

Государственное образовательное автономное учреждение  
дополнительного образования Ярославской области  
«Центр детей и юношества»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГОАУ ДО ЯО

«Центр детей и юношества»

Е.А. Дубовик

2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Планета здоровья»**

Направленность программы: естественнонаучная

Уровень освоения программы: стартовый

Возраст учащихся 7-11 лет

Срок реализации: 72 часа

Составитель:

Теплова Яна Александровна,  
педагог дополнительного образова-  
ния

г. Ярославль,  
2020 г.

## Содержание:

1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план	5
3	Содержание программы	6
4	Формы аттестации и оценочные материалы	7
5	Организационно педагогические условия реализации программы	8
6	Список информационных источников	10
7	Приложения	14

Приложение № 1 Календарный учебный график программы «Планета здоровья»

Приложение №2 Анкета для учащихся 1- 4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

## 1. Пояснительная записка

Здоровье человека – тема для разговора всех времён и народов, а в двадцать первом веке она становится первостепенной. Последние десятилетия характеризовались тенденцией к ухудшению показателей состояния здоровья подрастающего поколения. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Не секрет, что здоровье детей за годы обучения в школе ухудшается в 5 – 6 раз, поэтому работа о здоровье подрастающего поколения требует особого внимания. Значимость образования состоит в том, чтобы помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью, научить их выбирать здоровый образ жизни. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, заменить их нельзя ничем», – считал Н.М. Амосов.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» [8], Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей [3], Указом Президента РФ «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» [10], и др.

Программа составлена на основе положений следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устав государственного образовательного автономного учреждения дополнительного образования Ярославской области «Центр детей и юношества» (далее – ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества»).

**Направленность программы.** По виду деятельности программа имеет естественно-научную направленность. Она ориентирована на практическую и познавательную деятельность. Программа способствует расширению знаний и умений по биологии, анатомии и физиологии человека.

**Новизна данной программы** обусловлена, с одной стороны, использованием деятельностного подхода с применением интерактивных форм обучения: групповой работы, тренинговых упражнений, игр и проблемных ситуаций. На каждом занятии используются оздоровительные физкультминутки, что позволяет детям приобрести навыки саморегуля-

ции. С другой стороны, программой предусмотрено использование проектной деятельности, благодаря которым учащиеся могут оценить свой интеллектуальный и творческий потенциал. Все это способствует приобретению важных навыков: конструктивного общения со сверстниками, навыки саморегуляции, рефлексии, творческое мышления.

#### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена, с одной стороны, что наблюдается ряд тенденций, сигнализирующих об ухудшении здоровья детей, и с другой стороны- особенностью отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающегося от таковых у взрослых, связанное с отсутствием у детей опыта «нездоровья».

#### **Отличительные особенности данной программы.**

Содержание программы «Планета здоровья» опирается на школьный курс «Окружающий мир», не повторяет, а расширяет и углубляет его. Программа включает в себя занимательный материал, позволяющий учащимся получить новые знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека. Данная программа может осуществляться в дистанционном режиме.

#### **Адресат программы:**

Программа адресована детям 7-10 лет и реализуется с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей.

#### **Объем и сроки освоения программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета здоровья» рассчитана на 72 часа.

#### **Формы организации образовательного процесса:**

Формами организации образовательного процесса при реализации данной программы являются занятия комбинированные и практические. Возможные формы организации деятельности на занятии: групповая (группа выполняет часть общего для всего объединения задания) и – преимущественно – индивидуальная.

Формами организации образовательного процесса также являются: экскурсия, игра, презентация творческого задания, защита проекта.

#### **Режим занятий в группе и ее наполняемость**

Групповые занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Количество детей в одной учебной группе 8-15 человек.

**Цель программы:** формировать у учащихся представление о здоровом образе жизни посредством творческой, игровой и проекторной деятельности.

#### **Задачи:**

- актуализировать и расширить знания учащихся в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- обучить учащихся приемам профилактики распространённых заболеваний и детского травматизма;
- способствовать формированию мотивации к ведению здорового образа жизни;
- формировать позитивное отношение к самому себе и окружающему миру, навыки позитивного коммуникативного общения.

