

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом  
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
Протокол от 09 июня 2023г. №15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора  
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
от 09 июня 2023г. № 373

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Азбука здоровья»**  
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6-11 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:  
Рябинина Наталья Сергеевна  
педагог дополнительного  
образования

г. Мончегорск  
2023

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Азбука здоровья**» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);

- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2011 году, в 2023 году внесены корректировки в соответствии с современными требованиями.

Образовательная деятельность по программе направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, формирования культуры здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** стартовый.

**Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Здоровье ребёнка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. В детстве закладывается фундамент физического и психического здоровья. В процессе обучения по программе, в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий, ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Программа ориентирована на становление у учащихся мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в его реальном поведении. Ребенок, изучая себя, особенности своего организма,

психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – главная задача современного образования.

Содержание данной программы гармонично сочетает валеологическую и физическую направленности, а также теоретическую подготовку в области формирования знаний о здоровье, путях его укрепления и сохранения.

### **Отличительные особенности программы.**

Задания содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, комплексы упражнений для глаз, для осанки, дыхательные упражнения), необходимые для развития навыков учащихся. Содержание занятий подразумевает введение игровых сюжетов и персонажей.

**Адресат программы:** учащиеся 6-11 лет.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест).

Количество учащихся в группе: 15 человек.

**Форма реализации программы:** очная.

**Объем программы:** 72 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год.

Еженедельная продолжительность обучения: 2 часа.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Формы организации образовательного процесса:** группа.

**Виды занятий по программе.** Основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности.

## **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для формирования у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, овладение умениями и навыками укрепления здоровья на основе правил здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать первоначальные знания в области анатомии, физиологии, гигиены и валеологии;

- обучить детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений.

**Оздоровительные:**

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни детей за счёт повышения двигательной активности, гигиенической культуры;

**Развивающие:**

- развивать познавательные, творческие способности детей

- развивать двигательные способности детей;

-формировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами.

-развивать интереса к физической культуре и спорту.

**Воспитательные:**

-воспитывать у детей валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств.

**Ожидаемые результаты**

**Личностные результаты:**

- будут ответственно относиться к своему здоровью;
- будут готовы к самообразованию на основе мотивации к здоровому образу жизни;
- будут дисциплинированными и упорными в достижении поставленных целей;
- будут уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- приобретут валеологические знания и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;
- повысится уровень самостоятельности учащихся;

**Метапредметные результаты:**

- смогут определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- овладеют основами самоконтроля и самооценки.
- смогут находить ошибки при выполнении заданий и сумеют их исправлять;
- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- приобретут интерес к физической культуре и спорту;

**Предметные результаты:**

- смогут применять знания о строении и физиологии организма человека, как единого целого;
- смогут применять навыки оказания доврачебной помощи;
- смогут использовать термины и понятия: «режим дня», «здоровье», «осанка», «основы гигиены», «вредные привычки», «закаливание», «здоровый образ жизни».

**В результате освоения программного материала учащиеся должны ЗНАТЬ:**

- части тела, основные органы и системы своего организма;
- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;
- основные правила безопасного поведения на улице, в школе и дома;
- правила поведения при чрезвычайных ситуациях (стихийных бедствиях);
- правила экологически грамотного поведения в природе;
- меры профилактики инфекционных заболеваний, правила поведения во время болезней;
- правила личной гигиены, гигиены органов зрения, слуха, полости рта, ухода за одеждой;
- правила здорового питания, культуру приема пищи;

- меры профилактики нарушений осанки, упражнения для укрепления правильной осанки, упражнения для коррекции нарушений осанки;
- основы самовоспитания, доброго отношения к окружающему миру.

#### УМЕТЬ:

- рационально использовать время, учитывая свой режим дня;
- соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта, волосами, ногтями, ушами;
- выполнять гимнастику для глаз; упражнения для профилактики нарушений осанки, дыхательную гимнастику;
- использовать правила безопасного поведения в различных ситуациях: при переходе через улицу, обходе транспорта, при пожаре, встрече с незнакомыми людьми, дома в отсутствие родителей и т.д.;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми: близкими, знакомыми и незнакомыми;
- вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;
- правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия.

