

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОАУ ДО ЯО
«Центр детей и юношества»
Е.А. Дубовик
Приказ № 25-01/260 от 01.06. 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Планета здоровья»

Направленность программы: естественнонаучная
Уровень освоения программы: стартовый

Возраст учащихся 7-11 лет
Срок реализации: 72 часа

Авторы – составители:
Теплова Яна Александровна,
Кребс Евгения Венеровна – педагоги
дополнительного образования

г. Ярославль,
2021 г.

Оглавление

	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	5
3. Содержание программы	6
4. Календарный учебный график	7
5. Обеспечение программы	11
6. Список информационных источников	13
7. Приложения	16

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 забота 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.

Данная программа составлена на основе положений следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 17.02.2021 по вопросам воспитания обучающихся №10-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации N 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 533 от 30.09.2020 «О внесении изменений в «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196»;
- Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 16.03.2020 № 25-01/126;
- Положение о дистанционном обучении в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 18.03.2020 № 25-01/131;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 04.03.2021 № 25-01/71;
- Положение о порядке посещения учащимися мероприятий, проводимых ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и не предусмотренных учебным планом, утвержденное приказом от 24.03.2021 №25-01/110;
- Положение о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, итоговой и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденное приказом 29.12.2017 №25-01/435;
- Устав ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

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

Задачи:

обучающие:

- актуализировать и расширить знания учащихся в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- обучить учащихся приемам профилактики распространённых заболеваний и детского травматизма;

развивающие:

- способствовать развитию мотивации к ведению здорового образа жизни;
- развивать навыки коммуникативного общения;

воспитательные:

- формировать позитивное отношение к самому себе и окружающему миру;

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

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

Данная программа относится к *стартовому уровню* и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала.

Актуальность программы обусловлена, с одной стороны, тем, что наблюдается ряд тенденций, сигнализирующих об ухудшении здоровья детей, и с другой стороны – особенностью отношения школьников к своему здоровью.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что содержание включает в себя занимательный материал, позволяющий учащимся получить новые знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека.

Программа адресована детям 7-11 лет и реализуется с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета здоровья» рассчитана на 72 часа, срок реализации 1 год.

Формами организации образовательного процесса при реализации данной программы являются занятия комбинированные и практические.

Задачи воспитания решаются в рамках предмета и специально-организованных мероприятий, согласно календарю образовательных событий на 2021-2022 учебный год и плану воспитательной работы ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества». Содержание процесса воспитания нацелено на создание благоприятных условий для личностного развития учащихся, формирование социально-личностных качеств такие как: ответственность, самостоятельность, инициативность, способность к творческому самовыражению, приверженность к здоровому образу жизни.

Форма организации образовательной деятельности – очная. Программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий.

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

Количество детей в одной учебной группе 10-15 человек.

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, водоемах.
- основные правила безопасного поведения в быту.

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 реферата.

2. Учебно-тематический план

№	Наименование раздела и тем	Общее кол-во учебных часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	В начале пути	4	2	2
2.	Моё здоровье в моих руках	10	4	6
3.	Я в школе и дома	14	6	8
4.	Моя безопасность	15	7	8
5.	Природная аптека	14	6	8
6.	Попрыгать и поиграть	4	1	3
7.	Воспитательные мероприятия	7	3	4
8.	Наши достижения	4	2	2
ИТОГО		72	31	41

3. Содержание программы

В начале пути

- Теория. Правила игр на знакомство. Правила техники безопасности и поведения на занятии.
Практика. Игры на знакомство. Изготовление рисунков по теме: «Эмблема объединения».

Мое здоровье в моих руках

- Теория. Особенности здоровья. Устройство нашего организма. Основные правила здорового образа жизни. Разнообразие вредных и полезных привычек. Значение водных процедур. Правила закаливания. Значение спорта. Утренняя гимнастика.
Практика. Кроссворд «Организм человека». Памятка «Как быть здоровым». Памятка «Советы на каждый день». Творческое задание «Как я закаляюсь». Коллаж «Спорт и моя семья».

Я в школе и дома

- Теория. Мой внешний вид. Органы чувств. Орган зрения – глаз. Строение, расположение глаз. Правила бережного отношения к зрению. Гимнастика для глаз. Позвоночник человека. Строение позвоночника. Упражнения для осанки. Правила здорового питания. Понятие «витамины». Гигиена в жизни человека.
Практика. Творческое задание «Берегите зрение». Составление памятки «Как сберечь свою осанку». Творческое задание «Гигиена». Оформление паспорта здоровья. Изготовление ЛэпБука «Я в школе и дома».