## Планируемые результаты:

### Будут знать:

- правила личной гигиены;
- основные правила оказания первой помощи при небольших повреждениях кожи (ушибы, порезы, ожоги);
- основные правила безопасного поведения в транспорте;
- основные правила безопасного поведения на природе.

### Будут уметь:

- соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилого и учебного помещений;
- оказывать первую помощь при небольших повреждениях кожи;
- выполнять основные правила безопасного поведения в транспорте;
- Выполнять основные правила безопасного поведения на природе.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: творческие конкурсы, выставки рисунков, викторины, защита проектов.

## 2. Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Раздел I «В начале пути»	4	2	2	Изготовление рисунков по теме: «Эмблема объединения»
2.	Раздел II «Моё здоровье в моих руках»	10	4	6	Подготовка к оформлению паспорта здоровья
3.	Раздел III «Я в школе и дома»	16	7	9	Паспорт здоровья
4.	Раздел IV «Моя безопасность»	16	7	9	Изготовление ЛэпБука по разделу «Моя безопасность»
5.	Раздел V «Природная аптека»	18	8	10	Изготовление ЛэпБука по разделу «Природная аптека»
6.	Раздел VI «Попрыгать и поиграть»	4	1	3	Спортивные игры

7.	Раздел VI «Наши достижения»	4	2	2	Защита проектов
<b>ИТОГО</b>			<b>31</b>	<b>41</b>	

3.

## Содержание программы

### Раздел 1. В начале пути.

**Теория:** Правила игр на знакомства. Правила техники безопасности и поведения на занятии.

**Практика:** Игры на знакомство. Изготовление рисунков по теме: «Эмблема объединения».

### Раздел 2. Моё здоровье в моих руках

**Теория:** Особенности здоровья как ценности забота о здоровье. Устройство нашего организма. Основные правила здорового образа жизни. Разнообразие вредных и полезных привычек. Значение водных процедур. Правила закаливания. Значение спорта. Утренняя гимнастика.

**Практика:** Проект «Здоровье - это...». Кроссворд «Организм человека». Составление памятки по образцу. Практическая работа по составлению советов на каждый день. Тест, рисунок. Проект «Как я закаляюсь». Коллаж «Спорт и моя семья». Подготовка к оформлению паспорта здоровья.

### Раздел 3. Я в школе и дома.

**Теория:** Мой внешний вид. Органы чувств. Орган зрения – глаз. Строение, расположение. Правила бережного отношения к зрению. Гимнастика для глаз. Позвоночник. Строение позвоночника. Упражнения для осанки. Правила здорового питания. Понятие «витамины». Гигиена в жизни человека. Викторина.

**Практика:** Практическая работа по составлению меню питания. Загадки. Творческое задание «Берегите зрение». Составление памятки «Как сберечь свою осанку». Творческое задание «Гигиена». Оформление паспорта здоровья

### Раздел 4. Моя безопасность

**Теория:** Правила безопасного поведения в доме. Правила дорожного движения. Правила поведения в транспорте. Правила пребывания на воде. Опасность огня. Правила поведения при пожаре в доме. Опасность электрического тока. Правила электрической безопасности в быту. Первая помощь пострадавшим. Травмы. Оказание первой помощи при травмах. Домашние животные. Правила обращения с животными. Укусы собак.

**Практика:** Составление памяток «Правила пешехода»; «Как правильно вести себя в общественном транспорте». Кроссворд, загадки про электрические приборы. Игра «Светофор здоровья». Памятка «Как вести себя при встрече со собакой». Изготовление ЛэпБука по разделу «Моя безопасность».

## Раздел 5. Природная аптека.

**Теория:** Лекарственные растения-богатство нашего края. Лекарственные растения леса и луга. Виртуальная экскурсия в лес. Лекарство в нашем огороде. Ядовитые растения нашего края. Природная аптека. Лекарство и правила их приема. Домашняя аптечка. Тестирование по теме.

