часа).**

Система пищеварения дает сбой. Что не стоит есть, чтобы пищеварение было в норме?

##### **Пищевые отравления (2 часа).**

Понятие об отравлении. Какие продукты вызывают отравление? Как его избежать?

**Практическая работа: «Определение степени полезности и вредности распространенных продуктов питания» (1 час).**

Работа по сбору продуктовой корзины для ученика 3 класса, выбор полезных, качественных продуктов.

**Изготовление книжки: «Правильное питание – залог здоровья» (3 часа).**

Изготовление индивидуальных книжек по заветам правильного питания с использованием иллюстраций для оформления кабинета здоровья.

**Тема 3. «Мы выбираем только полезные привычки» - 10 часов**

**Курение. Научись говорить нет! (1 час).**

Понятие о курении. Факты о вреде курения для организма человека.

**Пассивное курение (1 час).**

Что это такое. Чем отличается пассивное курение от обычного? Почему оно опаснее?

**Алкоголю – СТОП! (1 час).**

Понятие об алкоголе. Факты о вреде алкоголя для организма человека, особенно школьника.

**Наркомания не для нас, мы выбираем спорт, здоровье, жизнь (1 час).**

Понятие о наркомании. Факты о вреде влияния наркотиков на организм человека

**Создание группового плаката на тему: «Ты с нами? Мы за ЗОЖ» (2 часа).**

Создание групповой аппликации по актуальной теме: преобладание полезных привычек над вредными. Оформление кабинета здоровья.

**Создание видеоролика для первоклассников: «Здоровье – высшее богатство» (3 часа)**

Создание видеоролика с приветственным словом к первоклассникам (начинающим путь «Азбуки здоровья») от выпускников курса – третьеклассников.

**Обобщение пройденного. Итоговая аттестация (1 час).**

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	102
Количество учебных дней	102
Продолжительность каникул	с 01.06.2022 г. по 31.08.2022 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2021 по 31.05.2022 г.
Сроки промежуточной аттестации	С 20.12 2021 по 26.12 2021г.
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	С 20.05 2022 по 27.05 2022

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"><li>- 2 ноутбука;</li><li>- 1 компьютер с монитором, клавиатурой и мышкой;</li><li>- МФУ;</li><li>- видеокамера;</li><li>- цифровой фотоаппарат;</li><li>- интерактивное учебное пособие;</li><li>- лупа лабораторная – 3 шт;</li><li>- модель сердца демонстрационная;</li><li>- цифровая лаборатория ученическая (экология, биология, нейротехнология);</li><li>- электронный микроскоп.</li></ul>
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"><li>-аудио</li><li>- видео</li><li>- фото</li><li>- интернет источники</li></ul>
Кадровое обеспечение	<p>В реализации программы участвует– педагог – психолог.</p> <p>Образование – высшее.</p> <p>Окончила Тверской государственный</p>

Аспекты	Характеристика (заполнить)
	университет.

### 2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Творческая работа
- Соревнования
- Конкурс
- Выставка
- Фестиваль
- Слёт

### 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Наблюдение, индивидуальные и групповые беседы, тестовые задания.
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	<p><b>Формами подведения итогов</b> реализации образовательной программы являются: наблюдение, итоговые занятия, тесты, диагностика уровня обученности.</p> <p><b>Формы отслеживания</b> и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, видеозапись, грамота, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство.</p> <p><b>Формы предъявления</b> и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка (отчет о работе педагога).</p>

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Частично-поисковый
- Исследовательский
- Игровой
- Дискуссионный

### Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Акция
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Игра
- Презентация
- Тренинг

### Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология проблемного обучения
- Технология исследовательской деятельности
- Здоровьесберегающая технология

### Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты
- Образцы изделий

## 2.6. Список литературы

**Для педагога**

### ***Основная литература:***

1. Дереклеева Н.И « Справочник классного руководителя». М., «Вако», 2007 г.
2. Дик Н.Ф « Классные часы в 3-4 классах», Ростов – на Дону, « Феникс», 2007 г.
3. Ж. « Завуч начальной школы», № 5, 2008 г.
4. Ж. « Начальная школа», № 11, 2005 г.
5. Зайцев Г.К. « Школьная валеология». С.- Петербург. « Акцидент», 1998г
6. Ковалько В. И « Здоровьесберегающие технологии». М. « Вако», 2004г.
7. Ковалько В.И « Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.

### ***Дополнительная литература:***

1. Кузнецов А.Ю. Атлас анатомии человека для художников. Феникс, Ростов-на-Дону, 2012.
2. Синельников Р.Д., Синельников Я.Р. Атлас анатомии человека. В 4-х томах. – М.: Медицина», 1996.
3. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: Учебное пособие.– Ростов-на-Дону: издательство «Феникс», 2003. – 416с.

**Для детей:**

1. Лазарев М.Л. Юные учителя здоровья. - М., 2015
2. Листова А.Ф. Гигиена детей и профилактика острых инфекций в школе. - М.: Министерство просвещения РСФСР, 2015.
3. Ротенберг Р. Растить здоровым: Детская энциклопедия здоровья (пер. с англ.) - М.: Физкультура и спорт, 2016.
4. Соловьев С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. - методическое пособие для 5-11 классов. - М.: «Дрофа», 2016.

**Для родителей:**

1. Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников). –С. \_ Пб. – Союз, 2017.
2. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии по анатомии, физиологии и гигиене человека. - М.: «Просвещение», 2013.
3. Пак ЧжеВу. Су Джок для всех. - М.: «Су Джок Академия», 2016.
4. Формирование культуры здоровья. 7-8 классы /А.Г Макеева. – М.: Просвещение, 2018.

**интернет источники:**

1. <http://med.claw.ru> – Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас. Патофизиология.
2. <http://experiment.edu.ru> – Коллекция «Естественнонаучные эксперименты». Биология. Медицина.
3. <http://www.ebio.ru> – электронная биологическая энциклопедия (раздел: человек и его здоровье).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582748

Владелец Гаврилова Ирина Викторовна

Действителен с 27.03.2024 по 27.03.2025