

Муниципальное учреждение  
«Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Надежда»  
города Магнитогорска

УТВЕРЖДЕНА

решением педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_\_

от 30.08.2017 № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ «Центр помощи детям

«Надежда»

\_\_\_\_\_ Т.Б. Митрофанова

30.08.2017 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности по валеологическому  
воспитанию и формированию здорового образа жизни  
«СТУПЕНИ ЗДОРОВЬЯ»**

Возраст обучающихся: 9-12 лет

срок реализации: 1 год

Составители:

Яньшина Наталья Анатольевна – воспитатель первой категории

Прошкина Мария Валерьевна – воспитатель первой категории

Березина Оксана Владимировна - воспитатель



Магнитогорск 2017

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе ФЗ-№ 273 «Об образовании в РФ», «Концепции развития дополнительного образования детей до 2020г.», «Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России», Приказа МОиН РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», «Стратегии развития воспитания в РФ», ФГОС основного (общего) образования, Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ)», СанПина 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа призвана обеспечить адресат знаниями, умениями и навыками, ценностными установками, дисциплиной и привычками, необходимыми для ведения здорового образа жизни, сохранения и укрепления индивидуальных показателей здоровья, развития мотивации здоровьесберегающей трудовой и творческой, учебной и коммуникативной, культурной, досуговой и проч. деятельности. Содержание программы имеет глубокие теоретические и актуальные методические основания, благоприятные условия реализации.

Наблюдающиеся в последние годы значительные ухудшения здоровья населения России, особенно детей стало общегосударственной проблемой. Решением ее является систематическое образование подрастающего поколения в области здоровья и здорового образа жизни. Образование при этом должно быть многоуровневым, многоаспектным и многофункциональным. Оно должно формировать у обучающихся знания о здоровье и ЗОЖ, развивать умения и мотивы ЗОЖ, воспитывать качества и

привычки, ориентированные на ЗОЖ. Ядром данной программы в этой связи выступает единство валеологической и общекультурной составляющей, а также комплексный подход к вопросам здоровья с точки зрения физиологии и психологии человека, социальной педагогики.

Программа подкреплена необходимым кадровым обеспечением, требуемым материально-техническим оснащением.

В программе использованы следующие аббревиатуры:

- МУ «...» (Муниципальное учреждение «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Надежда»);
- ЗОЖ (здоровый образ жизни);
- ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения);
- БЖД (безопасная жизнедеятельность);
- ОГКУ СО СРЦН 0;
- ЗПР (замедленное психическое развитие).

**Направленность программы** – социально-педагогическая.

Важнейшим ориентиром данной программы выступает успешная, педагогически организованная социализация адресата, а именно постепенное и гарантированное появление у него признаков социальной активности, инициативности, ответственности, наряду с акцентом образовательного процесса на персонализацию избираемого обучающимися жизненного пути (ЗОЖ) и индивидуализацию этого выбора.

Такой ориентир делает не декларативным, а реальным возможность обучающихся стать достойными (здоровыми, обладающими здравыми мыслями и поступками) гражданами своей страны. Ведь здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия, ощущение социальной востребованности и удовлетворенности ею.

**Новизна программы** заключается в ее реализации при использовании условий МУ «Ц «Надежда» на основе индивидуального педагогического опыта составителей.

Новым следует считать объединение в содержании программы акцентов на основах валеологии («валео» - быть здоровым и «логос» - наука) и основах БЖД (в части ноксологических аспектов (от «ноксология» - наука о ноксосфере или пространстве, в котором постоянно или периодически возникают опасности))). Это идея актуализации в сознании детей помимо правил ЗОЖ, также качеств и чувств бдительности, осторожности, аккуратности в отношении к окружающей действительности и небезопасному действию ее объективных законов, в том числе и к самому себе, к действию субъективных проявлений в индивидуальной или групповой деятельности. Это идея формирования помимо прочих результатов также ноксологической культуры обучающихся.

Общеизвестно, что современная действительность крайне опасна для жизни и здоровья людей. Это связано с наличием субъективных и объективных факторов (тех ситуаций и условия, на которые мы либо можем, либо не можем влиять). Это также связано и с научно-техническим прогрессом, с природными и социальными катаклизмами и проч. Важно научиться (научить) относиться к этим факторам разумно, грамотно, культурно.

Для педагога же важно не наполнить обучающихся готовыми знаниями, умениями и навыками (в области здоровья и ЗОЖ), а более того - сформировать у них привычки уточнять, перепроверять, сомневаться, желаемое сравнивать с очевидным и т.д.

Такие привычки позволят обучающимся продвигаться по ступеням зрелости не только в применении, но и в понимании вопросов здоровья, его профилактики, осмысления объективных законов и субъективных правил здорового образа жизни, в признании за ними культурных смыслов бытия, общения и деятельности.

Такое же объединение научных областей (валеологии и БЖД (ноксологии)) – быстрее достичь педагогического (планируемого в программе) результата.

Новое в программе – это новое для данного образовательного учреждения, что впервые апробируется воспитателями с перспективой дальнейшего внесения изменений при необходимости (по результатам).

**Актуальность программы** обусловлена государственно-общественной задачей формирования у подрастающего поколения адекватного, ценностного, активного и инициативного, культурного и компетентного отношения к вопросам здоровья и здорового образа жизни. Она нашла отражение в Федеральном государственном образовательном стандарте основного (общего) образования, где подчеркивается необходимость формирования у обучающихся мотивации к ведению здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Государственная власть и общественность создает сегодня достаточные условия для выполнения этой задачи. Развивается система дополнительного образования (физкультурно-спортивное и профилактико-реабилитационное направление). В образовательных учреждениях осуществляется контроль показателей здоровья и готовности обучающихся к ведению здорового образа жизни (мониторинг, опрос, анкетирование). Подключена к решению такой задачи современная отечественная наука в системе множества своих направлений (медицина, физиология, гигиена (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков и др.), экология (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд и др.), психология (О.С. Осадчук и др.), ноксология и т.п.). Обращены к задаче и отрасли педагогической науки (педагогическая валеология, педагогика здоровьесбережения, педагогическая реабилитология и т.п. (В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Толстова, О.С. Шнейдер, И.Ю. Жуковин, М. Лазарев, О.В. Морозова, Л.Г. Татарникова и др.)). Выбрано и утверждено в качестве общего для всех наук и практик официальное определение понятию здоровье «Это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а

не просто отсутствие болезней или физических дефектов» (формулировка ВОЗ).

И государству и обществу понятно, что здоровое население – это залог счастливой и благополучной жизнедеятельности любого государства и любого социума. Напрямую (помимо других влияний) оно зависит от педагогического управления и от готовности этого населения к самоуправлению.

Исходя из этого, данную программу следует считать актуальной, своевременной и стабильно перспективной. Ее реализация – значительный вклад в общее дело, связанное с вопросами здоровья населения не только в отдельно взятом населенном пункте и образовательном учреждении, а во всем государстве, так как может быть тиражирована и принести успех другим образовательным организациям.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в той практической пользе, которую получает обучающийся на всех и более всего на итоговом этапах обучения. Для этого приводится в соответствие постановка целей программы ее ожидаемым результатам, цели и задачи выверяются с точки зрения конкретных знаний, умений и навыков обучающихся:

- общекультурных, частнокультурных и общеразвивающих;
- оздоровительных и профилактических;
- предпрофессиональных, опережающего саморазвития, успешной социализации.

Реализация программы полезна обучающимся как средство «ненавязчивого подталкивания» (И.П. Подласый) к моральному взрослению и росту самосознания, к появлению в «душе» обучающихся прочных культурных убеждений, непротиворечащей интересам Других собственной жизненной позиции. Через занятия по данной программе предполагается научить детей быть здоровыми внешне и внутри, стремиться творить своё здоровье самостоятельно, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Важно, чтобы дети прочно овладели объективными законами природы и социальными правилами жизни в комплексе, научились применять соответствующие возрасту знания об этих законах и их месте в здоровом образе жизни. Для детей подросткового возраста все сказанное выше чрезвычайно важно. Еще более важно это для детей-сирот, для детей, оставшихся без попечения родителей (см. особенности этих детей далее).

**Отличительные особенности программы от других** заключаются в применении комплексного подхода к составлению ее содержания.

В комплекс включены выбранные составителями акценты на вопросы валеологии и БЖД (особенно ноксологии) с ориентацией обучающихся на готовность к самоуправлению и самосохранению, бдительному отношению к окружающей действительности и самому себе.

К существенным отличиям относится следующее:

1) программа интегрирует в себе другие образовательные курсы, что позволяет «укладываться» в отведенное для занятий время и не перегружать детей;

2) методика организации занятий нацеливает педагога на то, чтобы дети в полной мере были субъектами образовательного процесса, сами формулировали соответствующие выводы, подобно герою из произведения В. Маяковского: «...и сказала кроха – буду делать хорошо, и не буду плохо»;

3) на занятиях по данной программе дети в обязательном порядке должны освоить практику самомониторинга здоровья;

4) содержание занятий согласовано с практикой физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в ОГКУ СО СРЦН «Радуга» в г. Димитровграде.