#### Формы аттестации/ контроля

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является теоретическое тестирование. (Приложение № 2).

Диагностика теоретической подготовки проводится в 2 этапа, промежуточная (как оценка результатов обучения за каждое полугодие) и итоговая (по окончании полного обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе). Итоги результатов оформляются в виде протоколов. (Приложение № 3).

Соревновательная деятельность осуществляется в течение учебного года, в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения. (Приложение № 8)

Оценка уровня воспитанности осуществляется по карте «Диагностическая карта воспитанности учащихся». (Приложение № 4)

#### Формы педагогического контроля

Таблица 1

Знания, умения, навыки	Формы контроля
<p style="text-align: center;"><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- части тела, основные органы и системы своего организма;</li> <li>- основные термины и правила здорового образа жизни;</li> <li>- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;</li> <li>- основные правила безопасного поведения на улице, в школе и дома;</li> <li>- правила поведения при чрезвычайных ситуациях (стихийных бедствиях);</li> <li>- правила экологически грамотного поведения в природе;</li> <li>- меры профилактики инфекционных заболеваний, правила поведения во время болезней;</li> </ul>	<p>Тест: «Определение уровня теоретических знаний»</p> <p>Наблюдения</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила личной гигиены, гигиены органов зрения, слуха, полости рта, ухода за одеждой;</li> <li>- правила здорового питания, культуру приема пищи;</li> <li>- меры профилактики нарушений осанки, упражнения для укрепления правильной осанки, упражнения для коррекции нарушений осанки;</li> <li>- основы самовоспитания, доброго отношения к окружающему миру.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рационально использовать время, учитывая свой режим дня;</li> <li>- соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта, волосами, ногтями, ушами;</li> <li>- выполнять гимнастику для глаз; упражнения для профилактики нарушений осанки, дыхательную гимнастику;</li> <li>- использовать правила безопасного поведения в различных ситуациях: при переходе через улицу, обходе транспорта, при пожаре, встрече с незнакомыми людьми, дома в отсутствие родителей и т.д.;</li> <li>- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми: близкими, знакомыми и незнакомыми;</li> <li>- вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;</li> <li>- правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия.</li> </ul>	Наблюдения

## Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни младшего школьника</b>		<b>31</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Краткое содержание и программа занятий.	1	1		наблюдение
1.2.	В здоровом теле – здоровый дух	8	3	5	проверочная работа, наблюдение
1.3	Правила безопасности младшего школьника	8	4	4	наблюдение, проверочная работа
1.4	Закаливание детского организма	11	4	7	наблюдение
1.5	Профилактика вредных привычек	3	2	1	наблюдение, выставка рисунков
<b>Раздел 2. Основы гигиенической культуры младшего школьника</b>		<b>25</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	
2.1.	Правила личной гигиены	5	3	2	наблюдение
2.2	Гигиена зрения и слуха	5	2	3	наблюдение
2.3	Основы правильного питания	8	5	3	наблюдение
2.4	Профилактика нарушений	7	2	5	собеседование,

	заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей				наблюдение
<b>Раздел 3. Основы самовоспитания младшего школьника</b>		<b>13</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	
3.1.	Культура общения	4	2	2	собеседование, наблюдение
3.2.	Оценка своих и чужих поступков	3	1	2	наблюдение
3.3	Навыки общения с окружающим миром	6	2	4	наблюдение
3.4	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	соревнование
<b>Раздел 4. Тестирование теоретической подготовки</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		наблюдение, опрос, тестирование
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>72</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	

### Содержание программы

#### Раздел 1. Основы здорового образа жизни младшего школьника (31ч)

##### **Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Краткое содержание и программа занятий. (1 ч)**

**Теория.** (1ч) *Формы занятий:* занятие-беседа.

Инструктаж по ТБ . Правила поведения во время занятий. Краткое содержание и программа занятий. Я – здоровый человек! Понятие «здоровье». Как сберечь и укрепить своё здоровье. Факторы, укрепляющие здоровье: режим дня, зарядка, нормальный сон, физкультура и спорт, закаливание, правильное питание, отсутствие вредных привычек, оказание первой помощи.

