

**Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся";

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);

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

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России ФГАУ «Федерального института развития образования» 2015 г.;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК641/09 от 26.03.2016 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

- Закон РБ от 13.12.2013г. №240 – V «Об образовании в Республике Бурятия»;

- Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия от 24.08.2015 № 512-р;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3648 – 20);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

- Устав МБУ ДО «Дом творчества Октябрьского района города Улан-Удэ».

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МБУ ДО «ДТОР» приказ № 143 от «05» июня 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука ЗОЖ» направлена на создание мотивации у школьников к здоровому образу жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья.

Программа способствует формированию у младших школьников необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, учит использовать полученные знания в повседневной жизни, способствует формированию у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. Возраст обучающихся: 7-9 лет.

Срок реализации – 1 год.

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука ЗОЖ» имеет социально-педагогическую направленность.

Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

# Актуальность программы

Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны. Программа решает одну из самых важных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре.

Реализация данной программы– это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

# Новизна программы

Новизна представленной программы заключается в том, что она объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии и ОБЖ.

# Отличительные особенности программы

В основу модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы положена программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Уроки здоровья» для младших школьников (авторы Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е.).

Содержание программы «Азбука ЗОЖ» отличается от имеющегося курса тем, что рассчитана на один год обучения и имеет более углубленные теоретические и практические знания в области анатомии и физиологии человека.

# Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы «Азбука ЗОЖ» заключается в формировании у младших школьников стремления поддержания физического здоровья, и отсутствия вредных привычек, и стремления оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

**Адресат –** программа адресована обучающимся в возрасте 7-9 лет.

# Возрастные особенности обучающихся

Данный возраст характеризуется ростом познавательной активности, развивается восприятие, наглядное мышление, появляются зачатки логического мышления. Недаром данный возраст называют возрастом «почемучек». Росту познавательных возможностей способствует становление смысловой памяти, произвольного внимания и т. д. Значительно возрастает роль речи как в познании ребенком окружающего мира, так и в развитии общения, разных видов детской деятельности. Происходит интенсивное становление личности, воли. Ребенок, усваивая нравственные представления, формы поведения, становится маленьким членом человеческого общества. Дети данного возраста в состоянии ограничивать свои желания, преодолевать препятствия, стоящие на пути достижения целей, оценивать результаты выполняемых действий. В этом возрасте они понимают смысл задач, поставленных взрослым, могут самостоятельно выполнить его указания.

**Срок реализации программы:**

Данная программа рассчитана на144часа?

**Режим занятий:** продолжительность одного занятия по 2 часа 2 раза в неделю.

# Цель и задачи программы

**Цель:** Создание условий для физического, социального и психологического оздоровления детей, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний, расширение представления детей о здоровье.

**Предметные задачи:**

* формирование знаний и умений о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
* формирование умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;
* освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества;

**Личностные задачи:**

* создание эффективного развивающего, оздоровительного и воспитательного пространства через формирование модели игровой

деятельности;

* предоставление возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
* развитие у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни;

**Метапредметные задачи:**

* воспитание морально-волевых качеств;
* воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии. - воспитание ответственности за свое здоровье; **Оздоровительные задачи:**
* улучшение показателей физического развития; - снижение пропусков занятий по заболеваемости; - улучшение общего самочувствия.

**Планируемые образовательные результаты:**

**предметные:**

По окончанию курса обучения обучающиеся должны **ЗНАТЬ:**

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм

человека;

* основы рационального питания, правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;

**личностные:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого

энцефалита;

* определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* оказывать первую медицинскую помощь.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела | Всего часо | В том числе | | Формы  аттестации/ контроля |
| теоретич  занятия | практич. занятия |
| 1. 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Стартовая диагностика |
| 1. 2. | Дружи с водой.  "Да здравствует мыло душистое". Друзья Вода и Мыло. Как правильно умываться. | 4 | 1 | 3 | Дидактическая игра «Правильный совет» |
| 1. 3. | Забота об органах чувств. "Береги глаз, как алмаз!" Глаза – главные помощники человека. Гигиена зрения. | 4 | 1 | 3 | Игра «Полезно-вредно для глаз» |
| 1. 4. | Чтобы уши слышали. Как правильно ухаживать за ушами. | 4 | 1 | 3 | Рисуем чистые здоровые уши |
| 1. 5. | Зачем человеку кожа.  Кожа - надёжная защита организма. | 4 | 1 | 3 | Рассказ о коже. |
| 1. 6. | Если кожа повреждена. Виды повреждений: ушиб, ожог, обморожение. | 4 | 1 | 3 | Рисуем профилактику травматизма. |
| 1. 7. | Уход за зубами. | 4 | 1 | 3 | Кроссворд |
| 1. 8. | Чтобы зубы были здоровыми. | 4 | 1 | 3 | Викторина «Правила здоровых зубов» |
| 1. 9. | Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека. | 4 | 1 | 3 | Составление правил ухода за руками и ногами. |
| 1. 10. | Не видать грязнулям счастья. Правила личной гигиены. | 4 | 1 | 3 | Загадки о предметах личной гигиены. |
|  | Скелет – наша опора. | 4 | 1 | 3 | Выпуск санбюллетеня |
|  | Требования к комплексу утренней гимнастики. Составление комплекса утренней гимнастики. | 8 | 2 | 6 | Разучивание комплекса. |
|  | Питание и здоровье | 4 | 2 | 2 | Составление здорового меню |
| 14  14. | «Карта удивительной планеты» | 4 | 1 | 3 | Игра «Добрые слова», дидактическая игра «Письмо от доктора ЗОЖ» |
| 15 | Я и мой режим дня. «Я не боюсь научиться, если надо – научусь». | 4 | 1 | 3 | Дидактическая игра «Букет пожеланий», игра «Мой день» |
| 16. | Сон и его значение для здоровья человека. «Мои сказочные сны». | 4 | 1 | 3 | Дидактическая игра «Готовимся ко сну», плакат «Мои сказочные сны» |
| 17. | Мир физкультуры «На зарядку – становись!» | 4 | 1 | 3 | Игра «Сороконожка», создание карты – схемы страны ЗОЖ |
| 18. | «Если хочешь быть здоров, позабудь про докторов». | 4 | 1 | 3 | Дидактическая игра «Полезно или нет», практикум «Точечный массаж» |
| 19. | Микробы. | 4 | 1 | 3 | Опыт с картофелем, опыт «Есть ли в воде микробы?», игра «Можно-нельзя» |
| 20. | «Друзья Мойдодыра». | 4 | 1 | 3 | Загадки-отгадки |
| 21. | «Остров улыбки», Улыбка и ее роль в жизни человека. | 4 | 1 | 3 | Дидактическая игра «Кто смешнее засмеется» (роль хорошего настроения в сохранении и укреплении здоровья) |
| 22. | Витамины. «Полезно и вкусно!». | 4 | 2 | 2 | Игра «Собери витамины по группам» |
| 23. | Природная аптека «Ягоды». | 2 | 1 | 1 | Дидактическая игра «Самая полезная ягода» |
| 24. | Будем СПОРТОМ заниматься! | 8 | 2 | 6 | Спортивные игры, соревнования. |
| 25. | Я в школе и дома | 10 | 2 | 8 | Составление памятки |
| 26. | Доктора природы. Лекарственные и ядовитые растения. | 4 | 1 | 3 | Викторина"Знай и запоминай" |
| 27. | Правила поведения в лесу с точки зрения сохранения здоровья. | 4 | 1 | 3 | Игра «Мы пошли все вместе в лес» |
| 28. | Я и мое ближайшее окружение | 4 | 1 | 3 | Выпуск санбюллетеня. |
| 29. | Интернет в нашей жизни | 4 | 1 | 3 | Сочиняем сказку про Интернет-паутину |
| 30. | Гаджеты и их влияние на наше здоровье. | 6 | 1 | 5 | Рисуем плакат «Вред здоровью от гаджетов» |
| 31. | Закаливание как профилактика простудных заболеваний. Специфические средства закаливания. | 4 | 1 | 3 | Игра "Соберем цветок здоровья" |
| 32. | Сон – лучшее лекарство. Что необходимо для здорового сна. | 4 | 1 | 3 | Рисуем свои сны |
| 33. | Первая доврачебная помощь | 2 | 1 | 1 | Создание памяток «Советы грибнику» |
| 34. | Итоговое занятие «Как прекрасно быть ЗДОРОВЫМ!» | 2 | 1 | 1 | Диагностика по итогам года.  День здоровья. |
|  | Итого | 144 | 39 | 105 |  |

**Содержание учебного плана**

**1. Введение**

Здоровье и здоровый образ жизни. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах. Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка. Статическая и динамическая работа мышц. Комплекс упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.

Практические занятия. Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц.

Подвижные игры на свежем воздухе.

*Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.*

# 2. Дружи с водой! Как правильно умываться.

Вода – самое распространённое вещество в природе. Из космоса наша Земля кажется голубой, потому что вода занимает большую часть планеты. Воду надо беречь, ведь она - настоящая драгоценность: без неё бы жизни на Земле не было. Чтобы наша планета всегда оставалась голубой, надо заботиться о водоёмах. Верные помощники-это леса. Они обязательно должны расти по берегам рек и озёр, потому что деревья и кустарники сохраняют и накапливают влагу. Не зря говорят: «Беречь воду – значит беречь природу!»

Практические занятия. Читаем стихи о воде. Рисуем на тему: «Человек без воды не может!».

Дидактическая игра «Правильный совет»

**3. Забота об органах чувств. "Береги глаз, как алмаз!" Глаза – главные помощники человека. Гигиена зрения.**

Глаза являются главными помощниками человека.

       - Почему? ( Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.)

    Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у нас глаза!

- Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Прекрасные, ясные, чистые, огромные, веселые и т. д.)

- Каким бывает цвет глаз?

- Какие по размеру бывают глаза?

- Как глаза расположены? (**показать рисунок** – строение глаза)(**Слайд 3)**

-Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его?

       Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка – роговица. В центре глаза мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это – зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, что смотрит.

- Как защищены глаза? ( Веки, ресницы ).

- Что еще оберегает глаза?

Практические занятия. Упражнения для глаз.

Игра «Полезно-вредно для глаз»

**4. Чтобы уши слышали. Как правильно ухаживать за ушами**

Чтобы уши не болели и слух оставался хорошим, нужно знать и выполнять такие правила:

- не ковырять в ушах;

- не допускать попадания воды в уши;

- защищать уши от сильного ветра;

- защищать уши от сильного шума;

- не втягивать в себя слизь из носа;

- сильно не сморкаться.

Практическое занятие.Так же за ушами надо ухаживать, как и за всем телом.