Для сравнения были изучены следующие программы и материалы ученых и практиков в области педагогической валеологии, физического воспитания и профилактики ЗОЖ субъектов образования:

- Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология и основы безопасности жизни ребёнка: учебный курс (Санкт-Петербург);

- Павлова М.А. Классные часы, тематические мероприятия, игры (Волгоград);
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. (Москва);
- Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы) (Москва);
- Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и среднего школьного возраста: программа (Москва);
- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы (Москва);
- Свиридов Ю.Ф., Крепша Н.В. Безопасность жизнедеятельности : учебный курс (Томск).

**Цель программы** – создание благоприятных организационно-методических, кадровых и материально-технических условий продвижения обучающихся по ступеням понимания и признания ими смыслов и правил сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни.

**Задачи:**

1) ознакомление обучающихся с основами валеологии и БЖД (формирование представлений, знаний: о психологии здоровья и гигиене, об анатомии человека и физиологии, о первой помощи себе и Другим, о ноосфере и ноософии);

2) развитие у обучающихся потребности к самопознанию и самосовершенствованию, к бесконфликтным и безопасным коммуникациям, к расширению знаний о здоровье и ЗОЖ, к профилактике инфекционных заболеваний и т.п.;

3) формирование у обучающихся привычек ЗОЖ, заботливого отношения к себе, рефлексии, позитивной мыследеятельности, адекватного восприятия и безопасного, социально активного и инициативного отражения окружающей реальности.

**Адресат программы** – школьники 9-12 лет (дети младшего подросткового возраста).

Развитие ребенка в школьные годы не всегда происходит безболезненно. В возрасте от 7 до 17 лет подрастающий человек проходит несколько стадий



возрастного развития, на каждой из которых происходят значительные изменения физического и психологического состояний, меняются эмоциональные и коммуникативные восприятия. Далеко не все дети при этом хорошо владеют своими мыслями, чувствами и поступками. Часто ломка представлений и установок, изменение желаний и привычек происходит быстро. Дети не успевают осознать происходящие изменения и адаптироваться к ним, результатом чего становится появление неуверенности в себе, уменьшение доверия к другим людям, повышенная конфликтность или склонность к депрессиям. Таким образом, дети и подростки в течение школьного периода несколько раз оказываются в кризисных ситуациях (от греческого «crisis» - поворотный пункт, решение, приговор). Соответственно, многие из них в эти периоды оказываются в разряде трудных детей.

Возрастные кризисы школьников рассматриваются как условные обозначения более или менее выраженных состояний конфликтности при переходе от одного периода возрастного развития в другой. Психолог Р. С. Немов определяет кризис возрастного развития как задержку в психическом развитии человека, сопровождающуюся депрессивными состояниями, выраженной неудовлетворенностью собой, а также трудноразрешимыми проблемами внутреннего (личностного) и внешнего (межличностного) характера. Он также отмечает, что возрастные кризисы обычно возникают при переходе из одного физического или психологического возраста в другой. Возрастные кризисы необходимы для нормального поступательного развития личности и влекут за собой преобразования в сфере социальных отношений человека, его деятельности и сознания. Кризис при переходе от младшего школьного к подростковому возрасту связан с физиологическими изменениями организма, отношениями, складывающимися с взрослыми, и опережающим развитием интеллектуальной сферы по сравнению с личностным развитием. Но и в подростковом, и в раннем юношеском возрасте кризисные ситуации «поджидают» школьников буквально каждый год.

Подростковый возраст – это возраст взросления, созревания, возмужания. Перемены, в том числе и перемены в общении, происходят в нем очень быстро. Американский психолог А. Гезелл составил классификацию и периодизацию подросткового возраста, описав наиболее важные и характерные особенности поведения:

1. 10 лет - это возраст, когда ребенок уравновешен, легко воспринимает жизнь, доверчив, ровен с родителями, мало заботится о внешности.

2. К 11 годам начинается перестройка организма, ребенок становится импульсивным, проявляет негативизм, для него характерна частая смена настроений, ссоры со сверстниками, бунты против родителей.

3. Ближе к годам 12 такая взрывчатость частично проходит, отношение к миру становится более позитивным, растет автономия подростка от семьи и одновременно возрастает влияние сверстников. Главные черты этого возраста - разумность, чувство юмора, терпимость, подросток активно проявляет инициативу, начинает заботиться о внешности и интересоваться представителями противоположного пола.

4. Т.д.

Как показывают исследования педагогов и психологов общее физическое и психическое развитие детей, лишенных постоянного контакта с родителями, значительно отличается от развития их сверстников, растущих в семьях. У них, как правило, замедлен темп психического развития, ниже уровень интеллекта, беднее эмоциональная сфера, воображение, позднее и хуже формируются навыки саморегуляции и правильного поведения. Эти негативные явления возникают в результате сенсорной, эмоциональной, психической депривации, которые характерны для детей, воспитывающихся вне семьи.

К депривации приводят недостаток ухода, заботы и ласки со стороны родителей, той эмоциональной, теплой атмосферы, которую обычно дает благополучная семья. Психическая депривация не только деформирует личность ребенка, но и приводит к нарушениям психического развития,

препятствует успешной социализации, интеграции его в общество. В.С. Мухина, говоря об особенностях развития личности детей раннего возраста, воспитывающихся в интернатных учреждениях, подчеркивает: эти дети аутичны, отличаются не свойственной детству пассивностью. По естеству онтогенетического развития все дети – и у животных, и у человека – обычно чрезвычайно подвижны; эта потребность в физической активности заложена природой, и она побуждает к интенсивному движению. В закрытых учреждениях ребенок постепенно угасает. Сотрудники закрытых учреждений не имеют возможности дать достаточно любви, ласки и общения каждому ребенку, и этот врожденный потенциал к 6-8 месяцам развития ребенка исчезает, обрывается; ребенок становится пассивным. Кроме того, возникает огромное количество так называемых тупиковых движений: ребенок раскачивается, сосет пальцы, губу, воспроизводит одно и то же действие без видимого смысла. У него появляется огромное количество бесполезных для развития двигательных форм, которые не являются продуктивными. На следующем этапе своего возраста дети из медицинских учреждений переходят в дошкольные детские дома, затем – в школьные детские дома или интернаты. Ребенок, растущий в условиях учреждений интернатского типа, как правило, не осваивает навыки продуктивного общения. Его контакты поверхностны, нервозны и поспешны – он одновременно домогается внимания и отторгает его, переходя на агрессию или пассивное отчуждение. Нуждаясь в любви и внимании, он не умеет вести себя таким образом, чтобы с ним общались в соответствии с этой потребностью. Отчужденность, эмоциональная холодность, эмоциональный голод, неправильно формирующийся опыт общения приводит к тому, что ребенок затрудняется в рефлексии на эмоциональное состояние другого человека, в чтении чужих эмоций и ребенок занимает по отношению к другим негативную позицию.

Особая проблема – феномен «мы» в условиях детского дома. В нормальной семье всегда есть семейное «мы» – чувство, отражающее

причастность именно к своей семье. В условиях жизни без родительского попечительства у детей стихийно складывается детдомовское (интернатское) «мы». Дети без родителей делят мир на «своих» и «чужих», на «мы» и «они». От «чужих» они все вместе готовы извлекать свои выгоды. Внутри своей группы дети, живущие в интернате, могут жестоко обращаться со своими сверстниками или ребенком младшего возраста. Эта позиция формируется из-за многих причин, но, прежде всего из-за нереализованной потребности в любви и признании, из-за эмоционального нестабильного положения ребенка, лишённого родительского попечительства.

Все дети, живущие в условиях интернатного типа, вынуждены адаптироваться к большому числу сверстников. В многочисленности детей таятся особые социально-психологические условия, создающие эмоциональное напряжение, тревожность, усиливающие агрессию. В детских домах и школах-интернатах встречаются онанизм, гомосексуализм и другие сексуальные отклонения. В числе многих причин – деформированная компенсация недостающей любви, недостаточных положительных эмоций нормального человеческого общения.

Особая психологическая проблема у таких детей – отсутствие свободного помещения, в котором ребенок мог бы побыть один, передохнуть от взрослых и детей. Каждому нужно это особое состояние одиночества, обособления, когда происходит внутренняя работа, когда формируется самосознание. Нереализуемая потребность в жизненном пространстве для психологического обособления приводит к тому, что дети убегают и живут в подвалах, на чердаках, в теплотрассах. Это совсем не то обособление, которое нужно для индивидуальной жизни личности, - здесь эти дети снова вместе, но без позитивного внимания взрослого.

У детей, живущих на полном государственном обеспечении, появляются иждивенческие позиции, отсутствуют бережливость и ответственность. У детей из детских домов слабо формируется картина мира и не складывается система взглядов, соответствующая высокому уровню развития личности. Для

ребенка из детского дома это слишком абстрактно. Он ориентируется на признание в своей среде чаще всего через свою физическую силу, через свою продуктивную для него агрессию, через порой асоциальные формы поведения.