Информационное оснащение: аудиокассета «Сборник песен».

*Техническое оснащение:* магнитофон.

##### **Тема 1.2. В здоровом теле – здоровый дух (8 ч)**

**Теория.** (3ч) *Формы занятий:* занятие-беседа.

Понятие «режим дня». Режим дня первоклассника. Сохранение здоровья в режиме школы и дома: умелое сочетание умственной и физической деятельности.. Сон, его значение для здоровья. Гигиена сна.

Утренняя зарядка – заряд бодрости, энергии и хорошего настроения на целый день.

Подвижные игры на свежем воздухе – игры для здоровья. Их влияние на рост и развитие. У каждой игры свои правила. Меры предупреждения травматизма среди детей во время игр. Ежедневные физические упражнения и двигательная активность как средства укрепления здоровья.

**Практика.** (5ч) *Формы занятий:* занятие-практикум, занятие-игра.

Подвижные игры : «Радуга», «Лягушата и цапля», «Тише едешь, дальше будешь», «Ловишки»(см. приложение 11). Разучивание и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях. Разучивание и выполнение физкультурных минуток. Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями ребёнка. Нарисовать рисунок на тему мой «режим дня».

*Информационное оснащение:* презентация «Режим дня», аудиокассета «Бах и звуки океана».

*Техническое оснащение:* магнитофон, мультимедийный проектор, ноутбук.

### **Тема 1.3. Правила безопасности младшего школьника (8ч)**

**Теория.** (4ч) *Формы:* занятие-беседа, занятие-дискуссия.

Я – школьник. Предметы школьной жизни. Настроение в школе. Правила поведения и правила безопасности в школе, на уроках и на переменах. Доброе отношение друг к другу как фактор безопасного поведения.

Ситуация «Один дома». Правила безопасного поведения в быту: при использовании электробытовых приборов; предметов, не безопасных для здоровья и жизни и т.д.; действия при пожаре; общение с незнакомыми людьми. Телефоны специальных служб: пожарной, скорой, полиции.

Я – пешеход. Поведение на улице, игра вблизи проезжей части, правила безопасного перехода через дорогу. Светофор, сигналы светофора. Светофор для пешеходных переходов. Дорожные знаки: «Переход», «Осторожно, дети!».

Дорожная карта территории в районе школы; опасные участки дорог, перекрёстки, расположение знаков, светофоров. Правила безопасного перехода через дорогу в местах пешеходных переходов со светофором и без светофора. Маршрутные листы.

Правила поведения в природе. Природоохранные знаки. Опасности, которые могут возникнуть при прогулках в лес. Меры экологической безопасности – запрет на купание в загрязнённых водоёмах, на сбор ягод, грибов, лекарственных растений вблизи дорог, в черте города и т. д. Охрана природы – необходимое условие охраны здоровья. Прогулка в природу – поход за здоровьем!

Понятие о чрезвычайных ситуациях, стихийных бедствиях, землетрясение, пожар, наводнение, террористический акт, нападение. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях: обращение за помощью, отсутствие паники, выполнение указаний взрослых. Понятие о первой помощи при ушибах, вывихах, порезах, переломах. Что испытывает человек при травмах. Первая помощь при ожогах, отморожении и т.д.

**Практика.**(4ч) *Формы:* занятие-экскурсия, занятие-игра, занятие-практикум.

Ознакомительная экскурсия по школе и школьной территории. Изучение правил безопасного поведения в школе, дома, в природе. Правила поведения при пожаре. Эвакуация. Познавательная игра «Мир природы: прекрасный и опасный». Соблюдение правил дорожного движения во время выхода за территорию школы. Нарисовать рисунок по теме «Светофор». Составить маршрутный лист (безопасного пути из дома в школу) . Познавательная игра « Айболит» изучение и выполнение тренировочных упражнений по оказанию первой доврачебной помощи при порезах и ушибах, вывихах, переломах.