Когда вы утром просыпаетесь, то день начинается с утренней гимнастики, чтобы тело проснулось. Для наших ушей тоже есть специальная гимнастика:

1. подержать себя за оба уха, взявшись за верхнюю часть каждого уха большим и указательным пальцами;

2. потереть мочки уха между средним и указательным пальцами;

3. ладонями отогнуть ушные раковины. А затем резко отпустить, почувствовать легкий хлопок

Рисуем на тему «Чистые и здоровые уши»

**5. Зачем человеку кожа. Кожа - надёжная защита организма.**

Сегодня мы с вами на уроке познакомимся с ещё одним уникальным органом тела человека. Масса этого органа у взрослого человека в среднем весит 2,7кг, площадь 1,5 - 2м2, в нем содержится 250тысяч «холодовых» и 30 тысяч «тепловых» рецепторов; на нем находится около 250 тысяч волос. Этот орган является своеобразным экраном, на который проецируются процессы, происходящие в организме, постоянно отмирает и постоянно рождается вновь, тесно связан с нервной системой, его ещё называют платьем, данное природой человеку на всю жизнь.

Вот одежда, так одежда!

В ней уютно и тепло,

Под дождем не промокает

И не мнется ни за что!

А еще – не выцветает,

И дышать легко нам в ней,

И носить ее мы можем,

Не снимая много дней.

- Что это? (кожа)

Практические занятия. Рассматриваем свою кожу. Для чего поры? Для чего волоски?

Сочиняем рассказ о коже.

# 6.Если кожа повреждена. Виды повреждений: ушиб, ожог, обморожение.

# Первая помощь при различных травмах кожи. Профилактика травматизма.

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, укусах насекомых, ожогах (практическая работа в парах).

# Рисуем плакат «Профилактика травматизма»

**7**. **Уход за зубами.**

# Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

# Предварительная работа: просмотр мультфильма «Птичка Тари», беседы с детьми о необходимости чистить зубы, рассматривание иллюстраций.

Составление кроссворда.

# 8. Чтобы зубы были здоровыми.

# Правила ухода за полостью рта и за зубами.

Практические занятия. Учимся правильно чистить зубы.

Викторина «Правила здоровых зубов»

**9. Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.**

Отгадайте загадки:

**Загадка про ноги**

Оля весело бежит  
К речке по дорожке.  
А для этого нужны  
Нашей Оле ...  
(Ножки)

**Загадка про руки**

Оля ягодки берет  
По две, по три штучки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле ...  
(Ручки)

- Узнаем, зачем человеку руки. Дима, Убери руки назад за спину и возьми со стола книгу. Не поворачивайся. Зачем тебе руки? (ответ: чтобы брать предметы.) - А теперь подходите все по группе, только без ног. Зачем нам ноги?

### Подвижная игра: «Что мы делаем - не скажем, что мы делаем – покажем»

Составление правил ухода за руками и ногами человека.

**10. Не видать грязнулям счастья. Правила личной гигиены.**

Да, для того, чтобы человек был счастливым и здоровым- он должен жить в семье и чувствовать любовь и заботу близких, сам должен любить их и заботиться о них. И если у нас хорошее настроение, хорошие отношения с близкими людьми, мы не болеем, не пьем лекарства…

— Что мы тогда можем сказать о своем организме? (что мы здоровы)

— А что мы делаем для того, чтобы сохранить свое здоровье? (каждое утро умываемся, чистим зубы, закаляемся, едим овощи и фрукты, одеваемся в чистую одежду, гуляем на свежем воздухе)

Сегодня мы поговорим с вами о правилах личной гигиены

II. Актуализация опорных знаний.

Постановка проблемы.

- Дети просматривают отрывок мультфильма  «Мойдодыр» С.Я. Маршака -

-Ребята как вы думаете, почему от мальчика сбежали все вещи?

А как можно назвать этого мальчика?

Ответы детей- (Неряха, грязнуля………….)

- Правильно. Что надо делать, чтобы не стать похожим на этого мальчика?

Ответы детей- (Мыть руки, умываться, мыться, чистить и стирать одежду, расчесываться.)

Именно о правилах личной гигиены мы будем говорить на занятии.

Загадки о предметах личной гигиены.

# 11. Скелет – наша опора.

# Роль скелета в опорно-двигательной системе человека. Осанка – стройная спина. Привычки, отрицательно влияющие на формирование осанки школьника.

Практические занятия: демонстрация правильной походки, правильного сидения за партой, правильного письма, чтения и т.д.

Выпуск санбюллетеня.

**12. Требования к комплексу утренней гимнастики.**

Утренняя гимнастика является обязательным компонентом ежедневного режима дня каждого ребенка. Системное проведение постепенно воспитывает у детей привычку к физическим нагрузкам, связанным с приятным мышечным ощущением, положительными эмоциями, жизнерадостность. Значение гимнастики разнообразно тем, что она повышает жизнедеятельность всего организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию. После пробуждения выполняя утреннюю гимнастику специально подобранными упражнениями, то есть постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние. Выполнение данных упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, реакцию всей центральной нервной системы. Импульсы поступающие целым потоком в головной мозг от всех рецепторов: зрительного, слухового, опорно – двигательного, кожного, которые вызывают работоспособность нервной системы и жизнедеятельности организма ребенка.

# Практические занятия. Составление комплекса утренней

# 13. Питание и здоровье

Правильное питание – залог здоровья Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Вредные и полезные привычки в питании. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. «Хлеб да каша — пища наша». Секреты здорового питания. Рацион питания. Гигиенические условия нормального пищеварения. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Молоко и молочные продукты. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Значение жидкости для организма человека. Витаминная тарелка на каждый день. Понятие «витамины». Витамины чудесные вещества. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме. Просмотр мультфильма «Приключение феи Витаминки». Культура питания. Этикет.

Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Вкусные традиции моей семьи.