Еще одна проблема возникает относительно звена структуры самосознания – половая идентификация. Каждая культура имеет свои специфические ориентации на воспитание в ребенке самосознания мужчины и женщины. Свою половую принадлежность ребенок из семьи устанавливает рано: на протяжении дошкольного детства он присваивает многие поведенческие формы, интересы и ценности своего пола. Стереотипы мужского и женского поведения входят в самосознание через опыт общения и идентификацию с представителями своего пола. В детских домах дети изолированы от этих ориентаций; они как бы погружены в капсулу. Мальчики в детских домах лишены возможности идентификации по полу, потому что мало мужчин. В силу группового «мы» девочки заимствуют агрессивные формы поведения. Это форма выживания, это форма утверждения себя среди таких же обездоленных или среди «чужих».

Характерными особенностями детей, обучающихся и воспитывающихся в сиротских образовательных учреждениях являются следующее.

#### Дети с ЗПР:

1. сниженная работоспособность;
2. повышенная истощаемость;
3. неустойчивость внимания;
4. низкий уровень развития восприятия;
5. недостаточная продуктивность произвольной памяти;
6. отставание в развитие всех форм мышления;
7. дефекты звукопроизношения;
8. своеобразное произношение;
9. бедный словарный запас слов;
10. низкий навык самоконтроля;
11. незрелость эмоционально-волевой сферы;

12. ограниченный запас общих сведений и представлений;
13. слабая техника чтения;
14. неудовлетворительный навык каллиграфии;
15. трудности в счете и решении задач.

Дети с отклонениями в психической сфере:

1. повышенная раздражительность;
2. двигательная расторможенность и сниженная работоспособность;
3. проявление отклонений в характере во всех жизненных ситуациях;
4. социальная дезадаптация.

Особенности этих детей лишь подчеркивают актуальность программы «Ступени здоровья», необходимость ее реализации в специализированном учреждении МУ «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей», в котором есть все вышеперечисленные категории обучающихся.

**Объем программы** – 1 год при 2 часах в неделю.

**Формы организации образовательного процесса:**

- индивидуальная и групповая;
- учебное и тренировочное занятие, занятие-психогимнастика, валетренинг, обучающий, оздоровительный профилактический практикум;
- соревнование, конкурс, викторина, экскурсия;
- праздник, встреча, «круглый стол», мероприятие, беседа;
- игра, акция, проектная лаборатория, творческая мастерская;
- др.

**Планируемые результаты.** Обучающиеся в результате реализации программы должны пройти по ступеням роста в понимании вопросов здоровья и ЗОЖ:

Знать

- основные факторы здоровья и элементы ЗОЖ;
- основные опасности, грозящие здоровью и ЗОЖ;
- основные вопросы гигиены;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права Других, свои обязанности и обязанности Других;
- правила общежития, профилактики конфликтов;
- о влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;
- о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- о «полезных» и «вредных» продуктах, о значении режима питания.

#### Уметь

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита;
- различать благоприятные и неблагоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых и экстремальных, чрезвычайных ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### Обладать качествами

- человека, уважительно и ответственно относящегося к себе и окружающей действительности;
- человека бдительного, осторожного, аккуратного, разумно принимающего решения;
- человека, ведущего здоровый образ жизни; бережливо относящегося к своему здоровью;
- человека культурного, осознающего и признающего ценности здоровья и ЗОЖ.

В целом обучающиеся должны владеть:

- этическими нормами здоровьесбережения, навыками безопасной и эффективной здоровьесберегающей (учебной, досуговой, трудовой, творческой) деятельности, адекватной самооценки и готовности к самосовершенствованию, умением высказывать и защищать свою позицию или мнение (иметь личностные результаты);
- готовностью к бесконфликтному диалогу и продуктивному взаимодействию, к рациональной постановке индивидуальной и совместной (групповой) цели деятельности, к адекватной оценке происходящего вокруг, к безопасному добыванию и переработке внешней информации (иметь признаки успешной социализации).

### Содержание программы

Программа «Ступени здоровья» состоит из 7 разделов:

1. «Я и моё здоровье» Резервы моего здоровья – моё богатство.
2. «Я и другие люди». Взаимодействие в коллективе как условие здоровья ребёнка.
3. «Семья – свет жизни». Моя роль в семье.
4. «Мир природы». Взаимодействие с природой как основа здоровья.
5. «Я и общество». Явления общественной жизни, социальные институты.



6. «Мальчишки и девчонки». Формирование культуры общения и взаимоотношений между мальчиками и девочками.

7. «Я и мир вещей». Уважительное отношение к творениям рук человеческих.

Указанные разделы в совокупности определяют понятие ЗОЖ, под которым понимаются такие формы и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению сознательной функции, способности к профилактике наиболее распространённых заболеваний. ЗОЖ также определяется как правильные взаимоотношения человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой.

Перечисленные разделы интегрируются на итоговых мероприятиях, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся, воспитанников.

Так содержание программы отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различные рода деятельности.

### Учебный план программы

№ п/п	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Введение в образовательную программу «Ступени здоровья»	1	0,5	0,5	Викторина Творческий конкурс Защита проекта КВН Ролевая игра Тестирование Анкетирование
2	Раздел «Я и моё здоровье»	25	9	16	
3	Раздел «Я и общество»	17	6	11	
4	Раздел «Я и мир вещей»	8	2,5	5,5	
5	Раздел «Мир природы»	7	3	4	
6	Раздел «Я и другие люди»	3	1	2	

7	Раздел «Мальчишки и девчонки»	4	1	3	Наблюдение Мониторинг Контрольный срез
8	Раздел «Семья – свет жизни»	6	2	4	
9	Итоговое занятие «Вместе по ступенькам здоровья»	1	-	1	
Всего по программе		72	25	47	

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			теоретических	практических
1	Введение в образовательную программу «Ступени здоровья»	1	0,5	0,5
<b>Раздел «Я и моё здоровье»</b>		<b>25</b>	<b>9</b>	<b>16</b>
2	Как я чувствую этот мир?	1	0,5	0,5
3	Важные источники информации	1	0,5	0,5
4	Бережем зубы	1	-	1
5	Чувствуем носом, чувствуем кожей	1	0,5	0,5
6	Зачем нужен режим дня?	1	0,5	0,5
7	В чем секрет движения?	1	0,5	0,5
8	Что мы едим?	1	0,5	0,5
9	Где наш центр управления?	1	-	1
10	Надо, надо умыться	1	0,5	0,5
11	Зачем организму закаливание?	1	0,5	0,5
12	Что внутри нас?	1	-	1
13	Кто поможет, защитит?	1	-	1
14	Кто справится с инфекцией?	1	0,5	0,5
15	Откуда взялся этот грипп?	1	0,5	0,5
16	Осторожно – лекарства!	1	0,5	0,5
17	Овощи и фрукты для здоровья	1	0,5	0,5
18	Какая пища здоровая, а какая – вредная?	1	0,5	0,5
19	Где искать углеводы?	1	0,5	0,5
20	Деревенские кладовые	1	0,5	0,5
21	Умею ли я владеть собой?	1	0,5	0,5
22	Что такое стресс?	1	0,5	0,5
23	Семь раз отмерь...	1	0,5	0,5
24	Важное предупреждение	1	-	1
25	Не попадись в капкан вредных привычек	1	-	1
26	Будем здоровы?	1	-	1
<b>Раздел «Я и общество»</b>		<b>17</b>	<b>6</b>	<b>11</b>
27	Что такое эмоции?	1	0,5	0,5
28	Настроение	1	-	1
29	Как говорить с людьми?	1	0,5	0,5
30	Для себя и для гостей	1	-	1
31	На дороге	1	0,5	0,5
32	Зачем говорить правду?	1	-	1
33	Так, как надо	1	0,5	0,5

34	Опасность – клещи!	1	1	-
35	Волшебные слова и вредные привычки	1	0,5	0,5
36	На диване не лежать!	1	-	1
37	Как избежать травм?	1	0,5	0,5
38	Как не попасть в беду?	1	0,5	0,5
39	Домашние опасности	1	0,5	0,5
40	Природа в гневе. Чего опасаться?	1	0,5	0,5
41	Как вести себя за столом?	1	-	1
42	Городские опасности	1	0,5	0,5
43	Огонек здоровья	1	-	1
<b>Раздел «Я и мир вещей»</b>		<b>8</b>	<b>2,5</b>	<b>5,5</b>
44	Что нас окружает?	1	0,5	0,5
45	Путешествие в Царство Книг	1	0,5	0,5
46	Знакомая незнакомка. Одежда	1	0,5	0,5
47	Мастерская игр	1	-	1
48	Опасные и полезные	1	0,5	0,5
49	Народная сказка своими руками	1	-	1
50	Наши помощники	1	0,5	0,5
51	Если хочешь быть здоров!	1	-	1
<b>Раздел «Мир природы»</b>		<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
52	Уходит осень золотая	1	0,5	0,5
53	Что таит в себе волшебница зима?	1	0,5	0,5
54	Зимние правила	1	0,5	0,5
55	Зимний стол	1	0,5	0,5
56	Братья наши меньшие	1	0,5	0,5
57	Весенние правила	1	0,5	0,5
58	Весенний стол	1	-	1
<b>Раздел «Я и другие люди»</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
59	Что такое дружба?	1	0,5	0,5
60	Помни о других	1	0,5	0,5
61	Путешествие в страну Вежливости	1	-	1
<b>Раздел «Мальчишки и девчонки»</b>		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
62	Чем мы похожи и в чем различия?	1	0,5	0,5
63	Что умеют делать девочки?	1	-	1
64	Что умеют делать мальчики?	1	-	1
65	Магия слов	1	0,5	0,5
<b>Раздел «Семья – свет жизни»</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
66	Моя роль в семье?	1	0,5	0,5
67	Как прийти к согласию и пониманию в семье?	1	0,5	0,5
68	Откуда пошел мой род?	1	-	1
69	Семейное право	1	0,5	0,5
70	Спешите делать добро	1	0,5	0,5
71	Основа здоровой страны	1	-	1
72	<b>Итоговое занятие «Вместе по ступенькам здоровья»</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
Всего часов		72	25	47

## **Содержание учебного плана программы**

### **Введение в образовательную программу «Ступени здоровья»**

Ознакомление с разделами программы. Введение правил работы на занятиях. Беседа о важных для здоровья факторах внешней и внутренней среды.