**Практика:** Рисунок «Богатство нашего края». Просмотр мультфильма. Составление памятки «Правила поведения в лесу». Обработка результатов самостоятельной работы в группах. Викторина «Что лежит в домашней аптечке?». Экскурсия на учебно-опытный участок Центра детей и юношества. Изготовление ЛэпБука по разделу «Природная аптека».

## Раздел 6. Попрыгать, поиграть.

**Теория:** Объяснение правил игры.

**Практика:** Спортивные игры и эстафеты

## Раздел 7. Наши достижения.

**Теория:** Диагностика знаний.

**Практика:** Защита проектов

# 4. Формы аттестации и оценочные материалы

## 4.1 Мониторинг образовательных результатов

Для отслеживания и контроля за усвоением знаний, умений, навыков используются тест, беседа, контрольное упражнение, игры.

Мониторинг образовательных результатов, проводимый в начале и в завершении срока реализации программы, представлен в таблице:

Оцениваемые параметры (показатели)	Критерии (признаки оценки)	Результат мониторинга (степень выраженности оцениваемого качества)	Форма оценки
Расширение и актуализация знаний из различных областей науки о человеке: анатомии, физиологии, гигиене	Соответствие знаний программным требованиям; осмысленность и правильность использования терминов	<b>Низкий:</b> не знание специальных терминов и не использование их в речи <b>Средний:</b> термины знает, но всегда правильно их применяет <b>Высокий:</b> владеет терминами из разных областей науки о человеке, понимает их смысл, правильно употребляет	наблюдение, опросники, тесты

Развитие мотивации к ведению здорового образа жизни	Стремление к здоровому образу жизни, выполнение правил личной гигиены	<b>Низкий:</b> плохо знает правила и не соблюдает личную гигиену <b>Средний:</b> знает правила личной гигиены, но не всегда их соблюдает <b>Высокий:</b> хорошо знает составляющие здоровья, соблюдает правила личной гигиены	наблюдение, опросники
Развитие межличностных отношений, контактности, доброжелательности	Уровень общения, способность к ответственности, проявление доброжелательности	<b>Низкий:</b> избирательность в общении, не всегда доброжелателен <b>Средний:</b> в общении не проявляет инициативу, но не агрессивен <b>Высокий:</b> легко идёт на контакт, доброжелателен, умеет общаться со взрослыми и сверстниками	наблюдение, игры

## 5. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 5.1 Материально-техническое обеспечение

Помещение для занятий должно быть светлым, просторным, оборудованное доской, столами, стульями, шкафом для хранения пособий, журналов, книг, методического фонда, инструментов и материалов.

Для занятий необходимы следующие материалы, инструменты и оборудование:

- ножницы, клей ПВА, тетради, цветная бумага, картон, альбомы для рисования
- карандаши, линейки, ватман;
- компьютер;
- проектор;
- экран;
- принтер.
- звуковые колонки.

## 5.2. Методическое обеспечение

### Особенности организации образовательного процесса

При реализации программы используются следующие методы:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, и т.д.);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

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

Наряду с теоретическим материалом обучающимся предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения. Беседы включают вопросы гигиены, вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

При организации образовательного процесса используется групповая, индивидуально-групповая и индивидуальная формы работы.

Эффективными и педагогически целесообразными при реализации данной программы являются следующие формы организации учебных занятий:

- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- занятие-игра;
- занятие-путешествие;
- экскурсия;
- акция.

Занятие может проводиться по следующей схеме (из расчета 1 академический час):

- Организация начала занятия (3 минуты);
- Актуализация ранее изученного материала (5 минут);
- Объяснение нового материала (15 минут);
- Физкультминутка (3 минуты);
- Практическая деятельность на усвоение нового материала (15 минут);
- Подведение итогов занятия (2 минуты);
- Рефлексия (2 минуты).

### Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными знаниями и компетенциями для реализации данной программы.