Практические занятия. Составляем меню на день.

**14. «Карта удивительной планеты Валеологии»** (4ч) История появления науки Валеологии. Иммунитет и адаптация – как способы защиты организма. Советы доктора ЗОЖ: понятие здорового образа жизни, правила ЗОЖ. Здоровье как состояние полного благополучия. Формы занятий, методы и приемы: презентация, демонстрация наглядного материала, утренний круг «Добрые слова», беседа «Кто и как защищает нас от болезней», повторение в игровой форме «Можно – нельзя», игра «Письмо от доктора ЗОЖ», рассказ «Как родилась наука Валеология», беседа по содержанию легенды, упражнение на релаксацию.

**15. Я и мой режим дня. «Я не боюсь научиться, если надо – научусь»** (4ч) Режим дня и его компоненты. Необходимость режима дня для правильного функционирования организма и психики человека. Часы внутри нас. Понятие «сова», «жаворонок». Формы занятий, методы и приемы: презентация, демонстрация наглядного материала, беседа по вопросам, дидактические игры «Времена года», «Букет пожеланий», чтение стихотворения «Мое утро», психогимнастика «Бутоны цветов», создание плаката «Мой день».

**16.Сон и его значение для здоровья человека. «Мои сказочные сны» (4ч)** Что такое сон? Значение сна для здоровья человека. Хороший сон залог хорошего настроения и самочувствия. Сон - составная часть режима дня, просмотр видеофильма. Почему люди видят сны и сколько положено человеку спать. Гигиена сна. Формы занятий, методы и приемы: презентация, демонстрация наглядного материала, метод проблемного обучения с использованием опорной схемы «Гигиена сна», разгадывание загадок, чтение стихотворения с демонстрацией «Дремушка», беседа по стихотворению, дидактические упражнения «Покажи, что ты делаешь перед сном», дидактиче- 16 ская игра «Готовимся ко сну», рассказ о значении сна в жизни человека, слушание колыбельных песен.

**17. Мир физкультуры «На зарядку – становись!» (4ч)** Здоровый образ жизни через физическую культуру. Значение физической культуры, физических упражнений, утренней зарядки для здоровья человека. Необходимость лечебной физкультуры для сохранения и укрепления здоровья. Формы занятий, методы и приемы: презентация, демонстрация наглядного материала, беседа по вопросам, беседа «Значение физкультуры для здоровья детей», подвижная игра «Сороконожка», дидактическая игра «Посмотри и повтори», лечебная физкультура, беседа «Нужна ли лечебная физкультура».

**18. «Если хочешь быть здоров, позабудь про докторов» (4ч**) Самомассаж как способ укрепления здоровья. Основы точечного массажа, легенда о древнем восточном лечении. Нахождение активных точек на лице и правильное исполнение массажа. Формы занятий, методы и приемы: презентация, демонстрация наглядного материала, дидактическая игра «Полезно или нет», беседа «Как можно укрепить свое здоровье?», практикум «Точечный массаж», дидактическая игра «Полезно или нет», гимнастика для глаз.

**19 Микробы (4ч)** Культурно – гигиенические нормы. Полезные и вредные микробы. Правила личной гигиены: регулярный уход за телом, т.е. поддержание его чистоты (чистота кожи, волос, ногтей); гигиена должна быть направлена на поддержание и укрепление здоровья, для этого необходим полноценный сон, легкий физический труд (занятия спортом), правильное питание, а также правильное чередование работы и отдыха. Формы занятий, методы и приемы: презентация, демонстрация наглядного материала, игра на концентрацию внимания «Здесь и сейчас», беседа «Полезные и вредные микробы», опыт с картошкой, самомассаж «Мыло», опыт «Есть ли в воде микробы?», беседа «Как правильно умываться, мыть руки», игровые упражнения «Можно-нельзя».

**20. «Друзья Мойдодыра» (4ч)** Повторение, прививание культурно-гигиенических навыков. Гигиена тела. Как мы соблюдаем режим дня. Правила опрятного вида и хорошего поведения. Формы занятий, методы и приемы: презентация, демонстрация наглядного материала, игровой момент «Получение посылки и письма», чтение стихотворения Ю. Тувима, загадки-отгадки, опыт «Как передаются микробы от человека к человеку», подвижная игра «На зарядку», мини-дискуссия «Правила опрятного вида и хорошего поведения», опыт «Микробы боятся мыла», просмотр мультфильма «Мойдодыр».

**21. «Остров улыбки». Улыбка и ее роль в жизни человека (4ч)** Улыбка, причины нашей улыбки. Роль настроения в сохранении и укреплении здоровья человека, как с помощью улыбки можно улучшить свое настроение, приобрести друзей и добиться успеха в жизни. Добрым быть полезно. Формы занятий, методы и приемы: презентация, демонстрация наглядного материала, прослушивание песни «Улыбка»; чтение и обсуждение сказки о госпожах Улыбке и Злюке, беседа о том, что злоба, недовольство и обида могут привести к возникновению болезни, а улыбка улучшает настроение, укрепляет здоровье; дидактическая игра «Кто смешнее засмеется», рисунок «Мое настроение».

22. Витамины. «Полезно и вкусно!» (4ч) Витамины, польза витаминов. В каких продуктах они содержаться. Какую роль витамины играют для организма человека. Закрепление знаний. Формы занятий, методы и приемы: презентация, демонстрация наглядного материала, беседа «Какого человека можно назвать здоровым?», игра «Откуда продукты к нам на стол пришли?», массаж рук с помощью пшена, опыт по выявлению витамина С в натуральных фруктах и соках, рассказ «Витамины и их польза», игра «Собери витамины по группам», загадки – отгадки.