### **Раздел 1 «Я и мое здоровье»**

#### **Как я чувствую этот мир?**

Дидактическая беседа «Наши органы чувств. Для чего они нужны?». Проблемная ситуация «Как сохранить зрение?». Окружающий мир. Органы чувств: слух, зрение, осязание, вкус, обоняние. Значение органов чувств для человека.

#### **Важные источники информации**

Занятие с элементами игры «Чтобы уши слышали». Игровое развивающее занятие «Язык – мой умный помощник». Звуки. Строение уха. Правила бережного отношения к слуху. Правила ухода за ушами. Язык – орган вкуса. Строение языка. Кислое - сладкое, солёное – горькое.

#### **Бережем зубы**

Дидактическое занятие с игровыми элементами «Наши зубы – часовые в белых мундирах». Практикум (правильный уход за зубами) «Белоснежная улыбка». Зубы. Молочные, коренные зубы. Смена зубов. Строение зубов. Кариес. Уход за полостью рта и правила ухода за зубами. Инструменты, приспособления для чистки зубов. Кариес. Уход за полостью рта. Инструменты, приспособления для чистки зубов. Правила чистки зубов. Врач – стоматолог.

#### **Чувствуем носом, чувствуем кожей.**

Практическое развивающее занятие «Обоняние и запах. Что умеет наш нос?». Познавательное занятие – практикум «Осязание. Забота о коже». Способность чувствовать запахи. Строение носа. Правила, которые помогают сохранить обоняние. Кожа – орган осязания. Строение кожи, её функции. Цвет кожи. Правила ухода за кожей тела, лица, рук, ног. Первая помощь при

повреждениях кожи. Как помочь больной коже. Лечение при ожогах. Лечение при солнечном ожоге. Действия при обморожении.

### **Зачем нужен режим дня?**

Познавательное занятие-беседа «Как ухаживать за руками и ногами?». Развивающая игра – викторина «Режим дня мы соблюдаем и здоровье не хромает!». Уход за ногтями. Правила личной гигиены. Удобная обувь. Плоскостопие, его лечение. Режим дня. Особенности режима дня школьника. Здоровый сон. Гигиена сна и условия для полноценного и здорового сна.

### **В чем секрет движения?**

Рассказ-беседа «Опора тела – наш скелет. Мышцы, кости и суставы – в них движения секрет». Практикум «Осанка – стройная спина!». Элементарное строение тела человека. Понятие «скелет человека». Мышцы кости и суставы. Здоровый образ жизни. Физические упражнения, их роль для здоровья человека. Осанка. Понятие «нарушение осанки». Влияние плохой осанки на внутренние органы человека. Правила посадки при письме, чтении.

### **Что мы едим?**

Коррекционно – развивающее занятие «Правильно питаться – здоровым оставаться!» (занятие с использованием ИКТ). Пищевые продукты (полезные и вредные). Органы пищеварения. Здоровая пища. Правила питания. Понятие «режим питания».

### **Где наш центр управления?**

Игровое развивающее занятие «Мозг – наш главный командир». Связь органов чувств с головным мозгом. Элементарное строение головного и спинного мозга, их роль.

### **Надо, надо умываться**

История появления науки гигиены. Правила личной гигиены и здорового образа жизни, помогающие человеку быть здоровым, весёлым, активным. Проверочное занятие: тест «Что такое гигиена и почему надо умываться?», викторина «Друзья Мойдодыра». Понятие «гигиена». Предметы личной гигиены. Правила личной гигиены. Гигиена. Органы чувств. Средства,

приспособления, которые помогают выполнять правила личной гигиены.

### **Зачем организму закаливание?**

Рассказ – беседа с игровыми элементами «Закаляйся, обтирайся и здоровым оставайся!». Обтирание. Обливание. Закалка. Правила закаливания организма.

### **Что внутри нас?**

Познавательное занятие-игра «Как мы устроены и что у нас внутри?». Викторина «Почему мы болеем?». Внутренние органы. Части тела человека. Понятия «внешнее» и «внутреннее» строение тела человека; названия внутренних органов, их работа. Болезнь. Причины болезни. Понятия «анатомия», «физиология», «гигиена».

### **Кто поможет, защитит?**

Практическое познавательное занятие «Как вести себя, когда что-то болит?». Развивающая игра «Добрый доктор Айболит от болезней защитит». Боль. Правила поведения при первых признаках боли. Температура тела, её измерение. Профессия «врач». Школьный врач. Медицинский кабинет. Поликлиника. Названия врачебных специальностей (окулист, стоматолог, хирург, офтальмолог, педиатр).

### **Кто справится с инфекцией?**

Комбинированное игровое занятие «Прививки от болезней» Беседа-чтение «Как справиться с инфекцией?» Инфекционные заболевания. Способы заражения и лечения инфекций. Микробы. Иммуитет, защитные функции организма и как их укрепить. Детские болезни, опасные инфекционные заболевания. Переносчики инфекции. Вакцины и их введение в организм. Прививки и реакции организма на них. Карантин.

### **Откуда взялся этот грипп?**

Развивающее занятие-тест «И откуда только взялся этот ГРИПП». Соревнование «Все ли лекарства полезны?» Эпидемия гриппа, способы предупреждения болезни. Медицинские препараты, их польза и вред. Ситуации, когда приём медицинских препаратов необходим. Реакции организма на прием лекарств. Аллергия на лекарства. Рецепт. Аптека.

## **Осторожно – лекарства!**

Практикум «Осторожно! Лекарства, которые хранятся дома». Дидактическое занятие «Отравления – это страшно, но выход есть всегда». Правила пользования медицинскими препаратами. Аккуратное и осознанное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. Домашняя аптечка. Виды отравлений, как их избежать. Признаки отравления. Кишечные расстройства. Срок годности продуктов питания. Первая помощь при пищевом отравлении.

## **Овощи и фрукты для здоровья**

Беседа-чтение с игровыми элементами «Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты». Практикум «Режим питания соблюдать – хвори не знать!» Тест-загадка «Полезное-вредное» Питательные вещества: витамины, белки, жиры, углеводы. Пищеварительная система. Взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы. Правила здорового питания. Состав продуктов. Режим правильного питания. Меню, его составление.

## **Какая пища здоровая, а какая – вредная?**

Игра – эстафета «Здоровая пища для всей семьи». Дидактическое игровое задание «Вредной пищи много ед, от того и заболел...». Правила здорового питания. Меню для всей семьи. Вредные продукты. Ожирение. Болезни, к которым приводит неправильное питание и продукты, богатые жиром.

## **Где искать углеводы?**

Игровое занятие-презентация «Продукты, богатые углеводами. Их польза и вред». Игра-путешествие «Дары моря на столе. Полезно и тебе и мне!» (блюда из рыбы; морепродукты). Углеводы. Продукты, богатые углеводами. Составление меню из продуктов, богатых углеводами. Продукты, богатые йодом. Какую пользу приносит употребление морских продуктов.

## **Деревенские кладовые**

Познавательное занятие-викторина «Пейте, дети, молоко - будете здоровы!». Игра – сказка «Путешествие с Крупеничкой». Молочные продукты. Продукты, изготовленные из молока. Польза молочных и молочнокислых продуктов.

Зернобобовые растения. Виды каш. Хлеб – всему голова. Различные национальные сорта хлеба.

### **Умею ли я владеть собой?**

Занятие – рефлексия «Если ты владеешь собой, ты уже почти герой!», тест «Умею ли я владеть собой?». Управление эмоциями. Релаксационные упражнения по управлению своими эмоциями. Понятия «воля», «характер».

### **Что такое стресс?**

Беседа-тест «Чувства и поступки». Рефлексия «Что такое стресс? Как восстановиться?». Понятие «чувства». Чувства и поступки. Как анализировать чувства людей. Понятия «стресс». Как выйти из стрессовой ситуации. Релаксационные упражнения для снятия стресса. Что такое агрессивность, как с ней бороться.

### **Семь раз отмерь...**

Занятие-практикум «Учимся думать и действовать» Твой выбор. Умение анализировать различные ситуации, делать выбор в сложной экстремальной ситуации. Ответственность за свой выбор.

