

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



Утверждаю
Директор ГОАУ ДО ЯО
«Центр детей и юношества»
Дубовик Е.А.
Приказ № 17-01/208 от 01.04.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Планета здоровья»

Направленность программы: естественно-научная
Уровень освоения программы: стартовый

Возраст детей: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Теплова Яна Александровна,
педагог дополнительного
образования

г. Ярославль
2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Учебно-тематический план	5
1.3.	Содержание программы	6
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1.	Календарно-учебный график	8
2.2.	Методическое обеспечение	11
2.3.	Оценочные материалы	13
2.4.	Материально-техническое обеспечение программы	14
2.5.	Кадровое обеспечение	14
3.	Список информационных источников	15
4.	Приложения	16
1.	Примерный календарный график учебных занятий	16

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета здоровья» (далее – Программа) разработана с учетом нормативно-правовой базы: документов федерального и регионального уровня, локальных актов ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» (см. ниже в разделе «Список информационных источников»).

Актуальность программы. Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления.

Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик».

Быть здоровым – значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. Быть здоровым – быть социально значимым. Быть здоровым – значит переживать радость, счастье, полноту жизни.

Новизна программы отражена в отборе учебного материала, логике построения содержания, организации образовательного процесса, в подходах к передаче учебного материала, специальном отборе форм и методов обучения, взаимодействию с детьми в образовательном процессе.

Программа имеет *естественно-научную направленность*.

Уровень освоения программы – стартовый.

Программа адресована учащимся 7-11 лет. Характерные особенности младшего школьного возраста: высокий уровень активности; значимая награда – похвала; рассеянность внимания (не могут долго концентрировать свое внимание на чем-то определенном); потребность в постоянной деятельности и внимании; бурное проявление эмоций; при неудаче в деле возможно потеря интереса к продолжению этого вида деятельности. Дети этого возраста могут заниматься одним делом 10-20 минут. Возрастные особенности учащихся учитываются педагогом при подготовке занятий.

Для учащихся с особыми образовательными потребностями в рамках программы могут быть разработаны индивидуальные образовательные маршруты или индивидуальные планы.

Цель программы: содействовать формированию и развитию у учащихся представления о здоровом образе жизни, посредством практической, творческой, игровой деятельности.

Реализация поставленной цели предусматривает решение следующих **задач**:

- актуализировать и расширить знания учащихся в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- способствовать овладению учащимися информацией о профилактике вирусных, простудных заболеваний и детского травматизма;
- научить правилам оказания первой помощи при небольших повреждениях кожи;
- научить основным правилам ведения здорового образа жизни;
- формировать позитивное отношение к самому себе и окружающему миру, навыки позитивного коммуникативного общения.

Особенности организации образовательного процесса.

Содержание программы представлено учебно-тематическим планом на 72 часа с периодичностью занятий 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45мин.). Основная форма работы – групповая. Наполняемость группы – 14-15 человек. Состав групп – постоянный. Форма обучения очная.

Планируемые результаты освоения программы:

Будут знать:

- правила личной гигиены;
- основные сведения о профилактике вирусных и простудных заболеваний и детского травматизма;
- основные правила оказания первой помощи при небольших повреждениях кожи (ушибы, порезы, ожоги);

Будут уметь:

- соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилого и учебного помещений;
- оказывать первую помощь при небольших повреждениях кожи;
- выполнять основные правила безопасного обращения с ядовитыми растениями.

Воспитательные задачи, в том числе профориентационные, решаются в рамках воспитательного потенциала предмета, а также в рамках реализуемых мероприятий для обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

Формы аттестации и контроля

Контроль и аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

В начале обучения проводится *входной контроль* для того, чтобы определить уровень развития обучающихся, их творческих способностей, задатков, эмоциональной активности.

Текущий контроль осуществляется в течение всего срока реализации программы с тем, чтобы определить степень усвоения обучающимися учебного материала, готовность к усвоению нового материала, выявить уровень ответственности и заинтересованности в обучении; выявить обучающихся, отстающих и опережающих обучение.

Аттестация проводится по окончании изучения темы или раздела в конце полугодия с целью определения степени усвоения обучающимися материала программы, определения промежуточных результатов обучения и в конце срока реализации программы - по завершению обучения с целью определения изменений в показателях уровня развития личности обучающегося, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования обучающихся на дальнейшее (в том числе, самостоятельное) обучение, получение сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы:

- Педагогическое наблюдение;
- Тестирование;
- Самостоятельная, практическая работа;
- Беседа;
- Творческое задание;
- Устный опрос;
- Рефлексия.