## **6. Список информационных источников**

### **Нормативно-правовые документы системы дополнительного образования:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг (Постановление Правительства РФ № 295 от 15.04.2014 г.);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
8. - СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41;
9. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226).
10. Положение о дистанционном обучении в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».
11. Устав ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

### **Научно-методическая литература для педагога**

1. Азаров Ю.П. Педагогика любви и свободы. - М.: Топикал, 1994.
2. Ацентьева Л.Р., Золотарёва А.В. Кисина Т.С. Педагогический контроль в дополнительном образовании: Методические рекомендации педагогам дополнительного образования. - Ярославль, 1997.
3. Бахарева В.А., Хлопина Е.В. Программа развивающих занятий для младших школьников.- Ярославль, 1998.
4. Богданова Т.Г., Корнилова Т.В. Диагностика познавательной сферы ребёнка. - М.: Роспедагенство, 1994.
5. Василенко Н. Диагностика процесса обучения: Сущность, подходы направления // Домашнее воспитание. - 2000. - №2. - С. 51-58.

6. Иванова Н. Изучение проблем школьника. Основные методы психолого-педагогической диагностики // Директор школы. - 2000. - №7.- с. 97.-126.
7. Гавриличева Г.Ф. Вначале было детство: Сборник диагностических методик для изучения личности младшего школьника. М.: 1993.
8. Давыдов В.В. Виды обобщений в обучении. - М.: Педагогика, 1972.
9. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. - М.: Педагогика, 1986.
- 10.Ильина Т.В. Мониторинг образовательных результатов в УДО: научно- методический аспект: В 2-х книгах. - 2-е изд. - Ярославль: ИЦ "Пионер" ГУЦДЮ, 2002.
- 11.Карпова Г.А., Брагина Т.А. Педагогическая диагностика личности ребёнка в детском оздоровительном лагере: методические рекомендации. - Екатеринбург, 1996.
12. Крупенин А.Л., Крохина И.Л. Эффективный учитель: Практическая психология для педагога. - Ростов н/Д.: Феникс, 1995.
- 13.Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей (методические материалы для педагогов и специалистов системы дополнительного образования детей). - Ярославль, 2003.
14. Образовательные программы для учреждений дополнительного образования детей. Часть 1,2 - Челябинск, 2002.
15. Программы дополнительного образования детей. Выпуск 1. Развивающие игры и учреждения. - М.: Советский спорт. 2002.
16. Программы дополнительного образования детей. Выпуск 2. Экологическое воспитание. - М.: Советский спорт. 2002.
17. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу "Внешкольник". - М.: ЦРСДОД, 2001, №5.
18. Российская психологическая энциклопедия. М.: Большая Российская энциклопедия, 1998.
19. Симонов В.П. Педагогический менеджмент: 50 НОУ - ХАУ в области управления образовательным процессом. Учебное пособие. - М., 1997.
- 20.Сорокина, Л.В. Тематические игры и праздники по биологии (методическое пособие). - М.: «ТЦ Сфера», 2005.
21. Титова Е.В. Если знать, как действовать: разговор о методике воспитания. Кн. для учителя. - М., 1993.
22. Растегаева О. У каждого ребёнка свой дар.// Директор школы. - 1997. - №25. - с. 46-50.
23. Шилова М.И. Теория и технология отслеживания результатов воспитания школьников // Классный руководитель. - 2000. - №6. - с.19.43.

#### **Литература для педагогов:**

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С.Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
2. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений. / В.И.Дубровский. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001. – 608 с.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю.И.Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.
4. Евтимов В. Йога / В.Евтимов. – М.: Медицина, 1990. – 205 с.
5. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов / М.Н.Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160 с.
6. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.И.Зуев. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.
7. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. / Е.С.Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

8. Лукьянов М.О. Моя первая книга о человеке: Научно-популярное издание для детей М.О. Лукьянов.- М.: ЗАО «Росмэн-пресс».
9. Маюров А.Н., Маюров Я. А. Азбука счастливой жизни: Учебное пособие для ученика, учителя и родителей, 1 класс А.Н. Маюров, Я.А. Маюров. –Ярославль, Рыбинск: ОАО «Рыбинский дом печати», 2007 .
10. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учебник для вузов физической культуры / Ю.В.Менхен. Ростов н /Д: Феникс, 2002. – 384 с.
10. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике: Учебно-методическое пособие / Е.Г.Попова. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с
11. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Учебное пособие. / Л.Д.Назаренко. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
12. Немцева Т.В. Программа и поурочные планы к учебникам А.Н. Маюрова и Я.А. Маюрова: Серия «Уроки культуры здоровья» для учащихся общеобразовательных школ 1-4. /Т.В. Немцева.- Ярославль.-2007 .
13. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья, 1-4 класс /Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина.- М, ВАКО.