### **Важное предупреждение**

Творческий проект «И раз попробовав, ты можешь жизнь свою сгубить!» (предупреждение употребления психически активных веществ) - Выпуск альбома рисунков и фотографий «Вековая народная мудрость против вредных привычек». Наркотические вещества. Что такое ПАВ. Почему люди употребляют ПАВ. Восприимчивость человека к наркотическим веществам. Большая вероятность возникновения зависимости после первого, однократного приёма наркотического вещества. Вред алкоголя. Анализ пословиц и поговорок о вредных привычках. Смысл пословиц и поговорок о вреде алкоголя.

### **Не попадись в капкан вредных привычек**

Коррекционно-развивающая настольная игра по ОБЖ и ЗОЖ «Не попадись в капкан вредных привычек». Профилактика курения, употребления алкоголя и ПАВ. Основные правила безопасности и ЗОЖ. Изготовление настольной игры



по ОБЖ и ЗОЖ.

### **Будем здоровы?**

Занятие – путешествие «Путешествие в город «Будьте здоровы!». Вредные привычки и здоровый образ жизни. Анализ различных ситуаций. Выбор против вредных привычек.

## **Раздел 2 «Я и общество»**

### **Что такое эмоции?**

Занятие – игра «Что такое эмоции? Улыбнёмся друг другу». Понятие «эмоции». Определение положительных и отрицательных эмоций у себя и других. Приёмы улучшения настроения. Выражение эмоций с помощью жестов, мимики, позы. Правила и приёмы выхода из сложных и конфликтных ситуаций.

### **Настроение**

Занятие – рефлексия «Моё настроение и настроение моих друзей», практикум «Сотвори солнце в себе». Понятие «настроение» человека. Правила поведения в школе. Урок. Перемена. Прогулка. Вечернее время. Правила поведения в общественных местах. Корректный отказ от общения с незнакомыми людьми. Понятия «характер», «темперамент».

### **Как говорить с людьми?**

Этическое занятие – игра «Как разговаривать по телефону?», сказка «Как вести себя в гостях и принимать гостей?» Правила общения по телефону. Схема разговора. Номера служб экстренной помощи. Действия в экстремальных ситуациях. Диалог. Правила поведения в гостях. Приглашение гостей в устной и письменной форме. Приём гостей. Гостевой этикет.

### **Для себя и для гостей**

Развивающая дидактическая игра «С пылью бороться, уборкой заниматься – здоровым дольше оставаться!» Домашние поручения. Уборка помещения. Правила влажной уборки помещения. Дежурство по столовой, классу, спальне.

### **На дороге**

Развивающее занятие – игра по безопасности «На дорогах и на улицах я по правилам хожу, потому что я здоровьем очень, очень дорожу!» Правила поведения на улице, дороге, транспорте. Ответственность за своё здоровье, за личную и общественную безопасность.

### **Зачем говорить правду?**

Дидактическая этическая беседа с игровыми элементами «Там – где правда - там здоровье, там, где ложь – всегда болезнь». Ложь и правда. Значение пословиц и поговорок о неправде. Влияние поступков человека на его здоровье.

### **Так, как надо**

Правовое практическое занятие «Наказание и поощрение. Жизнь по законам, принятым в обществе». Наказание и поощрение. Виды наказаний и поощрений. Правила поведения, принятые в обществе.

### **Опасность – клещи!**

Беседа по безопасности «Клещи! Будь осторожен!» Клещи, их виды, среда обитания. Клещи, как переносчики страшной инфекции. Клещевой энцефалит. Как защититься от клещей и избежать их укусов. Первая помощь при укусах клеща. Действия в экстремальной ситуации.

### **Волшебные слова и вредные привычки**

«Волшебные слова, помогающие быть здоровым». Занятие – суд над вредными привычками «С вредными привычками борись, здоровым быть учись!». Общение. Правила вежливого общения; волшебные слова: приветствие, благодарность, извинение, просьба. Влияние вежливых слов на психологическое состояние и здоровье человека. Понятие «привычки». Привычки «полезные» и «вредные». Влияние привычек на здоровье человека. Рекомендации по борьбе с вредными привычками.

### **На диване не лежать!**

Итоговое занятие – соревнование «На диване не лежать, бегать, прыгать и скакать!» Движение – жизнь! Пропаганда активного и здорового образа жизни. Занятия спортом, ежедневная гимнастика и зарядка – залог здоровья.

Физические упражнения и спортивные игры. Подвижные игры на воздухе.  
Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

### **Как избежать травм?**

Комбинированное занятие по профилактике травматизма «Травма. Можно ли уберечься от травм?» Практикум-соревнование «Первая помощь при травмах». Травма. Виды травматизма. Бытовой травматизм. Ушиб. Вывих, растяжение. Меры предупреждения травмы. Правила личной безопасности и безопасности окружающих. Правила и приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах.

### **Как не попасть в беду?**

Развивающее игровое занятие-викторина по безопасности «Правила безопасности везде и всегда соблюдать - в беду не попадать!» Правила безопасного поведения в доме, на улицах и дорогах города, в транспорте. Правила пользования лифтом; поведение на стройплощадке.

### **Домашние опасности**

Занятие-презентация «Чем опасен электрический ток?» Дидактическая беседа по безопасности «Отравление угарными газами, ядовитыми веществами». Понятие «электрический ток», «электрические приборы». Удар током. Первая помощь при ударе током. Правила безопасности при работе с электрическими приборами. Отравление. Запах газа. Признаки отравления газом. Причины утечки газа. Правила поведения при утечке газа.

### **Природа в гневе. Чего опасаться?**

Развивающее интегрированное занятие (окружающий мир, музыка) «Природа в покое добра и прекрасна, но в гневе она несказанно страшна» (природные изменения; стихийные бедствия; действия при ЧС природного характера). Наводнение, землетрясение, шторм, гроза, авиакатастрофа, кораблекрушение. Действие человека при чрезвычайных ситуациях, с природными явлениями, наносящими ущерб человеку.

### **Как вести себя за столом?**

Игра-инсценировка «Королевские манеры за столом». Практикум с использованием ИКТ «Стол сервирован, словно для царя! Научимся и мы, друзья!». Правила поведения за столом. Понятия «сервировка». Сервировка стола. Этикет. Правила этикета.

### **Городские опасности**

Познавательное занятие-беседа «Экстремальные ситуации в городе». Дидактическое задание-тест «С незнакомцами будь настороже!». Опасные зоны в помещении, на улице. Правила безопасного поведения при негативных, экстремальных ситуациях в городе. Экстремальные ситуации, связанные с незнакомым человеком. Модели поведения в экстремальных ситуациях с незнакомыми людьми.

### **Огонек здоровья**

Обобщающее игровое занятие «Огонёк здоровья». Брейн-ринг «Расти здоровым. Команда скорой помощи» (правила личной гигиены, здорового образа жизни; правила безопасного поведения). Правила поведения, обязательные для всех. Правила безопасного поведения дома, в школе, на улице и дороге, в гостях, общественных местах. Правила здорового образа жизни. Правила безопасного поведения. Правила личной гигиены. Правила, помогающие сохранить собственное здоровье на долгие годы. Здоровье – главная ценность человеческой жизни! Компоненты здорового состояния человека.

## **Раздел 3 «Я и мир вещей»**

### **Что нас окружает?**

Занятие-викторина «Так много всего нас окружает...» Разнообразный мир вещей. Вещи, которые нас окружают. Как ими пользоваться и ухаживать за ними.

### **Путешествие в Царство Книг**

Комбинированное занятие «История создания книги. Правила чтения». Путешествие в библиотеку «В удивительном царстве книг». История книгопечатания на Руси. Кирилл и Мефодий – создатели славянской азбуки.

Правила чтения книги. Как правильно читать, чтобы сохранить зрение. Библиотека. Каталог. Части книг. Правила поведения в библиотеке. Правила обращения с книгой.

### **Знакомая незнакомка. Одежда**

Познавательное занятие-беседа с игровыми элементами «Как появилась одежда? Одежда на все случаи жизни». История появления одежды. Виды одежды. Правила выбора одежды в зависимости от сезона и от вида деятельности. Понятие «мода». Мужская и женская одежда. Одежда для спорта, учёбы, отдыха.

### **Мастерская игр**

Коррекционно-развивающие и познавательные игры «Калейдоскоп замечательных игр». Рассказ – беседа с использованием ИКТ «В мастерской у деда Егора». История создания игрушек. Обрядовые русские народные куклы. Развивающие и познавательные игры. Изготовление игр своими руками. Правила техники безопасности в процессе изготовления игр.

### **Опасные и полезные**

Дидактическая беседа по безопасности «Колющие и режущие инструменты. Будь осторожен!» Режущие и колющие инструменты. Правила хранения и использования инструментов. Правила безопасной работы с режущими и колющими инструментами.

### **Народная сказка своими руками**

Коррекционно-развивающее занятие – КТД «Народная сказка своими руками». Земледельческий календарь на Руси. Выполнение коллективного творческого дела – объёмный пазл.