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 с собакой». Изготовление ЛэпБука по разделу «Моя безопасность».

Природная аптека

- Теория. Лекарственные растения – богатство нашего края. Виртуальная экскурсия в лес. Лекарственные растения леса и луга. Лекарство в нашем огороде. Ядовитые растения нашего края. Понятие: «аптека». Природная аптечка. Домашняя аптечка.
Практика. Творческое задание «Богатство нашего края». Составление памятки «Лекарственные растения леса и луга». Викторина «Лекарство в огороде». Тестирование по теме «Домашняя аптечка». Экскурсия на учебно-опытный участок Центра детей и юношества. Изготовление ЛэпБука по разделу «Природная и домашняя аптечка».

Попрыгать, поиграть

- Теория. Понятия: «физкультминутка», «самомассаж».
Практика. Малоподвижные игры. Пальчиковые игры. самомассаж. Что такое физкультминутка? Упражнения для снятия напряжения.

Воспитательные мероприятия

- Теория. Понятия: «милосердие», «добро», «благотворительность». Безопасность в сети Интернет. Понятие «психологическая гигиена». Традиции ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».
Практика. «Уроки доброты». Урок безопасности в сети Интернет. Тренинг по психологической гигиене «Я себя знаю...» Праздник «Масленица». Праздник «День рождения ЦДЮ».

Наши достижения

- Теория. Педагогическая диагностика знаний.
Практика. Защита реферата.

4. Календарный учебный график

№ п\п	Дата проведения	Тема и форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля (по окончании темы, раздела, блока)
1.		В начале пути. Беседа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Игра, педагогическая диагностика
2.		В каком коллективе я занимаюсь? Практическая работа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Тест, творческое задание «Эмблема объединения»
Мое здоровье в моих руках					
3.		«Здоровый образ жизни, что это?» Беседа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Собеседование
4.		«Хочу остаться здоровым». Практическая работа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Памятка «Как быть здоровым»
5.		Понятие «психологическая гигиена». Тренинг по психологической гигиене «Я себя знаю...» Беседа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Устный опрос, тест
6.		Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим (Приложение 1). Практическая работа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Памятка «Советы на каждый день»
7.		Закаливание в домашних условиях. Беседа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Проект «Как я закаляюсь»
8.		Спорт и его значение в моей жизни. Практическая работа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Коллаж «Спорт и моя семья»
Я в школе и дома					
9.		Мой внешний вид – залог здоровья. Беседа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Устный опрос
10.		Зрение – это сила. Практическая работа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Письменный опрос
11.		Для чего нужен Интернет?	2	«Средняя	Тематический

		Практическая работа		школа № 26», «Средняя школа № 39»	кресслорд
12.		Почему устают глаза? Беседа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Творческое задание «Берегите зрение»
13.		Осанка – это красиво. Практическая работа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Деловая игра
14.		Здоровье и домашние задания. Практическая работа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Практическое задание «Паспорт здоровья»
15.		Гигиена в жизни человека. Беседа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Конкурс
16.		ЛэпБук «Я в школе и дома». Практическая работа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Выставка
Моя безопасность					
17.		Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Комбинированное занятие	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Практическое задание по темам «Правила пешехода»; «Как правильно вести себя в общественном транспорте»
18.		Правила безопасного поведения на воде. Комбинированное занятие	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Устный опрос
19.		Правила обращения с огнем. Комбинированное занятие	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Творческое задание, устный опрос
20.		Как уберечься от поражения электрическим током. Комбинированное занятие	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Тематический кресслорд, загадки про электрические приборы, игра «Светофор здоровья»
21.		Как уберечься от травм.	2	«Средняя	Устный опрос

		Комбинированное занятие		школа № 26», «Средняя школа № 39»	
22.		Предосторожности при обращении с животными. Комбинированное занятие	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Тест, проект «Собака бывает кусачей...», памятка «Как вести себя при встрече с собакой»
23.		Лэпбук «Я в безопасности!» Комбинированное занятие	3	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Выставка
24.		Праздник «Масленица»	1	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Наблюдение
Природная аптека					
25.		Лекарственные растения- богатство нашего края. Комбинированное занятие	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Рисунок «Богатство нашего края»
26.		Лекарственные растения леса и луга. Виртуальная экскурсия в лес. Комбинированное занятие	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Письменный опрос «Лекарственные растения леса и луга»
27.		Лекарство в нашем огороде. Экскурсия по учебно- опытному участку ГОАУ ДО ЯО «Центра детей и юношества». Практическая работа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Практическое упражнение
28.		Ядовитые растения нашего края. Беседа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Устный опрос
29.		Природная аптека. Комбинированное занятие	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Тематический кроссворд
30.		Домашняя аптечка. Комбинированное занятие	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Викторина «Что лежит в домашней аптечке»
31.		ЛэпБук «Природная и домашняя аптечка». Практическая работа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя	Выставка ЛэпБуков