*Информационное оснащение:* макет светофора, дорожные знаки, природоохранные знаки, плакаты по оказанию первой помощи, презентации: «Пешеходная азбука», «Домашние опасности». Кроссворды. Инсценировка.

*Техническое оснащение:* мультимедийный проектор, ноутбук.

### **Тема 1.4 Закаливания детского организма. (11 ч.)**



**Теория(4ч) Формы занятий:** занятие-беседа, занятие-практикум, занятие-игра. Вода и солнце - как факторы оздоровления и закаливания организма. Правила закаливания водой, солнцем. Обтирание, обливание, загар. Подбор одежды для труда и отдыха, занятий спортом, прогулок в разное время года и в любую погоду. Свежий воздух, его значение для оздоровления. Правила закаливания воздухом. Загрязнение воздуха, его воздействие на организм. Дыхание через нос главный способ дыхания. Значения дыхательной гимнастика для организма Подвижные игры на свежем воздухе в осенний период как фактор сохранения и укрепления здоровья. Двигательная активность в любую погоду условия здоровьесбережения.

**Практика (7ч) Формы занятий:** занятие-практикум, занятие-игра.

Подвижные игры :«Жмурки», «Пятнашки», «Пустое место», «Зайцы в огороде» (см. приложение 11).

Разучивание и выполнения комплексов упражнений дыхательной гимнастики.

**Информационное оснащение:** презентация «Правильное дыхание –залог здоровья», подбор литературы по теме, таблица по гигиене: «Закаливание организма».

**Техническое оснащение:** мультимедийный проектор, ноутбук.

### **Тема 1.5. Профилактика вредных привычек (3ч.)**

**Теория (2ч) Форма занятий:** занятие-беседа.

Вредное воздействие на растущий организм табачного дыма, алкоголя, наркотиков. Профилактика вредных привычек.

**Практика (1ч).** Форма занятий: занятие-практикум.

Нарисовать рисунок на тему «Я выбираю спорт!». Акция «Папа, не кури!».

**Информационное оснащение:** презентация: «Вредные привычки».

**Техническое оснащение:** мультимедийный проектор, ноутбук.

## **Раздел 2. Основы гигиенической культуры младшего школьника (25 ч.)**

### **Тема 2.1 Правила личной гигиены (5ч)**

**Теория(3ч) Форма занятий:** занятие-беседа.

Предметы личного (индивидуального) пользования: полотенце, зубная щётка, расческа и т.д. Предметы общего пользования: мыло, зубная паста, щётка для одежды и т.д. Соблюдение правил личной гигиены: мытье рук и ног, умывание, купание. Как умываются животные: домашние и дикие, растения умываются росой. Правила безопасности при пользовании кранами с горячей и холодной водой. Откуда берутся грязнули? Понятие о микробах. Значение мыла и воды в борьбе с микробами. Профилактика неряшливости, несоблюдения правил личной гигиены. Аккуратность, опрятность в одежде. Чистота – залог здоровья! Уход за руками и ногами. Пропаганда гигиенической культуры.

Урок Мойдодыра: как правильно вымыть и вытереть руки, обрезать ногти. Бережное отношение к питьевой воде, рациональное ее использование.

**Практика (2ч).** Формы занятий: занятие – практикум, занятие-праздник.

Разучивание и выполнение комплексов упражнений пальчиковой гимнастики. Выполнение правил ухода за руками. Станционная игра с тематическими конкурсами «Путешествие в город Чистоты и Порядка».

**Информационное оснащение:** мультфильм «Мойдодыр», плакаты личной гигиены: «Моем руки правильно».

*Техническое оснащение:* мультимедийный проектор, ноутбук.