### **Наши помощники**

Комбинированное занятие «Телевизор, сотовый телефон, компьютер. Что надо о них знать?» Современная бытовая техника. Правила использования сотового тел. в школе. Правила безопасного пользования сотовым телефоном. Правила просмотра телевизионных программ. Правила безопасной работы на компьютере.

## **Если хочешь быть здоров!**

Обобщающее занятие – викторина «Если хочешь быть здоров!» Социальный проект «Народные игры». Народные игры. Выполнение правил в игре. Правила поведения в коллективе. Основные правила ЗОЖ. Правила безопасного поведения дома, в школе, на улице, в общественных местах.

## **Раздел 4 «Мир природы»**

### **Уходит осень золотая**

Развивающее занятие-путешествие «Природа – наш чудесный дом». Взаимосвязи в природе. Причина и следствие. Экологические правила. Человек – часть природы. Правила экологической безопасности. Беседа-чтение с элементами рисования «Уходит осень золотая». Осенние изменения в природе. Красота осеннего времени года. Жизнь и деятельность человека осенью. Охрана здоровья человека осенью. Правила экологической безопасности.

### **Что таит в себе волшебница зима?**

Занятие в форме литературно-музыкальной композиции «Что таит в себе волшебница зима?». Зимние изменения в природе. Красота зимнего времени года. Экологические связи. Жизнь и деятельность человека зимой. Охрана здоровья человека зимой. Рассказ-беседа, проверочный тест «Опасный лёд. Зимняя река и география безопасности». Переправа по льду. Правила безопасного поведения на реке зимой. Гололёд. Правила поведения при гололёде.

### **Зимние правила**

Беседа-диалог «Чудесный праздник Новый год, но тем, кто правил безопасности не знает, он много хлопот принесёт!». Опасности, которые может таить в себе Новогодний праздник, как их избежать. Меры предосторожности и правила безопасности при обращении с огнеопасными материалами (вата, свечи, пиротехнические средства, бенгальские огни). Сознательное, ответственное отношение к личной и общественной безопасности. Игра-путешествие «В зимнюю лесную сказку попаду, от красот

природы глаз не отведу». Изменения в зимнем лесу. Восхищение красотой зимнего леса. Значение леса для жизни и здоровья человека. Как готовиться к лесной прогулке в зимнее время года. Занятие-викторина «Первая помощь при обморожениях». Обморожение. Оказание первой помощи при обморожении. Как уберечься от мороза. Забота о своём здоровье в зимнее время года.

### **Зимний стол**

Рассказ-беседа с элементами рисования «Зимой мы будем угощаться тем, что осенью собрали». Разнообразие грибов и ягод. Правила сбора грибов и ягод. Съедобные и ядовитые грибы и ягоды. Отличительные признаки «съедобных» и «несъедобных» грибов и ягод. Правила заготовки грибов, ягод на зиму (сушёные, маринованные, солёные грибы; компоты и варенья из ягод; блюда из грибов и ягод). Польза грибов и ягод для человека, его здоровья. Игра-викторина «Безопасность при любой погоде». Метеорологи. Переохлаждение. Гололёд. Опасности, подстерегающие человека осенью, зимой, весной и летом. Правила безопасности при любой погоде, выбор одежды по сезону.

### **Братья наши меньшие**

Комбинированное занятие «Животные домашние и дикие. Предосторожности при обращении с животными». Животные домашние и дикие. Предосторожности при обращении с животными. Чем опасны домашние (или одичавшие) животные. Животные как переносчики болезней. Укусы животных. Правила обращения с животными (кошками, собаками).

### **Весенние правила**

Развивающее музыкальное занятие с элементами рисования «Уж в воздухе парит дыхание весны» (изменения в природе весной; природа в музыке и поэзии). Весенние изменения в природе. Жизнь и деятельность человека весной. Охрана здоровья человека весной. Прекрасное и опасное в весенней природе. Правила экологической безопасности. Дидактическое занятие-тест «Правила безопасного поведения на воде весной». Правила безопасного поведения на воде весной. Опасный тонкий лёд. Как вести себя на улице

ранней весной в сырую погоду и гололёд. Сквозняки. Мокрые ноги. Как избежать простуды.

### **Весенний стол**

Занятие-сказка «Путешествие в город Огород». Культурные растения и история некоторых из них; растениеводство; виды растениеводства родного края. Особенности работы в огороде. Роль и значение растений огорода для человека, его здоровья; труд людей на полях. Экологические правила по охране урожая. Викторина; игра-лото «Весенние первоцветы» «Лекарственные растения – замечательное богатство природы». Правила сбора лекарственных растений; свойства лекарственных растений. Лекарственные растения родного края. Игра-лото «Весенние первоцветы», «Лекарственные растения».

## **Раздел 5 «Я и другие люди»**

### **Что такое дружба?**

Занятие-сказка «Что такое дружба и коллектив?». Дружба. Коллектив. Высказывания великих людей о дружбе. Литературные произведения о дружбе. Беседа-чтение «Что говорит народная мудрость о дружбе?». Пословицы и поговорки о дружбе. Понятие «культура общения». Правила общения со взрослыми и сверстниками.

### **Помни о других**

Занятие-рефлексия «Помни о других». Забота. Помощь. Оказание помощи слабым, престарелым людям. Этическая беседа с игровыми элементами «Уважай своё время и время других». Время. Трудолюбие и лень. Понятие «рациональное» использование времени. Пословицы и поговорки о труде и лени.

### **Путешествие в страну Вежливости**

Игровое занятие-сказка «Путешествие в страну Вежливости». Вежливые слова, используемые в разных жизненных ситуациях: приветствие, прощание, благодарность. Практикум – КТД (коллективное творческое дело) «Ничто не сломит дружбы нашей! Мы вместе – единая семья!» Конфликтные ситуации.



Ссора. Драка. Приёмы самостоятельного выхода из конфликтных ситуаций. Общепринятые правила коммуникации. Работа в группе для достижения общей цели. Коллектив – единое целое. Признаки недружелюбной группы, как из неё выйти.

## **Раздел 6 «Мальчишки и девчонки»**

### **Чем мы похожи и в чем различия?**

Беседа-игра «Мальчишки и девчонки – мы одна семья» Понятие «джентльмен», «леди». Поведение, характеризующее настоящего джентльмена и настоящую леди. Психологические различия между мальчиками и девочками. Культура взаимоотношений и общения между мальчиками и девочками.

### **Что умеют делать девочки?**

Игровое занятие «Что умеют делать девочки». Какую роль в обществе выполняет женщина. Великие и прекрасные женщины разных эпох. Поручения для девочек. Как быть настоящей хозяйкой. Что я уже умею делать и чему мне надо учиться.

### **Что умеют делать мальчики?**

Игра-соревнование «Что умеют делать мальчики». Какую роль в обществе выполняет мужчина. Славные рыцари давних времён, герои XX века и современного времени. Поручения для мальчиков. Как быть настоящим мужчиной. Что я уже умею делать и чему надо учиться.

### **Магия слов**

Занятие-суд над недобрыми шутками «Нехорошие слова до добра не доведут». Дразнилки. Частушки. Особенности русских народных дразнилок, частушек. Сочинение частушек, дразнилок с целью высмеивания вредных привычек.

## **Раздел 7 «Семья – свет жизни»**

### **Моя роль в семье?**

Игровое праздничное мероприятие «За домашнюю работу я с охотой берусь. В семье праздник могу сделать, если только научусь...» Обязанности членов

семьи. Домашний труд ребёнка; домашние поручения. Пословицы и поговорки о семье.

### **Как прийти к согласию и пониманию в семье?**

Занятие-совет «Как прийти к согласию и пониманию в семье». Отношения с родителями. Правила общения с родителями. Советы родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга? Заполнение анкет.

### **Откуда пошел мой род?**

Исследовательский проект «Происхождение моей фамилии». Родословная. Семейные рассказы. Понятие «генеалогия», «генеалогическое древо». Наследственность и связи родственников. История взаимоотношений. События жизни семьи. Отчий дом. Семейные традиции и праздники. Повседневное общение в семье. Фамилия. Распространённые русские фамилии, их происхождение. Происхождение своей фамилии.

### **Семейное право**

Правовое занятие-соревнование «Мои права в семье. Семейный кодекс». Права ребёнка в семье. Семейный кодекс. Поведение в семье с учётом своих прав и взаимных обязательств всех членов семьи.

### **Спешите делать добро**

Беседа-игра «Спешите делать добро». Отношения между людьми. Добро и зло. Пословицы и поговорки о добре и зле, объяснение их смысла.

### **Основа здоровой страны**

Исследовательский проект «Здоровая и дружная семья – основа здорового образа жизни, основа здоровой страны». Здоровая семья – основа здорового образа жизни. Добрые отношения в семье, как их поддерживать.

### **Итоговое занятие «Вместе по ступенькам здоровья»**

Подведение итогов реализации программы. Определение достижений каждого ребенка, успешности освоения программы.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график (см. в приложении).

### Оценочные материалы.

Основной оценкой достижений обучающихся (результатов освоения программы) является устное одобрение педагога и публичное освещение побед в конкурсах, соревнованиях, играх.

Критериями оценки выступают планируемые по программе знания, умения, навыки и качества обучающихся.