1.2. Учебно-тематический план

№	Наименование раздела и тем	Общее кол-во учебных часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	В начале пути. Входной контроль	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.	Аттестация	4	2	2
ИТОГО		72	31	41

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение в программу. Входной контроль

Теория: Содержание программы. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практика: Тестирование. Игры: «Я знаю пять имен», «Снежный ком».

2. Мое здоровье в моих руках

Теория: Здоровье как ценность. Забота о здоровье. Устройство нашего организма. Основные правила здорового образа жизни. Вредные и полезные привычки. Водные процедуры. Правила закаливания. Значение спорта. Утренняя гимнастика.

Практика: Составление памятки по образцу. Памятка «Как я закаляюсь». Практическое задание «Советы на каждый день». Тест, рисунок. Коллаж «Спорт и моя семья».

Представление проектов?

3.Я и мой организм.

Теория: Твой организм. Основные части тела. Органы чувств. Правила бережного отношения к ним. Как сохранять и укреплять свое здоровье. Профилактика вирусных и простудных заболеваний. Гигиена в жизни человека. Опора нашего тела – скелет. Профилактика детского травматизма. Осанка – это красиво. Упражнения для профилактики правильной осанки. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Здоровье и домашние задания. Практическая работа ЛэпБук «Я в школе и дома». Праздник: «Новогодняя компания»

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

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. Оказание первой помощи при травмах, ожогах, ушибах, порезах. Домашние животные. Правила обращения с животными.

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».

5.Природная аптека.

Теория: Лекарственные растения - богатство нашего края. Лекарственные растения леса и луга. Ядовитые растения нашего края. Природная аптека. Аптечка первой помощи при повреждениях кожи. Игра «Я здоровье сберегу - сам себе помогу».

Практика: Рисунок «Богатство нашего края». Просмотр мультфильма. Составление памятки «Правила поведения в лесу». Самостоятельная работа в группах. Экскурсия на учебно-опытный участок Центра детей и юношества. Изготовление ЛэпБука по разделу «Природная аптека».

6.Попрыгать, поиграть

Теория: Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Переутомление и утомление.

Практика: Малоподвижные игры. Пальчиковые игры. Упражнения для снятия напряжения и усталости.

7.Воспитательные и профориентационные мероприятия

Теория: Основные события в календаре знаменательных дат. Традиционные мероприятия ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества». Правила противопожарной безопасности. Правила безопасности при использовании электроприборов. Безопасность в интернете. Профессии, связанные с животными и растениями.

Практика: Акции в формате дня единых действий: «Блокадный хлеб», «День Российской науки», «Экоподарок защитнику Отечества», «Экоподарок на 8 марта», «Урок Победы». Традиционные мероприятия Центра (праздники, мастер-классы): «Новогодняя компания», «День рождения Центра».

8. Аттестация

8.1. Контроль усвоенных тем

Теория: Правила игры

Практика: Игра «Планета безопасности»

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения занятий	Режим занятий
02.09.2024	30.05.2025	36	72 ч	ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества»	1 раз в неделю по 2 академических часа

Примерный календарный учебный график на 2024-2025 учебный год представлен в Приложении 1.

2.2. Методическое обеспечение

Программа «Планета здоровья» реализуется с учетом особенностей детей младшего школьного возраста.

На занятиях используются следующие формы работы:

1. *демонстрационная* – педагог, используя медиапроектор, объясняет текущую тему, а учащиеся наблюдают и фиксируют в тетрадях основные моменты.

2. *фронтальная* – недлительная, но синхронная работа учащихся по освоению или закреплению материала под руководством педагога.

3. *самостоятельная* – выполнение самостоятельной работы в пределах одного, двух или только части занятия. Педагог обеспечивает индивидуальный контроль за работой учащихся.

4. *творческая* – выполнение работы индивидуально или в малых группах на протяжении нескольких занятий и презентация своих результатов.

На занятиях используются разнообразные методы, в зависимости от целей, поставленных на занятии:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа);
- наглядные (показ, работа с интернет-источниками); практические (работа по образцу); эвристические (выполнение творческих заданий);
- репродуктивные (действия по образцу педагога);
- метод стимулирования и мотивации (познавательные игры, творческие конкурсы, экскурсии, итоговые мероприятия).

Содержание программы реализуется на основе следующих **методов воспитания**:

- убеждения;
- стимулирования;
- мотивации;
- организации деятельности и общения;
- контроля и самоконтроля.

При реализации программы используются **профориентационные методы и формы**:

- профессиональное просвещение;
- беседы;
- игры, викторины;
- просмотр видеосюжетов.

Занятия по программе проходят в форме беседы, практической работы; комбинированного занятия.