#### **Литература для учащихся:**

1. Антонова, Л.В. Фитнес и ваше здоровье / Л.В.Антонова.- М: Вече, 2008.- 192 с.- (Медицина и здоровье).
2. Бегом к здоровью: Сборник / Сост. М. Сонин, Е.М. Бубнова.- М: Физкультура и спорт, 1986.- 96 с.
3. Вендровска, С. 100 минут для красоты и здоровья / С.Вендровска.- М: Физкультура и спорт, 1985.- 48 с.
4. Запорожченко, В.Г. Образ жизни и вредные привычки / В.Г. Запорожченко.- М, 1985.- 32 с. – (Научно-популярная медицинская литература).
5. Зелинская Д. Школа здоровья – М.: 2005, т.2. - С 2-12
6. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. - М.: Спорт, 2001. – 378с.
7. Искусство быть здоровым. Ч.1.- 2-е изд., перераб.- М: Физкультура и спорт, 1987.- 80 с.
8. Куценко, Г.И. Книга о здоровом жизни / Г.И.куценко, Ю.В.Новиков.- М: Профиздат, 1987.- 256 с.
9. Латохина Л.И. Как быть здоровым душой и телом //Дошкольное воспитание. - 2009. - № 10.
10. Моль, Х. Семь программ здоровья.- 2-е изд. / Х.Моль, пер. с нем. С.Б.Шенкмана.- М: Физкультура и здоровье, 1996.- 152 с.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить свое здоровье: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В.Кузнецова.- М: Новый учебник, 2003.- 145 с.
12. Трушкина, Л.Ю. Гигиена и экология человека / Л.Ю. Трушкина, А.Г. Трушкин, Л.М.Демьянова.- Ростов н/Дону: Феникс, 2003.- 448 с.- (Учебники, учебные пособия).
13. Чопра, Д.Совершенное здоровье / Д.Чопра.- М: Бином, 1995.- 432 с.
14. Щербак А. К гармонии через движение! //Дошкольное воспитание - 2008. - №№ 6, 8.
15. Энциклопедия красоты и хорошего самочувствия.- Краснодар: ТОО ТОРЖЕК, 1994.- 349 с.
16. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. /Г.К. Зайцева.- СПб., 1995

17. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. [Текст]/ Г.К. Зайцева. - СПб.,
18. 1998.
19. Татарникова Л.Т. и др. Я и мое здоровье. /Л.Т.Татарникова - Волгоград, 1995.
20. Энциклопедия этикета. . - СПб., 1996.

## Календарный учебный график работы объединения «Планета здоровья», 1 год обучения

№ п\п	месяц	дата	время проведения занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			2	В начале пути		Игры на знакомство.
2	сентябрь			2	Диагностика знаний		Тест
3	сентябрь			2	«Здоровый образ жизни, что это?»		Проект «Здоровье - это...»
4	сентябрь			2	«Остров здоровья»		Проект «Здоровье - это...»
5	сентябрь			2	«Хочу остаться здоровым»		Составление памятки по образцу
6	октябрь			2	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим		Советы на каждый день памятка
7	октябрь			2	Закаливание в домашних условиях		Тест, рисунок Проект «Как я закаляюсь»
8	октябрь			2	Спорт и его значение		Составление коллажа «Спорт и моя семья»
9	октябрь			2	Спорт в нашей жизни		Загадки
10	ноябрь			2	Мой внешний вид –залог здоровья		Знакомство с изготовлением ЛэпБук
11	ноябрь			2	Зрение – это сила		Загадки
12	ноябрь			2	Почему устают глаза?		Творческое задание «Берегите зрение»
13	ноябрь			2	Осанка – это красиво		Игра «Моя осанка»
14	декабрь			2	Здоровье и домашние задания		Тест «Моё здоровье»
15	декабрь			2	Гигиена одежды и обуви.		Загадки и ребусы
16	декабрь			2	ЛэпБук «Я в школе и дома»		Выставка
17	декабрь			2	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.		Памятки «Правила пешехода»; «Как правильно вести себя в обще-