23. Природная аптека. «Ягоды» (6ч) Разнообразие ягод. Правила поведения при сборе ягод. Бережное отношение к своему здоровью и природе, использование ягод. Ягоды нашего края. Формы занятий, методы и приемы: презентация, демонстрация наглядного материала, дидактическая игра «Самая полезная ягода», «Назови и расскажи», ягодах, чтение стихов, загадок, игра «Найди, о чем расскажу».

**24. Будем спортом заниматься!**

Предварительная работа. Рассматривание иллюстраций с разными видами спорта, спортивными сооружениями, спортивными атрибутами. Беседы о здоровом образе жизни.

Развивающая среда. Карточки с изображением различных видов спорта, конверт, иллюстрации  стадионов, катков, бассейнов.

 Ребята, кто знает, что нужно делать, чтобы быть здоровым, ловким, сильным? (Ответы детей). Скажите, как называют людей, которые занимаются спортом? (Ответы детей).

 Сегодня мы отправимся в увлекательную  «Страну Спортландию». Это спортивная страна помогает всем стать сильными, ловкими, быстрыми, находчивыми. Во время путешествия по Спортландии вы познакомитесь с различными видами спорта!

Ну, что, хотите отправиться в путешествие?!

Давайте произнесем волшебные слова:

«Вправо, влево повернись и в спортсмена превратись».

(Дети поворачиваются). Вот, сколько у нас спортсменов!

Спортсменами называют людей, которые занимаются спортом. А сейчас, становитесь друг за другом, отправляемся в мир спорта - страну «Спортландию»!  
«Вправо, влево повернись и в спортсмена превратись».

(Дети поворачиваются). Вот, сколько у нас спортсменов!

Сегодня я буду вашим тренером. Тренер – это учитель спорта и физкультуры. Повторите это слово и запомните.

Практические занятия: Дети встают в круг.

Рано утром на площадку друг за другом мы идем.

Раз подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре руки шире.

Пять – руками помахать,

Шесть на место тихо встать.

 Вот мы и в стране «Спортландия»

Смотрите, здесь лежит какой-то конверт.

Открыть конверт, достать карточки с изображением видов спорта. Рассказ о них. Игра в них.

Спортивные соревнования и игры.

# 25. Я в школе и дома (4ч.)

Мой внешний вид – залог здоровья. Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи..., советы по уходу за кожей, волосами, ногтями. Здоровье и домашние задания. Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Компьютер — друг или враг? Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером. Мода и школьные будни. Школьная форма обязывает...Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи

Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».

**26.** **Доктора природы. Лекарственные и ядовитые растения.**

Сказка “Как появились цветы на земле” (авторская сказка Т.И. Поповой).

(Педагог читает сказку)

Практические занятия:  Перед вами два панно: зеленого цвета – здесь мы разместим добрые цветы и черного цвета – ядовитые. У каждого из вас есть картинки этих растений, давайте разделим их.

Какие растения вы считаете добрыми и почему? (выслушать ответы детей по результатам предварительной работы, сделать обобщение.

 Чем хорошо лечить разбитые коленки? (подорожник)

Какие растения помогают при [простуде](https://www.google.com/url?q=http://apteka-ifk.ru/&sa=D&ust=1455186791519000&usg=AFQjCNE9zZj24pMG3wN2wLwNFGc3rju1qQ)? (мать-и-мачеха, отвар подорожника)

Отгадайте загадку:

Это прозвище недаром у красивого цветка  
Капля сочного нектара и душиста и сладка!  
От [простуды](https://www.google.com/url?q=http://apteka-ifk.ru/&sa=D&ust=1455186791519000&usg=AFQjCNE9zZj24pMG3wN2wLwNFGc3rju1qQ) излечиться  
Вам поможет…(медуница)

Это удивительно красивое растение поможет излечиться от [простуды](https://www.google.com/url?q=http://apteka-ifk.ru/&sa=D&ust=1455186791520000&usg=AFQjCNHYwANKqYzDhyVrTHsLw-cNhxrjxw).

А знакомо ли вам это растение? (зверобой) (показ иллюстрации)

В чем его особенность? (ответы детей)

Действительно, это растение от многих болезней на длинном стебле располагаются маленькие продолговатые листочки, а на верхушке множество мелких цветков, состоящих из пяти желтых лепестков, но если вы слегка потрете этими цветками небольшой участок тела, то это место станет похожим на синяк – тогда это точно зверобой.

(Педагог показывает следующую картинку)

Почему это растение называется тысячелистник?

(ответы детей)

Действительно, у него множество мелких листочков.

Почему на эту зеленую полянку вы поместили календулу? (ответы детей)

Практические занятия:  Давайте поиграем. Сейчас каждый из вас задумает свой “добрый цветок”, сидящий с вами товарищ может задать вам не более 4-х вопросов, чтобы определить, кто вы и какую помощь оказываете.

(Педагог предлагает детям под музыкальное сопровождение прогуляться по лесной опушке и разобрать растения, которые они разместили на черном панно)

Викторина «Знай и запоминай»

**27. Правила поведения в лесу с точки зрения сохранения здоровья.**

Опасности, подстерегающие нас в лесу (ядовитые грибы и растения, опасные насекомые)

Практическое занятия: Игра «мы пошли все вместе в лес»

# 28. Я и мое ближайшее окружение

Спеши делать добро. Что такое добро? Решение проблемных ситуаций. Как проявляется доброжелательность, уважительное отношение к собеседнику. Этюды на выражение эмоций, жестов. Добро и зло в человеке. Что значит добрый человек? Игра «Будь внимателен». Упражнение-тренинг «Надуй воздушный шарик злостью». Чтение стихотворений, рассказов по теме.