Способы и формы оценки: тестирование, анкетирование, мониторинг, диагностический срез, ролевая игра, викторина, КВН.

Оценка результатов освоения обучающимися программы является условной, выражается в условном «зачете», который может быть проведен как в устной, так и в письменной формах по следующим критериям и показателям:

Критерий	Показатели по уровням		
	Общекультурный (ознакомительный)	Общекультурный (базовый)	Мультикультурный (углубленный)
Когнитивный	<i>Имеет</i> элементарные представления о здоровье, его профилактике и ЗОЖ.	<i>Имеет</i> элементарные представления о здоровье, его профилактике и ЗОЖ. <i>Знает</i> смыслы сохранения и укрепления здоровья ведения ЗОЖ.	<i>Имеет</i> элементарные представления о здоровье, его профилактике и ЗОЖ. <i>Знает</i> смыслы сохранения и укрепления здоровья ведения ЗОЖ. <i>Осведомлен</i> в вопросах БЖД, ноксологии, валеологии.
Деятельностный	<i>Умеет</i> отличить негативные и позитивные факторы здоровья и ЗОЖ.	<i>Способен</i> к развитию получаемых на занятиях представлений и позитивных и негативных факторах здоровья и ЗОЖ.	<i>Готов</i> применять в жизни полученные на занятиях знания по валеологии, БЖД, ноксологии. <i>Готов</i> быть бдительным, аккуратным, разумным в вопросах здоровья и ЗОЖ.
Морально- нравственный	<i>Старается</i> выразить открыто свое отношение к вопросам здоровья и ЗОЖ.	<i>Уверен</i> в необходимости и значимости ЗОЖ и профилактики здоровья.	<i>Признает и защищает</i> ценности здоровья и ЗОЖ во время дискуссии, беседы, самооценки, оценки отношения к здоровью и ЗОЖ окружающих людей.
Мотивационный	<i>Интересуется</i> вопросами здоровья, его профилактики и ЗОЖ.	<i>Увлечен</i> вопросами здоровья, его профилактики и ЗОЖ.	<i>Испытывает потребность</i> в ЗОЖ и познании вопросов здоровья, его профилактики.

### **Материально-техническое оснащение программы:**

- учебная аудитория, оборудованная для занятий по программе;
- дидактические материалы программы (наглядность, рабочие тетради, раздаточный материал);
- мультимедийное оборудование;
- канцелярские принадлежности для рисования, лепки, вырезания и проч.
- место для выполнения гимнастических упражнений, гимнастическое оборудование (мячи, скакалки, гимнастические палочки, маты, зеркала и проч.);
- оборудование для занятий с использованием музыкальных записей.

### **Методологическое и методическое обеспечение программы.**

#### Методология программы

- концепция здоровьесбережения обучающихся в образовательных учреждениях (Л.Г. Качан и др.);
- концепция использования психолого-валеологического и педагогико-валеологического подходов к проблеме организации здоровьесберегающего образования (М.Г. Романцова и др.)
- концепция формирования здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении (С.В. Васильев, Г.К. Зайцев, Н.Б. Захаревич, Е.Е. Лунина и др.);
- концепция создания в образовательном учреждении толерантной образовательной среды (А.С. Ковалева и др.);
- концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г.
- концепция воспитывающего обучения (Е.Б. Плотникова и др.);
- теория педагогической валеологии (З.И. Тюмасева, Т.Ф. Акбашев, В.Н. Скворцова и др.).

#### Принципы построения образовательного процесса

- *«Не навреди!»*. Предусматривает использование в педагогической работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

- *принцип гуманизма.* В валеологическом воспитании признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.
- *принцип альтруизма.* Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам – научи друга».
- *принцип меры.* Для здоровья хорошо то, что в меру.
- *принципы системного, деятельностного, здоровьесберегающего подходов в воспитании, обучении и образовании ребенка* – формирование, сохранение и укрепление психофизического здоровья.
- *принцип единства переживания, познания, действия в процессе обучения детей среднего школьного возраста.* Эмоциональное переживание ребенком конкретных ситуаций дает ему возможность ставить себя на место другого объекта, а затем уже на рациональном уровне понять свои поступки, подлинные чувства, мысли и явления.
- *принцип содружества, сотрудничества, сотворчества воспитателя и ребенка.*
- *принцип развивающего обучения* реализуется путем создания проблемных ситуаций, поощряющих ребенка к творческому познанию и преобразованию явлений окружающей действительности и своего «Я».
- *принцип интегрированного подхода* к реализации поставленных задач основан на взаимодействии и взаимопроникновении основ естественных, гуманитарных наук, педагогики, физиологии, гигиены, гармоничном переплетении всех видов детской деятельности - игры, обучения, труда, общения.
- *принцип сознательности* – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- *принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков.
- *принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются

динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- *принцип постепенности*. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- *принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности воспитанника, его психофизических возможностей, способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- *принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- *принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- *принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей* учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- *принцип наглядности* – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- *принцип активности* – предполагает вовлечение воспитанников такую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества, которая

соответствует их возрастным и психофизическим возможностям и особенностям развития.

- *принцип всестороннего и гармонического развития личности.* Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

- *принцип формирования ответственности* у воспитанников за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

#### Формы организации занятий

- занимательная и дидактическая беседа;
- рассказ;
- беседа-диалог;
- чтение и обсуждение детских книг по теме занятия;
- инсценирование ситуаций;
- просмотр диафильмов, мультфильмов;
- викторины;
- познавательные игры-занятия в форме путешествий;
- занятия-загадки об удивительных тайнах и чудесах человеческого организма;
- скрытые и целевые наблюдения воспитателя за детьми и детей друг за другом;
- психологические тренинги;
- ролевые и сюжетно-ролевые игры;
- комплекс физических и оздоровительных упражнений;
- игры на свежем воздухе;
- практические действия детей с цветными таблицами, плоскостными и объемными моделями отдельных внешних и внутренних органов человека;
- частичная работа с анатомическим атласом;
- оформление в классе уголка ЗОЖ;
- выпуск стенгазет о ЗОЖ;
- деловые и дидактические игры;

- классные часы;
- игры по станциям;
- занятия-практикумы;
- опыты и исследования;
- решение ситуативных задач;
- минутки рефлексии;
- выполнение творческих проектов;
- коррекционно-развивающие игровые занятия;
- интегрированные занятия;
- оздоровительные минутки.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например, «Сотвори солнце в себе», «Подари улыбку близкому», «Добро побеждает зло»).

Нетрадиционные формы занятий: брейн-ринг, суд, соревнование, аукцион и т. д. В творческом поиске педагога рождаются интересные игровые формы воспитания ЗОЖ. Так, практикуется проведение судебного процесса над «вредными привычками», «табаком», «сигаретой», «алкоголем». Школьники судят «Хулиганство», «Лицемерие», «Зло», «Бранные слова» и т. д.

Также предусмотрено использование элементов психогимнастика, театрализации с элементами импровизации.

#### Методы, приемы и средства обучения

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа);
- наглядные методы (демонстрация схем, таблиц, карточек, плакатов);
- эвристический метод («нахожу», «открываю»);
- игровые методы (ролевые, интеллектуальные и творческие игры);
- методы проблемного обучения (знания не даются в готовом виде, а ставятся в виде проблемы для самостоятельной работы детей);
- практические методы (задания, упражнения).

Для формирования умений и навыков ЗОЖ на занятиях отрабатываются комплексы утренней гимнастики, оздоровительные упражнения на осанку и



плоскостопие, обще развивающие упражнения, приемы точечного массажа, закаливания, оказания первой до врачебной помощи, приемы профилактики простудных заболеваний и другие

К основным приемам и средствам обучения относятся: творческое задание, обмен опытом, улыбка, использование природных материалов, продуктов, рисование, лепка, пение и др.:

- контурные и плоскостные изображения человека с прочерченным скелетом (при изучении тем о скелете и костной системе человека, а также плакат (таблица) с изображением скелета человека;

- цветные таблицы, плоскостные и объемные модели отдельных внешних и внутренних органов человека; анатомические атласы для детей;

- цветные рисунки с изображением клеток (крови) (при изучении кровеносной системы человека).