						ственном транспорте».
18	декабрь		2	Правила безопасного поведения на воде.		Составление памятки
19	январь		2	Правила обращения с огнем.		Просмотр мультфильма, рисунок
20	январь		2	Как уберечься от поражения электрическим током.		Кроссворд, загадки про электрические приборы Игра «Светофор здоровья»
21	январь		2	Как уберечься от травм.		Подвижные игры
22	февраль		2	Предосторожности при обращении с животными.		Тест, проект «Собака бывает кусачей...». Памятка «Как вести себя при встрече с собакой»
23	февраль		2	Лэпбук «Осторожно, огонь!»		Выставка
24	февраль		2	Лекарственные растения-богатство нашего края		Рисунок «Богатство нашего края»
25	март		2	Лекарственные растения леса и луга.		Просмотр мультфильма
26	март		2	Виртуальная экскурсия в лес		Составление памятки Правила поведения в лесу.
27	март		2	Лекарство в нашем огороде		Обработка результатов самостоятельной работы в группах
28	март		2	Ядовитые растения нашего края.		Просмотр мультфильма
29	апрель		2	Природная аптека		Просмотр мультфильма
30	апрель		2	Лекарства и правила приема. Домашняя аптечка.		Викторина «Что лежит в домашней аптечке»
31	апрель		2	Я здоровье берегу – сам себе я помогу (игра).		Обработка результатов игры. Фиксирование результатов
32	апрель		2	ЛэпБук «Домашняя аптечка»		Обработка результатов творческого проекта. Выставка Лэпбуков
33	май		2	Подвижные игры		Подвижные игры
34	май		2	Спортивные игры и эстафеты		Эстафеты
35	май		2	Защита проектов		Анализ защиты проекта. Рефлексия
36	май		2	Подводим итоги		Рефлексия. диагностика

	<b>Итого</b>		<b>72</b>			
--	--------------	--	-----------	--	--	--

**Анкета для учащихся 1- 4 классов**  
**«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»**  
( автор Науменко Ю.В.)

Уважаемый ученик! Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

**Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой друг забыл дома сумку с вещами и просит тебя ему помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом:**

- Мыло
- Зубная щетка
- Полотенце для рук
- Мочалка
- Зубная паста
- Шампунь
- Тапочки
- Полотенце для тела

**На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание правильное, другое неправильное. Отметь правильное расписание.**

- Завтрак 8.00
- Обед 13.00
- Полдник 16.00
- Ужин 19.00
  
- Завтрак 9.00
- Обед 15.00
- Полдник 18.00
- Ужин 21.00

**Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Кто из девочек прав? Отметь верный ответ.**

- Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Вера: зубы чистят утром и вечером.
- Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день

**Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, чтобы твои друзья соблюдали правила гигиены. В каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:**

- После прогулки
- Перед посещением туалета
- После посещения туалета
- Когда заправил постель
- Перед едой
- Перед прогулкой
- После игры в мяч
- После того, как поиграешь с кошкой или собакой

**Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?**

- Каждый день
- Два- три раза в неделю
- Один раз в неделю

**Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?**

- Положить палец в рот
- Подставить палец под кран с холодной водой
- Помазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

**Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери четыре из них:**

- Иметь много денег
- Много знать и уметь
- Быть здоровым
- Быть самостоятельным (самому решать, что делать и обеспечивать себя)
- Иметь интересных друзей
- Быть красивым и привлекательным
- Иметь любимую работу
- Жить в счастливой семье

**Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери и отметь четыре высказывания:**

- Регулярные занятия спортом
- Хороший отдых
- Знания о том, как заботиться о своем здоровье
- Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.п.)
- Возможность лечиться у хорошего врача
- Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал
- Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)

**Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня? Отметь цифрами: 1- ежедневно; 2- несколько раз в неделю; 3- очень редко или никогда**

- Утренняя зарядка или пробежка
- Завтрак
- Обед
- Ужин
- Прогулка на свежем воздухе
- Сон не менее 8 часов
- Занятия спортом
- Душ, ванна

**Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоём классе? какие из них ты считаешь интересными и полезными? Отметь цифрами: 1- проводятся интересно; 2- проводятся неинтересно; 3- не проводятся**

- Уроки, обучающие здоровью
- Лекции о том, как заботиться о здоровье
- Показ фильмов
- Спортивные соревнования
- Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья
- Праздники на тему здоровья

## Анализ анкеты

Вопрос/ показатель	Ответ	Балл	Суммарный балл	Интерпретация	
<b>Знание правил пользования средствами гигиены</b>					
1	мыло	0		6-8 баллов – достаточная осведомленность;	
	зубная щетка	2			
	полотенце для рук	0		4 балла – недостаточная осведомленность;	
	мочалка	2			
	зубная паста	0		0-2 балла – незнание правил пользования средствами гигиены	
	шампунь	0			
	тапочки	2			
	полотенце для тела	2			
<b>Осведомленность о правилах организации режима питания</b>					
2	первое расписание	4		4 балла – ребенок осведомлен о правилах организации режима питания; 0 баллов – не осведомлен	
	второе расписание	0			
<b>Осведомленность о правилах личной гигиены</b>					
3	по вечерам	0		16-20 баллов – высокий уровень осведомленности; 12-14 баллов – удовлетворительный уровень; 0-10 баллов – недостаточный уровень	
	по утрам	0			
	утром и вечером	4			
4	после прогулки	2			
	перед посещением туалета	0			
	после посещения туалета	2			
	когда заправил постель	0			
	перед едой	2			
	перед прогулкой	0			
	после игры в мяч	2			
5	после игры с кошкой	2			
	каждый день	4			
	Два-три раза в неделю	2			
	один раз в неделю	0			
<b>Осведомленность о правилах оказания первой помощи</b>					
6	положить палец в рот	0			4-6 баллов – ребенок осведомлен о правилах оказания первой помощи;
	Подставить палец под кран с холодной водой	0			
	помазать ранку йодом	4		0 баллов – не осведомлен	
	помазать вокруг ранки	6			
<b>Личностная ценность здоровья</b>					
7	иметь много денег	0		6-7 баллов – высокая личностная значимость здоровья; 4-5 баллов – недостаточная; 1-3 балла – низкая	
	много знать и уметь	1			
	быть здоровым	2			

	быть самостоятельным	2		
	иметь интересных друзей	0		
	быть красивым и привлекательным	0		
	иметь любимую работу	1		
	жить в счастливой семье	2		
Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья				
8	регулярные занятия спортом	2		6 баллов – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья; 4 балла – недостаточное понимание; 0-2 балла – отсутствие понимания
	хороший отдых	0		
	знания о здоровье	2		
	хорошая экология	0		
	хороший врач	0		
	средства для питания	0		
	выполнение правил ЗОЖ	2		
Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни				
9	утренняя зарядка, пробежка	За каждый ответ «1» - 2 балла;		14-16 баллов – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ;
	завтрак			
	обед	«2» - 1 балл;		9-13 баллов – неполное соответствие;
	ужин			
	прогулка на свежем воздухе	«3» - 0 баллов		0-8 баллов – несоответствие
	сон не менее 8 часов			
	занятия спортом			
	душ, ванна			
Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни				
10	уроки, обучающие здоровью	За каждый ответ «1» - 2 балла;		10-12 баллов – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе;
	классные часы о здоровье			
	показ фильмов	«2» - 1 балл;		6-9 баллов – недостаточная значимость;
	спортивные соревнования			
	викторины, конкурсы, игры	«3» - 0 баллов		0-5 баллов - низкая значимость
	праздники			
65-77 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.				
46-64 балла: средний уровень знаний.				
21-45 баллов: низкий уровень знаний				