Просмотр и обсуждение художественного фильма «Маленькая принцесса».

Посеешь характер - пожнешь судьбу. Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер». В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить. Психогимнастика «Я желаю тебе…» Игра «Закончи предложение» (друг - это тот, кто…) Составление пословиц о дружбе. Комментирование ситуаций. Формирование правил, законов дружбы.

Практические занятия. Игра «Будь внимателен». Упражнение-тренинг. Тест «Какой у меня характер». Занятие-игра. Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья». Сюрпризный момент «Пожелания другу». Разыгрывание и обсуждение ситуаций. Создание правил крепкой дружбы.

# 29. Интернет в нашей жизни.

Интернет – это интересный и увлекательный мир, который позволяет вам узнавать мир интересного, общаться с людьми в разных концах света, играть в интересные игры и делиться с другими своими мыслями и увлечениями. Но, как и в любом другом мире в интернете есть свои правила, которых надо строго придерживаться, для того, чтобы избежать неприятных и опасных ситуаций. По инициативе компании «Майкрософт» 3 февраля 2016 года отмечается День безопасного интернета. Именно эта организация является основателем веб-ресурса «Он-лайн – безопасность детей».  
Но сегодня проблема безопасности детей в интернете встала особенно остро. Аудитория пользователей всемирной сети все расширяется, и ее большую часть составляют дети и подростки, которые не полностью осознают угроз, которые могут ждать в виртуальном пространстве.   
Именно поэтому сегодняшнее наше занятие мы посвятим теме «Безопасный интернет». Попробуем исследовать позитивные и негативные последствия интернета, сформулировать и усвоить правила безопасной работы в интернете.

Сочиняем сказку про Интернет-паутину.

# 30. Гаджеты и их влияние на наше здоровье.

Глобальная компьютеризация – это неоспоримый технический прогресс. Работать на компьютере умеют и пожилые люди и даже двухлетние малыши, чем их родители невероятно гордятся. И дети, и подростки готовы проводить за манящим монитором круглые сутки. При этом мало кто задумывается, откуда вдруг берутся детские истерики, почему подростков мучают головные боли и откуда у здоровых, не обремененных проблемами детей возникают проблемы со сном. Отказаться от компьютера полностью невозможно, поскольку в современном техногенном мире ПК стал обязательным элементом жизни. Но, как и любой технический гаджет, компьютер должен использоваться с умом, строго соблюдая время, условия и перерывы в работе.  
Многие родители задаются вопросом – как девайсы влияют на зрение. Современные ЖК – экраны не мерцают, имеют комфортную подсветку и не влияют на зрение негативно. Но все же **есть правила, которые необходимо соблюдать, чтобы избежать излишней нагрузки на глаза:**

* предпочесть устройство с большим экраном — то есть планшет, а не телефон, на котором все мелко и придется вглядываться;
* ограничить время игры;
* избегать использования ребенком планшета в дороге, когда есть тряска;
* играть только при хорошем освещении, в темноте подсветка будет раздражать глаза;
* следить за тем, чтобы экран был не ближе, чем на 20 см от глаз.

Рисуем плакат «Вред здоровью от гаджетов»

**31. Закаливание как профилактика простудных заболеваний. Специфические средства закаливания.**

**ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В СОЧЕТАНИИ С ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

**1. Воздушные ванны**обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи во время двигательной деятельности детей. Наиболее целесообразным и естественным видом такой воздушной ванны является утренняя гимнастика, проводимая на воздухе и в помещении при открытых окнах, фрамугах.

**2. Водные мероприятия — обтирание, обливание**. Основанием для назначения этих процедур врачом служит учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья детей. В процессе водных процедур целесообразно и желательно активное поведение ребенка

**Обливание** по своему воздействию на организм ребенка сильнее предыдущей процедуры. Поток воды освежает тело, поднимает тонус мышц, активизирует их работу, возбуждает нервную систему, вызывает бодрость. Ребенок поворачивается, подставляя под льющуюся воду спину, грудь, бока, живот, руки. Кроме того, он может делать движения, связанные с потоком воды, слегка растирая тело, плескаясь. По окончании процедуры все дети тщательно вытирают тело под наблюдением воспитателя.

**3. Солнечные ванны.**Солнце оказывает благотворное влияние на организм ребенка, укрепляя общее его состояние, улучшая обменные процессы. Наиболее полезны ультрафиолетовые лучи, которые обладают бактерицидным действием (останавливающим развитие бактерий), антирахитическим (улучшающим деятельность нервной системы, повышающим обменные процессы, укрепляющим костно-мышечную систему), эритемным (увеличивающим приток крови и вызывающим покраснение кожи, переходящее в загар).  
Игра «Соберём цветок здоровья»

**32. Сон – лучшее лекарство. Что необходимо для здорового сна?**

 Еще с древних времен люди задумывались над этим вопросом, и по настоящее время ученые не могут дать точного определения сну. Каждый из вас знает, если не выспишься, то на уроке бываешь рассеянным, плохо соображаешь, зеваешь. Ведь детям надо много спать, чтобы восполнить ту энергию которую они затратили за день, бегали, играли. После активно проведенного дня, устают не только мышцы, но и многие другие органы: легкие, сердце, печень. Особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог хорошо, активно работать. Вспомните, когда учим стихотворение – плохо запоминается, уже и так и эдак и рисуем картинку перед глазами. А утром один, два раза прочитал и рассказал, почему? Да потому, что мозг отдохнул. Когда вы спите отдыхают и ваши кости, благодаря этому они лучше растут, не зря говорят, что во сне дети лучше растут.