## **Тема 2.2. Гигиена зрения и слуха (5ч.)**

**Теория(2ч)** *Форма занятий:* занятие-беседа.

Глаза – окно в окружающий мир. Глаза человека, животных, птиц, насекомых. Глаза – орган зрения. Брови, веки, ресницы, слезы – защита глаз. Слепота. Правила бережного отношения к зрению.

Органы слуха животных. Ухо человека. Правила бережного отношения к ушам. Вредное воздействие шума, громкой музыки, криков.

**Практика (3ч).** *Форма занятий:* занятие-практикумы.

Разучивание и выполнение комплексов упражнений гимнастики для глаз. Массаж ушей. Правила первой помощи при попадании инородных тел в глаз, ухо.(см. Приложение №9)

*Информационное оснащение:* презентации: «Строение глаза», «Строение уха» таблицы по гигиене «Профилактика близорукости», «Шум и борьба с ним».

*Техническое оснащение:* мультимедийный проектор, ноутбук.

## **Тема 2.3. Гигиена питания (8 ч.)**

**Теория(5ч)** *Формы занятий:* занятие-беседа.

Зачем человек ест. Чем питаются животные и человек. Движение пищи в организме человека. Органы пищеварения: рот, пищевод, желудок, кишечник (упрощенно).

Какие продукты питания полезны детям и взрослым. Что едят в вашей семье? Понятие «Здоровая пища». Витамины. Бережное отношение к хлебу.

Правила рационального питания. Завтрак. Правила последовательности приема блюд за обедом. Что едят на ужин? Поведение за столом.

Рот и зубы. Строение зуба. Молочные и коренные (постоянные) зубы. Как возникает кариес. Какие продукты питания полезны для зубов, какие вредны.

Гигиенический уход за полостью рта. Профилактические осмотры у стоматолога. Жевательная резинка: за и против.

**Практика (3ч).** *Формы занятий:* занятие-игра ,занятие-практикум.

Познавательная игра «Фрукты – лучшие продукты!». Нарисовать фрукты и овощи, в которых содержатся витамины. Игра «Полезно-вредно». Игровая программа на закрепление правил личной гигиены ребенка: «Путешествие в страну Витаминию».Ухода за зубами.

*Информационное оснащение:* презентация: «Витамины», «Строение пищеварительной системы», «Строение зуба ». Кроссворды.

*Техническое оснащение:* мультимедийный проектор, ноутбук.

## **Тема 2.4. Профилактика нарушений заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей (7 ч.)**

**Теория(2ч)** *Формы занятий:* занятие-беседа.

Скелет человека. Строение скелета (обзор). Кости, суставы, мышцы, их роль в организме человека. Руки, ноги – «рабочие инструменты». Профилактика травматизма. Осанка – привычное положение тела при ходьбе, сидя, стоя. Осанка: правильная и неправильная. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Подвижные игры – средство укрепления опорно-двигательной системы.

**Практика (5ч).** *Формы занятий:* занятие-практикум.

Разучивание и выполнения комплексов упражнений для коррекции осанки и плоскостопия. Подвижные игры :«Удочка», «Я знаю пять имён», «Угадай чей голосок?», «Вышибалы»(см. приложение 10,11).

*Информационное оснащение:* макет «Скелет человека», плакат «Предупреждение искривления позвоночника», «презентация: «Строение Человека». Кроссворды.

*Техническое оснащение:* мультимедийный проектор, ноутбук.

### **Раздел 3. Основы самовоспитания младшего школьника (13 ч.)**

#### **Тема 3.1. Культура общения (4ч.)**

**Теория(2ч)** *Формы занятий:* занятие-беседа.

Что значит быть культурным человеком? Общение (мимика, жесты, выражение чувств). Культура человека – это сочетание красивого и доброго.

Культура общения. Вежливость. Приветствие. Благодарность. Азбука вежливых слов: будьте добры, пожалуйста, разрешите, простите. Уроки этикета.

**Практика (2ч).** *Формы занятий:* занятие-практикум.

Разучивание и выполнение правила этикета (в гостях, при общении с другими людьми, за столом). Нарисовать рисунок по теме «Мой лучший друг».