Организация учебного процесса строится таким образом, чтобы практическая работа преобладала над теоретической подготовкой. Каждое занятие может быть условно

разделено на несколько смысловых частей.

Примерная структура одного занятия (45 минут):

- Организационный момент – 3 мин.
- Повторение пройденного материала, работа над незавершенным заданием – 7 мин.
- Объяснение нового материала с элементами промежуточного контроля – 10 мин.
- Выполнение практических упражнений на закрепление материала – 20 мин.
- Подведение итогов – 5 мин.

Учебно-методический комплекс программы включает:

- лекционные материалы и презентации по темам;
- справочный материал, практикумы заданий, методическую и литературу для общего пользования;
- фотографии, рисунки в электронном виде по темам;
- самостоятельные и практические работы по темам;
- онлайн задания;
- видео-уроки и видео-лекции.

2.3. Оценочные материалы

Результаты освоения образовательной программы отслеживаются по критериям и показателям, представленным в таблице.

Результаты	Критерии	Показатели	Методы отслеживания
<p>Сформированность теоретических знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила личной гигиены; – о профилактике основных распространённых простудных и детского травматизма; – основные правила оказания первой помощи при небольших повреждениях кожи (ушибы, порезы, ожоги); – основные правила безопасного поведения в транспорте; – основные правила безопасного поведения на природе. 	<p>Уровень соответствия теоретических знаний содержанию программы, осмысленность и правильность использования терминов</p>	<p><i>Низкий</i> Освоил менее 1\2 знаний <i>Средний</i> Освоил более 1\2 знаний <i>Высокий</i> Освоил весь объем знаний</p>	<p>наблюдение, опросники, тесты</p>
<p>Сформированность практических умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилого и учебного помещений; – оказывать первую помощь при небольших повреждениях кожи; 	<p>Уровень соответствия практических умений и навыков содержанию программы</p>	<p><i>Низкий</i> Приобрел менее 1\2 умений и навыков <i>Средний</i> Приобрел более 1\2 умений и навыков <i>Высокий</i> Приобрел весь объем умений и навыков</p>	<p>наблюдение, опросники</p>

2.4. 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- 15шт.
- клей ПВА -15 шт.
- тетрадь – 15 шт.
- цветная бумага – набор 10 шт.
- картон – 10 шт.
- альбом для рисования -15 шт.
- карандаши – набор 10 шт.
- линейка -15 шт.
- ватман – 6 шт.
- компьютер 1 шт.
- проектор - 1 шт.
- экран – 1 шт.
- принтер 1 шт.

2.5.Кадровое обеспечение

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

3.Список информационных источников

Нормативно-правовая база

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Указ Президента Российской Федерации от 22.11.2023 № 875 «О проведении в Российской Федерации года семьи».
5. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
6. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
7. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.07.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
15. Концепция экологического образования в системе общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/22 от 29 апреля 2022 года.

16. Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 г. № 47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».
17. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/593 от 10.11.2023.
18. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/117 от 01.03.2023.

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.: Рос - педагогство, 1994.
5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С.Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
6. Василенко Н. Диагностика процесса обучения: Сущность, подходы направления // Домашнее воспитание. - 2000. - №2. - С. 51-58.
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. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений. / В.И.Дубровский. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001. – 608 с.
11. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю.И.Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.
12. Евтимов В. Йога / В.Евтимов. – М.: Медицина, 1990. – 205 с.
13. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов / М.Н.Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160 с.
14. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.И.Зуев. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.
15. Иванова Н. Изучение проблем школьника. Основные методы психолого- педагогической диагностики // Директор школы. - 2000. - №7.- с. 97.-126.
16. Ильина Т.В. Мониторинг образовательных результатов в УДО: научно-методический аспект: В 2-х книгах. - 2-е изд. - Ярославль: ИЦ —Пионер| ГУЦДЮ, 2002.
17. Карпова Г.А., Брагина Т.А. Педагогическая диагностика личности ребёнка в детском оздоровительном лагере: методические рекомендации. - Екатеринбург, 1996.
18. Крупенин А.Л., Крохина И.Л. Эффективный учитель: Практическая психология для педагога. - Ростов н/Д.: Феникс, 1995.
19. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. / Е.С.Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 С. Лукьянов М.О. Моя первая книга о человеке: Научно-популярное издание для детей М.О. Лукьянов.- М.: ЗАО «Росмэн-пресс».
20. 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 .

21. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учебник для вузов физической культуры / Ю.В.Менхен. Ростов н /Д: Феникс, 2002. – 384 с.
22. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей (методические материалы для педагогов и специалистов системы дополнительного образования детей). - Ярославль, 2003.
23. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Учебное пособие / Л.Д.Назаренко. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
24. 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 .
25. Образовательные программы для учреждений дополнительного образования детей. Часть 1,2 - Челябинск, 2002.
26. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья, 1-4 класс /Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина.- М, ВАКО.
27. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике: Учебно-методическое пособие / Е.Г.Попова. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с
28. Программы дополнительного образования детей. Выпуск 1. Развивающие игры и учреждения. - М.: Советский спорт. 2002.
29. Программы дополнительного образования детей. Выпуск 2. Экологическое воспитание. - М.: Советский спорт. 2002.
30. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу —Внешкольник|. - М.: ЦРСДОД, 2001, №5.
31. Растегаева О. У каждого ребёнка свой дар.// Директор школы. - 1997. - №25. - с. 46-50.
32. Российская психологическая энциклопедия. М.: Большая Российская энциклопедия, 1998.
33. Симонов В.П. Педагогический менеджмент: 50 НОУ - ХАУ в области управления образовательным процессом. Учебное пособие. - М., 1997.
34. Сорокина, Л.В. Тематические игры и праздники по биологии (методическое пособие). - М.: «ТЦ Сфера», 2005.
35. Титова Е.В. Если знать, как действовать: разговор о методике воспитания. Кн. для учителя. - М., 1993.
36. Шилова М.И. Теория и технология отслеживания результатов воспитания школьников // Классный руководитель. - 2000. - №6. - с.19.43.

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.
18. Татарникова Л.Т. и др. Я и мое здоровье. /Л.Т.Татарникова - Волгоград, 1995.
19. Энциклопедия этикета. - СПб., 1996.

4.Приложения

Приложение 1

Примерный календарный график на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Дата и время проведения занятия	Тема и форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма аттестации и контроля
Введение					
		Введение в программу. Входной контроль. Беседа.	2		Наблюдение Тестирование
		В каком коллективе я занимаюсь? Практическая работа	2		Тест, творческое задание «Эмблема объединения»
Мое здоровье в моих руках					
		«Здоровый образ жизни, что это?» Беседа	2		Самостоятельная работа
		Устройство нашего организма. Основные правила ЗОЖ	2		Наблюдение
		Вредные и полезные привычки	2		Наблюдение
		Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Практическая работа	2		Практическая работа
		Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания Беседа	2		Устный опрос
		Спорт и его значение в моей жизни. Практическая работа	2		Самостоятельная работа
Я и мой организм					
		«Твой организм. Основные части тела.	2		Наблюдение
		Органы чувств. Правила бережного отношения к ним.	2		Наблюдение
		Как сохранять и укреплять свое здоровье. Профилактика вирусных и простудных заболеваний.	2		Практическая работа

		Гигиена в жизни человека. Беседа	2		Тестирование по теме
		Опора нашего тела – скелет. Профилактика детского травматизма.	2		Творческое задание
		Осанка – это красиво. Упражнения для профилактики правильной осанки	2		Практическая работа
		Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	2		Наблюдение
		Здоровье и домашние задания. Практическая работа	2		Практическая работа
		ЛэпБук «Я в школе и дома». Практическая работа	2		Наблюдение
		Праздник: «Новогодняя компания»	2		Рефлексия
Моя безопасность					
		Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Беседа	2		Практическая работа
		Правила безопасного поведения на воде. Комбинированное занятие	2		Практическая работа
		Правила безопасного обращения с огнем. Комбинированное занятие	2		Тестирование по теме
		Как уберечься от поражения электрическим током. Комбинированное занятие	2		Практическая работа
		Как уберечься от травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах и синяках. Комбинированное занятие	2		Практическая работа

		Правила обращения с домашними животными Комбинированное занятие	2		Наблюдение
		Лэпбук «Я в безопасности!» Комбинированное занятие	2		Выставка
		Праздник «Масленица»	2		Наблюдение
Природная аптека					
		Лекарственные растения – богатство нашего края	2		Практическая работа
		Лекарственные растения леса и луга	2		Самостоятельная работа
		Ядовитые растения нашего края. Комбинированное занятие	2		Наблюдение
		Природная аптека. Комбинированное занятие	2		Практическая работа
		Аптечка первой помощи при повреждениях кожи.	2		Практическая работа
		Я здоровье берегу – сам себе я помогу Игра	2		Игра
Воспитательные и профориентационные мероприятия					
		Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	2		Беседа, наблюдение
		Переутомление и утомление.	2		Беседа, наблюдение
		Праздник «День рождения ЦДЮ»	2		Рефлексия
Аттестация					
		Игра «Планета безопасности»	2		Игра
	Итого		72		