       Вечером, когда вам говорят пора спать, готовимся ко сну, вам не охота идти спать, хочется позаниматься еще какими-то своими делами, вы начинаете спорить, капризничать. Это очень глупо и вы теперь узнаете, почему? Но взрослые знают, что ребенку надо много спать и отдыхать, чтобы он рос здоровым. И еще родители – взрослые знают, что дети, которые мало спят, часто болеют.

       Ученые, изучающие влияние сна на здоровье человека разработали 9 правил, которых нужно придерживаться.

Правила здорового сна.

1. Перед сном совершить спокойную прогулку, принять теплый душ или умыться, почистить зубы, помыть ноги, приготовить постель.

2. Ужинать надо за 1-2 часа до сна, не есть на ночь иначе желудок вместо того, чтобы спать спокойно придется ему переваривать пищу.

3. Спать в полной темноте, в темноте и в тишине можно быстро заснуть.

4. Спать в проветренном помещении, с открытой форточкой.

5. Спать лучше на спине, не рекомендуется спать на левом боку.

6. Спать на ровной постели. Высокие подушки и мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.

7. Обязательно ложиться и вставать в одно и тоже время. Это записано у нас в режиме дня. Давайте на модели часов покажем, во сколько вы ложитесь спать и во сколько встаете утром. Сколько часов вы спите ?

8. Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, читать волнующие книги, все это будоражит сон, очень трудно уснуть.

Рисуем свои сны.

# 33. Первая доврачебная помощь

Первая помощь при отравлениях. Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений. Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей. Лекарственные растения на службе человека.

Практические занятия. Учимся оказывать первую помощь.

Создание памяток «Советы грибнику»

# 34. Итоговое занятие «Как быть здоровым!»

Создание проекта «Дерево здоровья». В течение изучения программы обучающиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья, составляющие здоровья и здорового образа жизни), занятие является заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год.

Обучающиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом знаю, могу, делаю.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Эффективность реализации программы отслеживается посредством следующих диагностических процедур и мероприятий:

1. Проект, который может выполняться индивидуально и группой обучающихся.
2. Отчёт о работе, который может быть представлен рисунком, стенгазетой, альбомом и др.
3. Оформление коллажа, выполнение творческих работ.
4. Наблюдения, тестирование, анкетирование, опрос. По их результатам составляется индивидуально - групповая карта освоения программы «Азбука здоровья».

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В качестве способов проверки результатов в процессе обучения применяются тестирование по изучаемым темам, конкурсы между обучающимися на скорость и качество решения поставленной задачи. Результаты практической деятельности обучающихся оцениваются педагогом. При оценке учитывается правильность, оптимальность, скорость решения задачи и уровень самостоятельности при решении задачи.

Для каждой темы выделены измеряемые параметры. В соответствии с данными параметрами производится оценка знаний и умений обучающихся по указанным критериям

В качестве способов проверки результатов в процессе обучения применяются тестирование по изучаемым темам, конкурсы между обучающимися на скорость и качество решения поставленной задачи. Результаты практической деятельности обучающихся оцениваются педагогом. При оценке учитывается правильность, оптимальность, скорость решения задачи и уровень самостоятельности при решении задачи.

Для каждой темы выделены измеряемые параметры. В соответствии с данными параметрами производится оценка знаний и умений обучающихся по указанным критериям

**Способы определения результативности**

Виды контроля:

* входной;
* текущий;
* тематический;
* итоговый

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время проведения** | **Цель проведения** | **Формы контроля** |
| **Входная диагностика** | | |
| В начале учебного Определение уровня развития Беседа, опрос,  года обучающихся, тестирование их творческих особенностей. | | |
| **Текущий контроль** | | |
| В течение  учебного года | Определение степени усвоения  обучающимися учебного материала. Определение готовности восприятию нового материала. Выявление обучающихся отстающих и опережающих обучение. | Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа |
| **Промежуточная аттестация** | | |
| По окончании  учебного года  . | Определение степени усвоения  обучающимися учебного  материала | Творческая работа,  презентация  творческих работ,  тестирование |
|  | **Итоговая аттестация** |  |
| По окончании курса обучения Творческая | Определение результатов обучения. | Творческая работа,  презентация  творческих работ, коллективная рефлексия |

Результат успешности фиксируется в форме грамот, сертификатов, отзывов родителей и обучающихся.