*Информационное оснащение:* отрывки из мультфильмов «Про Кота Леопольда», уроки вежливости «тётушки Совы». Инсценировка.

*Техническое оснащение:* мультимедийный проектор, ноутбук.

#### **Тема 3.2. Оценка своих и чужих поступков (3 ч.)**

**Теория(1ч)** *Формы занятий:* занятие-беседа.

Манера поведения школьников. Моделирование поведения в различных ситуациях: хорошо – плохо, этично – неэтично, можно – нельзя.

Культура мира между людьми разной национальности. Милосердие. Наш многонациональный край. Подвижные игры разных народов мира на свежем воздухе в весенний период как фактор сохранения и укрепления здоровья. Двигательная активность в любую погоду - условия здоровьесбережения.

**Практика (2ч).** *Формы занятий:* занятие-практикум ,занятие-игра.

Подвижные игры разных народов мира : «Два мороза». «Гуси лебеди», «Прыжки через скакалку» (см.приложение 11). Нарисовать рисунок по теме «Добрые дела и поступки».

*Информационное оснащение:* мультфильм «Что такое хорошо, что такое плохо», «Так давайте устроим большой хоровод». Инсценировка.

*Техническое оснащение:* мультимедийный проектор, ноутбук.

#### **Тема 3.3. Навыки общения с окружающим миром (6 ч.)**

**Теория (2ч)** *Формы занятий:* занятие-беседа.

Круг самых близких людей. Культура общения в семье. Бабушки и дедушки. Любовь к родителям, уважение к старшим. Домашние праздники, семейные традиции, общие домашние дела. Братишки и сестренки: малышей не обижай!

Культура общения с природой. Любовь к растениям и животным. Мой зеленый друг. Мой пернатый друг. Мой четвероногий друг. Чему нас учит общение с природой?

**Практика (4ч).** *Формы занятий:* занятие-практикум, занятие-праздник, занятие-экскурсия.

Нарисовать рисунок «Моя дружная семья». Спортивный праздник «Мама, папа, я - спортивная семья ». Ознакомительная экскурсия по школьной территории и парку. Правила поведения в лесу, в парке.

**Итоговое занятие (1 ч.)**

**Практика (1ч).** *Форма занятий:* занятие-праздник.

Итоговое занятие. Станционная игра, включающая все темы программы «Путешествие на поезде «Здоровье».

**Раздел 4. Тестирование теоретической подготовки (2ч.)**

**Теория (2ч).** *тест*

Тестирование по темам программы: «Режим дня», «Сон», «Правильная осанка», «Правильное питание», «Закаливание организма», «Вредные привычки», « Правила дорожного движения», «Правила этикета», «Культура общения с природой», «Оказания первой помощи», и т.д.

### **Комплекс организационно-педагогических условий Материально-техническое обеспечение:**

- специализированный спортивный зал, учебный кабинет, оборудованные в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21;

#### **Инвентарь и оборудование (Таблица 3)**

Таблица 3

Наименование инвентаря	Количество
гимнастическая скамья	2 шт.
гимнастический мат	3шт.
гимнастическая палка	15шт.
обруч	15шт
скакалка	15шт.
секундомер	1шт.
рулетка металлическая	1шт.
массажный мяч (ёжик)	15шт.
резиновый мяч	15шт.
коврик гимнастический	15шт.
насос	1шт.
интерактивная доска с проектором	1шт.
цветные карандаши	16 комплектов.
бумага А4	1 упаковка
ноутбук	1 шт.
демонстрационное пособие (скелет человека)	1 шт
магнитофон	1шт.

#### **Кадровое обеспечение**

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

#### **Методическое обеспечение**

Для реализации программы разработаны и подобраны:

- инструкции по технике безопасности во время занятий;

- методическая литература по основам физической культуры и валеологии;
- картотека подвижных игр;
- таблицы (по темам занятий);
- плакаты (по темам занятий);
- тесты: «Определение уровня теоретических знаний»;
- диагностическая карта по оценке воспитанности учащегося.