- иллюстрации с изображением гимнастов, культуристов, артистов цирка; плакат с изображением мышц человека, цветная плоскостная модель клетки мышц (при изучении темы «Мышцы - мои силачи»);

- лупа, кусочки чёрной ткани для каждого ребёнка, цветная модель клетки кожи, блюдце с краской для отпечатков большого пальца руки, стаканы с горячей и холодной водой, пушистый предмет, иголка (при изучении тем о коже человека «Необыкновенная одежда человека», «Осязание и забота о коже»);

- лимон, сахар-рафинад, соль, чеснок, пластилин, рисунок с изображением ротовой полости: губы, зубы, язык; зубные щётки, карточки с цифрами от 1 до 32; рисунки, плакаты, изображающие строение носа, глаза, уха человека (при изучении тем «Моя внутренняя кухня...», «Наши органы чувств. Для чего они нужны?», «Язык – мой умный помощник», «Наши зубы – часовые в белых мундирах», «Обоняние и запах. Что умеет наш нос?», «Как сохранить зрение?», «Чтобы уши слышали» и др.);

- пазлы (разрезные картинки) - части тела и внутренние органы человека (при изучении темы «Как мы устроены и что у нас внутри?»);

- настольно – печатные игры по тематике ЗОЖ.
- оздоровительные минутки, физкультминутки, гимнастики для глаз, дыхательные гимнастики и проч.;
- иллюстрированные кроссворды; шарады; ребусы; загадки (в стихах и в открытках) об организме человека и ЗОЖ; пословицы о здоровье на разрезных карточках и в картинках; стихи и отрывки из художественных текстов по теме ЗОЖ; гигиенические принадлежности (мыло, зубная щётка, зубочистки, ватные палочки, расчёска, носовой платочек и др.); натуральные овощи и фрукты; часы, картонный циферблат; памятки для учащихся о ЗОЖ и др. материалы к занятиям по темам: «Режим – основа здоровья», «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Если хочешь быть здоровым», «Великие волшебники здоровья», «Помоги сам себе быть здоровым, бодрым и весёлым!»;
- контрольные карточки и тесты по правилам ЗОЖ и основам безопасного поведения на улице, дома, в школе;
- наборы развивающих и дидактических карточек по теме ЗОЖ и ОБЖ («Как устроен человек», «Азбука развития эмоций человека», «Личная безопасность человека», «Первая медицинская помощь» и др.);
- набор материалов и технических средств для сюжетно-ролевых, подвижных и спортивных игр на воздухе или в помещении («Здоровье в порядке-спасибо зарядке!», «На диване не лежать, прыгать, бегать и скакать!», «Со спортом я всегда дружу, ведь здоровьем дорожу!» и др.);
- ноутбук, компьютерные презентации по тематике ЗОЖ.

#### Образовательные технологии

- *игровые* (Б. Никитин, Н.Е. Щурков) включают в себя достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования детей к образовательной деятельности.

- *«диалог культур»* основывается на создании ситуации диалога, которая предполагает следующие элементы:

- диагностика готовности учащихся к диалогу (базовые знания, коммуникативный опыт, восприятие точек зрения);
- поиск опорных мотивов (волнующих вопросов и проблем);
- переработка учебного материала в систему проблемно-конфликтных вопросов и задач;
- продумывание различных вариантов развития сюжетных линий диалога;
- проектирование способов взаимодействия участников дискуссий, диспутов и их ролей;
- выявление зон импровизации, то есть таких ситуаций, которые трудно предусмотреть.

Диалог, как двусторонняя смысловая связь, является важнейшей составляющей процесса обучения и выделяет внутри личностный диалог (противоречия сознания и эмоций), диалог как речевое общение людей (коммуникабельность), диалог культурных смыслов.

- *«педагогика сотрудничества»* включает в себя переход от педагогики требований к педагогике отношений (Ш.А.Амонашвили). Гуманно-личностный подход к воспитаннику, единство обучения и воспитания, выстраивание интегральных нравственных отношений, проявляющихся в следующем: гуманизм – в реальной помощи другому человеку; коллективизм – в общественной работе на благо коллектива; отношение к труду – добросовестное выполнение обязанностей; патриотизм – в общественно-полезной деятельности; достоинство – в культивировании положительных качеств своего «Я».

- *«резонансные технологии»* (Т. Акбашев). В качестве инструментов-резонаторов выступают органы тела человека (глаза, уши, нос, кожа, т.е. обонятельные и осязательные органы); деятельностные процессы - мышление,

телодвижение (танец, театрализация, гимнастика, статические позы), дыхание; разные виды общения: физическое (например, самомассаж и взаимомассаж), проектное (в процессе разработки планов и программ совместной деятельности), энергетическое (например, передача друг другу положительных эмоций, различные способы благодарения и комплементов в адрес друг друга, а также разнообразные практические дела); ИЗОдеятельность; и, своеобразным инструментом-резонатором является тишина. Умение слушать и слышать тишину в себе и окружающем мире является одним из сильнейших оздоровительных приёмов.

### Творческие проекты

(запланированные к исполнению в рамках программы)

Творческий проект «Народная мудрость и здоровье». Нацелен проект на обучение адресата ЗОЖ с использованием существующих фольклорных текстов и текстов, сочиненных детьми по образцу существующих.

Творческий проект «Происхождение моей фамилии». Смысл проекта в обобщении знаний детей о своей родословной, о семейных традициях ведения ЗОЖ. В рамках проекта обучающиеся создают мини-сочинения на темы: «Моя семья», «Традиции моей семьи», «Имена, которыми я горжусь», «Отчий дом», «Тепло родного дома и др.

Исследовательский проект «Народы мира против вредных привычек». Обучающиеся создают альбом или презентацию в контексте темы, пытаются распространить информацию, объяснить ее значение и смысл.

Социальный проект «Народные игры». Обучающиеся изучают виды народных игр, историю их появления, правила и смыслы. Готовится необходимый к проведению игры инвентарь. Проводится фестиваль народных игр, праздник народной забавы.

Творческий проект «Мастерская настольных игр по ЗОЖ». Обучающиеся разрабатывают и апробируют настольные игры: лото, ребусы, кроссворды и т.п. Выделяются в играх правила гигиены, режима дня, правильного питания и проч.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагога

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков. СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2008.
2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. М.: ФиС, 2007.
3. Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Режим дня школьника. М.: Изд. центр «Вентана-граф», 2012.
4. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учебное пособие для студентов высших учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, А.Д. Фабер. М.: Издательский центр «Академия», 2012.
5. Биран В.П. Зрение и здоровье ребёнка. Минск, 2013.
6. Бондаренко А. Дидактические игры в детском саду. М.: Просвещение, 2011.
7. Брехман В.П. Валеология. М.: Владос, 2010.
8. Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников. М.: Академический проект, 2012.
9. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. М.: ВАКО, 2007 г.
10. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. М.: ВАКО, 2007 г.
11. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. Таганрог, 2011.
12. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и среднего школьного возраста. М.: Линка-пресс, 2009.
13. Захарова Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у средних школьников. Волгоград: Учитель, 2017.
14. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. М.: Просвещение, 2013.

15. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа. № 11. 2005. С. 75–78.
16. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. М.: Вако, 2017.
17. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : 1-4 классы / В.И. Ковалько. М.: Вако, 2014.
18. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для средних школьников. М.: ВАКО, 2007 г.
19. Колбанов В.В. Валеология в школе. СПб.: Питер, 2012.
20. Крепша Н.В., Свиридов Ю.Ф. Безопасность жизнедеятельности: учебно-методическое пособие. Томск: Изд-во ТПУ, 2003.
21. Кукушин В.С. Основы школьной валеологии. Ростов н/Д: Феникс, 2015.
22. Невдахина З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. М.: Народное образование, 2007.
23. Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у средних школьников. Вып. 2: классные часы, тематические мероприятия, игры. Волгоград: Учитель, 2009.
24. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007.
25. Плотникова Е.Б. Воспитывающее обучение. М.: Изд. центр «Академия», 2010.
26. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. М.: Владос, 2003.
27. Скворцова В.Н. Валеология: учебник. Томск: Изд-во ТПУ, 2006.
28. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003.
29. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа. №1. 2003.

30. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. СПб.: Изд-во «Петроградский и К°», 2015.
31. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология и основы безопасности жизни ребёнка (пособие к курсу валеологии «Я и моё здоровье» для школы I ступени). СПб.: Изд-во «Петроградский и К°», 2014.
32. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»: [Электронный ресурс] / consultant.ru [document/cons\\_doc LAW 253132](http://consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132) (дата обращения: 23.08.2017)
33. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г.: [Электронный ресурс] / [static.government.ru>media/files/ipA1NW42XOA.pdf](http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf) (дата обращения: 23.08.2017).
34. Приказ МОиН РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»: [Электронный ресурс] / minobr74.ru [LegalActs/Show/6732](http://minobr74.ru/LegalActs/Show/6732) (дата обращения: 23.08.2017).
35. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] / consultant.ru [document/cons\\_doc LAW 168723](http://consultant.ru/document/cons_doc_LAW_168723) (дата обращения: 23.08.2017).
36. ФГОС основного общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/> (дата обращения: 23.08.2017).

37. ФЗ РФ № 273 «Об образовании в РФ»: [Электронный ресурс] /consultant.ru [document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174](http://document.cons_doc_LAW_140174) (дата обращения: 23.08.2017).

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Дорохов А. Про тебя самого. М.: Детская литература, 2009.
2. Доннер К. Тайны анатомии. М.: Мир, 2018.
3. Ротенберг Р. Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья. М.: физкультура и спорт, 2012.
4. Семёнова И. Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой. М.: Педагогика, 2011.
5. Этинген Л. Как же вы устроены, господин тело? М.: Линкс-пресс, 2017.
6. С.А. Козлова, С.Ш. Шукшина Тематический словарь в картинках. МИР ЧЕЛОВЕКА. Я и моё тело. М.: Школьная пресса, 2010.
7. Юдин Г.Н. Главное чудо света. М.: Педагогика-Пресс, 2012.