				школа № 39»	
Попрыгать и поиграть					
32.		«Что такое физкультминутка?». Беседа. Малоподвижные игры. Комбинированное занятие	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Устный опрос
33.		Самомассаж. Пальчиковые игры. Упражнения для снятия напряжения и усталости. Практическая работа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Игра
34.		Праздник «День рождения ЦДЮ»	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Рефлексия
Наши достижения					
35.		Защита рефератов. Комбинированное занятие	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Рефлексия
36.		Подводим итоги. Игра, беседа	2	«Средняя школа № 26», «Средняя школа № 39»	Рефлексия, педагогическая диагностика
Всего			72		

5. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

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.

При проведении занятий приоритет отдается практическим формам. Учащиеся отгадывают тематические кроссворды; изготавливают памятки, коллажи, лэпбуки. На каждом занятии проводятся физкультминутки и динамические паузы, которые включают игры и упражнения для осанки, глаз, рук, стоп; разминки, самомассаж кистей рук 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;
- экскурсия.

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).

Формы аттестации и оценочные материалы

Результаты, критерии, показатели и методы отслеживания результатов представлены в таблице:

Результаты	Критерии	Показатели	Методы и формы отслеживания результатов
Сформированность теоретических знаний: – 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	Владение теоретическими знаниями	Владеет/не владеет	Наблюдение, устный опрос, тест

природе, водоемах. – основные правила безопасного поведения в быту.			
Сформированность практических умений и навыков: – 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.	Владение практическими умениями и навыками	Владеет/не владеет	Наблюдение, анализ творческих продуктов деятельности детей
Сформированность мотивации к ведению здорового образа жизни;	Проявление мотивации к здоровому образу жизни	Проявляет/ не проявляет	Наблюдение, анкетирование
Сформированность навыков коммуникативного общения	Проявление коммуникативных навыков	Проявляет/ не проявляет	Наблюдение, устный опрос
Сформированность позитивного отношения к самому себе и окружающему миру	Проявление позитивного отношения к самому себе и окружающему миру	Проявляет/ не проявляет	Наблюдение, устный опрос
Сформированность ответственного отношения к своему здоровью	Проявление ответственного отношения к своему здоровью	Проявляет/ не проявляет	Наблюдение, устный опрос

Аттестация осуществляется 3 раза в год: в начале, середине и конце года.

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.

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

Кадровое обеспечение

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

6. Список информационных источников

Нормативно-правовые документы

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. Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. 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»;
5. 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);
6. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
7. 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;
8. 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).
9. Положение о дистанционном обучении в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».
10. 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. Акентьева 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. Вендровская, С. 100 минут для красоты и здоровья / С.Вендровская.- 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.

7. Приложения

Приложение 1

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

Уважаемый друг! 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
Знание правил пользования средствами гигиены				
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		
Осведомленность о правилах организации режима питания				
2	первое расписание	4		4 балла – ребенок осведомлен о правилах организации режима питания; 0 баллов – не осведомлен
	второе расписание	0		
Осведомленность о правилах личной гигиены				
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		
	после игры с кошкой	2		
5	каждый день	4		
	Два-три раза в неделю	2		
	один раз в неделю	0		
Осведомленность о правилах оказания первой помощи				
6	положить палец в рот	0		4-6 баллов – ребенок осведомлен о правилах оказания первой помощи; 0 баллов – не осведомлен
	подставить палец под кран с холодной водой	0		
	помазать ранку йодом	4		
	помазать вокруг ранки	6		

Личностная ценность здоровья				
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			
	ужин	«2» - 1 балл;		9-13 баллов – неполное соответствие;
	прогулка на свежем воздухе			
	сон не менее 8 часов			
	занятия спортом	«3» - 0 баллов		0-8 баллов – несоответствие
	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; 6-9 баллов – недостаточная значимость; 0-5 баллов - низкая значимость
	классные часы о здоровье			
	показ фильмов			
	спортивные соревнования	«2» - 1 балл;		
	викторины, конкурсы, игры			
	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;