#### **Методы обучения:**

- **словесный** (устное изложение, беседа, психотренинг, рассказ, лекция, сообщение, объяснение);
- **наглядный** (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, показ практических действий (упражнений) использование сюжетных игр.)
- **наблюдение** (показ педагогом, работа по образцу);
- **практический** (выполнение работ по инструкционным картам, схемам)

#### **Формы занятия:**

- занятия-путешествия,
- занятия-беседы,
- занятия-практикумы,
- праздники,
- экскурсии.

#### **Педагогические образовательные технологии:**

**Технология объяснительно-иллюстрированного обучения** (информационно – рецептивный метод), состоит в том, что педагог разными средствами представляет информацию об объекте изучения, а учащиеся всеми органами чувств воспринимают ее, осознают и запоминают. Обучение характерно тем, что педагог излагает знания в обработанном «готовом» виде, дети воспринимают и воспроизводят его.

**Технология игрового обучения** является одной из уникальных форм обучения, которая позволяет сделать интересными и увлекательными не только работу учащихся на творческо-поисковом уровне, но и будничные шаги по обучению учебного материала. Игра – это естественная и гуманная форма обучения.

**Здоровьесберегающие технологии** – играют важную роль как необходимое условие обучения учащихся (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

**Технология личностно-ориентированного обучения** основывается на совместной деятельности учащегося и педагога; создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) учащимися познавательного интереса в области физической культуры, с учетом индивидуальных особенностей.

**Информационно-коммуникационные технологии позволяют:** показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям по программе и приобретения знаний по здоровому образу жизни.

## **Критерии оценки результативности обучения, формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов.**

Формы контроля:

- устный и письменный опрос,
- викторины,
- участие детей в конкурсах рисунков и акциях,
- теоретическое тестирование по определённым темам занятий.

Формы *подведения итогов*:

- педагогическое наблюдение,
- открытое занятие,
- итоговое занятие,
- праздники,
- конкурсы.

Формы *фиксации* результатов:

- протоколы диагностики,
- протоколы соревнований.

Оценочные материалы, дидактические материалы, Календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объёма информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п).

### **Календарный учебный график (приложение№1)**

#### **Список литературы**

**для педагога**

1. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе: Метод. пособие для учителей и родителей. М., МЕДИА СФЕРА, 2006
2. Барабаш Н.А., Шапошникова В.И. Оцените свое здоровье сами. – СПб.: Питер, 2007
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Здоровьесберегающая деятельность. Волгоград, «Учитель», 2011, - с.142.
5. Зайцев Г.К., Зайцева А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 2013 г., с.72.
6. Изучаем правила дорожного движения. Волгоград, «Учитель», 2008. – с.240.
7. Каралашвили Е.А. Физкультурные минутки. Динамические упражнения для детей 6-8 лет. - М.: СФЕРА, 2001, (Вместе с детьми), - с.64.
8. Котова И. Невыполнимые советы по воспитанию. Книга для психологов, родителей и детей. М., Чистые пруды, 2006
9. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособия для учителя. - М.: ВЛАДОС, 2002, (Библиотека учителя начальной школы), - с.144.
10. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепин М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии. - М.: АРКТИ, 2000, (Развитие и воспитание дошкольника), - с.72.

11. Мир человека. Анатомия и физиология. - Смоленск: Русия, (Детская энциклопедия в картинках), 2001,- с.400.
12. Ослепительная улыбка на всю жизнь. Методическое пособие гигиене полости рта для начальной школы. /Под ред. Г. М. Королева. - М.; 2011, - с.592.
13. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися.-Мн.:«Тесей»,2011г.
14. Соковня – Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. М., 2014г.
15. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 2014г
16. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Волгоград, «Учитель», 2007, - с.64.
17. Яновская Т.Ю. Как устроен человек? История для детей. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000, (серия «Анатомия для всех»), - с.224.
18. Ягодинский В. Я. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. М. «Просвещение» 2006.