**Параметры оценивания знаний, умений и навыков обучающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Измеряемые параметры** | **Критерии оценки** | | | |
| Минимальный уровень знаний и умений: 1 балл | Допустимый уровень знаний и умений: 2 балла | Приемлемый  уровень знаний и умений: 3 балла | Оптимальный уровень знаний и умений: 4 балла |
| **1. Знания в области техники безопасности** | | | | |
| Знание правил внутреннего  распорядка и техники  безопасности  при работе с техникой | Ребенок слабо  формулирует  правила ТБ при работе с техникой | Ребенок неуверенно  формулирует  правила ТБ при работе с техникой. | Ребенок уверенно формулирует  правила ТБ при  работе с техникой, но не всегда знает, как их применить | Ребенок отлично знает правила ТБ при работе с техникой и  самостоятельно их применяет |
| **2. Теоретические знания в области основ медицины** | | | | |
| **2.1**  Ученик знает основные медицинские термины, понятия изучаемых дисциплины, технику и алгоритмы выполнения  п.м.п. | Ребенок имеет недостаточное общее представление об основных медицинских терминах, понятия изучаемых дисциплины, технику и алгоритмы выполнения п.м.п. | Ребенок недостаточно уверенно  разбирается в основных  медицинских  терминах, понятиях  изучаемых  дисциплин,  типологии и с  помощью педагога | Ребенок разбирается в  основных  медицинских терминах, понятия изучаемых дисциплин,  алгоритмы выполнения п.м.п.  с помощью педагога | Ребенок самостоятельно разбирается в основных медицинских терминах, понятия изучаемых дисциплин, технику и алгоритмы выполнения п.м |
| 2.2.  Умеет распознавать неотложные состояния пострадавших , выбирать адекватные приемы первой помощи и | Ребенок слабо ориентируется в неотложных состояниях пострадавших ,не может выбрать адекватные приемы первой помощи | Ребенок недостаточно уверенно ориентируется в неотложных состояниях пострадавших , может выбрать адекватные п.м.п. | Ребенок ориентируется в неотложных состояниях пострадавших, может выбрать адекватные приемы первой помощи | Ребенок самостоятельно ориентируется в неотложных состояниях, может выбрать адекватные приемы первой  помощи |

реализовывать

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.3** Знание основ  проектной деятельности | | Ребёнок слабо ориентируется в  основах проектной деятельности | Ребенок недостаточно уверенно  ориентируется в основных в основах  проектной  деятельности с помощью педагога. | Ребенок ориентируется в основах проектной деятельности с помощью педагога | Ребенок хорошо и самостоятельно  ориентируется в  основах проектной деятельности |
| **3. Практические навыки в области оказания первой медицинской помощи** | | | | | |
| **3.1**.  Практические навыки работы | | Ребенок с трудом выполняет задания | Ребенок неуверенно  выполняет задания педагога | Ребенок неуверенносамост оятельно  выполняет задания | Ребенок уверенно самостоятельно  выполняет задания |
| 3.2.  Формирование и  сопровождение проектов | | Ребенок с трудом и неуверенно создает проект, либо не создает его совсем | Ребенок    неуверенно, с    помощью  педагога создает проект | Ребенок достаточно  самостоятельно, но с помощью  педагога создает проект | Ребенок уверенно и самостоятельно создает проекты |
| **4. Личностные качества ребенка** | | | | | |
| 4.1.  Коммуника бельность | | Ребенок замкнут, плохо идет на контакт с товарищами и педагогом, боится обратиться за  помощью | Ребенок обращается за помощью только в том случае, если совсем заходит в тупик | Ребенок легко общается с людьми, но не всегда обращается за помощью при затруднениях в работе | Ребенок всегда обращается за помощью при затруднениях и сам готов помочь товарищам, легко общается с |
| 4.2.  Трудолюбие | | Работу выполняет небрежно, не хочет исправлять ошибки | Работу выполняет не всегда аккуратно,    неохотно    исправляет ошибки | Работу выполняет охотно, но ошибки    исправляет после вмешательства педагога | людьмиРаботу выполняет охотно и тщательно, стремится самостоятельно исправлять ошибки |
| 4.3.  Креативность | | Не склонен проявлять фантазию и творческий подход при работе | Неохотно проявляет фантазию и творческий подход при работе | Неохотно проявляет фантазию, но использует творческий подход при работе | Всегда проявляет фантазию и творческий подход при работе |
|  |  | | |  | |

Обязательным для каждого обучающегося является создание собственных проектов. Проекты проходят слушание и защиту, а также представляются на конкурсы, где оценивается степень овладения материалом. Кроме этого, проекты оцениваются также и по уровню научно-познавательной ценности.

**Список литературы для педагога**

1. Баданюк Л. здоровый ребёнок – талантливый ребёнок. – СПб.:Обруч,1997 г.
2. Брязгунов И.П. Беседы о здоровье школьников. – М.:Просвещение,1992 г.
3. Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4кл. М., 2009 г.
4. Доскин В.А., Куинджи Н.Н. Биологические ритмы растущегоорганизма. – М.:Медицина, 1989 г.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб.,2013 г.
6. Климова В.И. Человек и его здоровье. – М.:Знание, 1985 г.
7. Куценко Г.И. Кононов И.Ф. Режим дня школьников. – М,:Медицина,1987 г.
8. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. – М.:Просвещение, 1989 г.
9. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. - Мн.:«Тесей», 2011 г.

10.Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и перваямедицинская помощь - М.,2014 г.

11.Татарникова Л.Г., ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 2014 г.

**Список литературы для обучающихся**

1. Вишневская Е.Л., Барсукова Н.К., Широкова Т.И. Основыбезопасности жизнедеятельности. Пособие для учащихся 4-5 кл. – М.:Русское слово, 1995 г.
2. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе. – М.:Просвещение, 1991 г.
3. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – СПб., 2007 г.
4. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – СПб.,2016 г.
5. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – СПБ.,2005г.
6. Залесский М. Занимательная анатомия для детей, или как устроен человек и его меньшие братья. – М.:Росмэн, 2008 г.
7. Залесский М. Стань сильным. - М.:Росмэн, 2000 г.
8. Пармз К.А. Путешествия Джуно: Приключение в стране «Здоровье». – М.:Просвещение, 2013 г.
9. Семёнова И.И. Учусь быть здоровым, или как стать Неболейкой. – М.:Педагогика, 2009 г.

10.Самоукина Н.В. Игры в школе и дома – М.:Новая школа, 2013 г.

11.Энциклопедия «Собери и познай человеческое тело». – М.:Ашет