#### **для учащихся и родителей**

1. Баринова Е.В. Уроки Вежливости и Доброты: пособие по детскому этикету. М.: Феникс. 2012. с.254.
2. Бердник В.М. Ты и твоя Родина. М.: Оникс. 2012. - с.24.
3. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расти здоровым. — СПб., 1995-2003,- с. 40.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. — СПб., 1997-2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология. Культура здоровья. Книга для учителей и студентов педагогических специальностей. – Самара, 2003.
6. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология питания // Валеология. №2. 2002.
7. Козловская Е.А., Козловский С.А. Детям о безопасности на дорогах. Развитие внимания: рабочая тетрадь для детей 7 лет. М.: Дрофа. 2011. с.16.
8. Куковякин, В.М., «Азбука здорового питания по Майру», М.: Рипол, 2007,- с. 38.
9. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2013г,-с.288.
10. Родригес-Видо Алехо. Тело человека. Нескучная анатомия. М.: Лабиринт, 2011. - с.57.
11. Стебунова Т.К. Советы доброго доктора. Прививки детям: все «за» и «против». М.: Литера. 2014. с.48.
12. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль, 2003. - с.144.

#### **перечень интернет ресурсов**

1. Официальный сайт Арт талант <https://www.art-talant.org/publikacii/20050-azbuka-zdorovyaya-v-ghizni-mladshego-shkolynika>

2. Официальный сайт Планета здоровья. <http://www.zdorovajaplaneta.ru>
3. Официальный сайт Инфо-урок. <https://infourok.ru/socialniy-proekt-azbuka-zdorovya-513649.html>
4. Официальный сайт Все курсы онлайн. <https://vse-kursy.com/read/548-uroki-etiketa-dlya-detei.html>
5. Официальный сайт детский Чудо Юдо портал. <https://chudo-udo.info/pravila-etiketa/1878-pravila-druzhby>
6. Официальный сайт детский Чудо Юдо портал. <https://chudo-udo.info/pravila-bezopasnosti-dlya-detej>

**Приложения**  
**к образовательной программе «Азбука здоровья»**  
**1 год обучения /стартовый уровень/**

- №1. Календарный учебный план
- №2. Тестирование теоретической подготовки
- №3. Протокол тестирования теоретической подготовки
- №4. Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся»
- №5. Воспитательная работа
- №6. Методическая работа
- №7. Работа с родителями
  
- №8. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия
- №9. Гимнастика для глаз
- №10. Профилактика осанки
- №11. Подвижные игры
- №12. Основные принципы построения учебного занятия



Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Объединение: «Азбука здоровья»  
 Группа № 1,1 год обучения  
 Педагог: Рябинина Н.С.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	Теоретический	Практический	месяц																	
				сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
				т.	пр.	т.	пр.	т.	пр.	т.	пр.	т.	пр.	т.	пр.	т.	пр.	т.	пр.	т.	пр.
<b>Основы здорового образа жизни младшего школьника</b>	<b>31</b>	<b>14</b>	<b>17</b>																		
<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		1																	
В здоровом теле – здоровый дух	8	3	5	3	4		1														
Правила безопасности младшего школьника	8	4	4			4	4														
Закаливание детского организма	11	4	7					4	5		2										
Профилактика вредных привычек	3	2	1							2	1										
<b>Основы гигиенической культуры младшего школьника</b>	<b>25</b>	<b>12</b>	<b>13</b>																		
Правила личной гигиены	5	3	2							2		1	2								
Гигиена зрения и слуха	5	2	3									2	2		1						
Основы правильного питания	8	5	3											5	1		2				
Профилактика нарушений заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей	7	2	5											2			5				
<b>Основы самовоспитания младшего школьника</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>8</b>																		
Культура общения	4	2	2													1		1	2		
Оценка своих и чужих поступков	3	1	2															1	2		
Навыки общения с окружающим миром	6	2	4															2		4	
<b>Тестирование теоретической подготовки</b>	<b>2</b>	<b>2</b>								1								1			
<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>																	1	
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>72</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>5</b>							