Управление образования администрации
Сосновского муниципального округа Нижегородской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята решением
Педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮЦ»
протокол от 31.05.2023г. № 4

Утверждена
приказ МБОУ ДО «ДЮЦ»
от 31.05.2023 № 59-р
Директор_____О.М.Зрячева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья»

Направленность: естественно - научная

Возраст учащихся: с 8 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Блинова Е.Н.,
педагог дополнительного образования
1 квалификационная категория

Сосновское
2023

Содержание программы

I. Пояснительная записка…….……..……..….3-7 стр.

II. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы …….…….….....8-9 стр.

III. Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ……..……...10-23 стр.

IV. Содержание программы ……..…….……...24-30 стр.

V. Календарный учебный график…….…….……..31 стр.

VI. Рабочая программа воспитания…….……....32-39 стр.

VII. Календарный план воспитательной работы……..……..40-43 стр.

VIII. Оценочный и методический материал…….....44-51 стр.

IX. Список используемой литературы…….……..……52-53 стр.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» (далее – Программа, ДООП) естественно - научной направленности, разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Постановлением 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» (рзд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Паспортом федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

- Уставом МБОУ ДО «ДЮЦ».

Актуальность Программы обусловлена тем, что ее реализация будет способствовать сознательному развитию личности, ответственной за свое здоровье и здоровье своих близких. А также, знания и умения, в будущем станут основой для реализации учебно-исследовательских проектов в среднем и старшем звене школы.

Программа **направлена н**а углубление и расширение знаний учащихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности. Программа помогает привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами, сохраняющими его.

Новизна данной Программы основана на комплексном подходе к учащемуся. Она направлена на развитие кругозора и формирование желания вести здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность программы: программа ориентирована на формирование ценностных ориентаций ребенка через его личностный рост.

Отличительная особенность заключается в том, что структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащийся получает одновременно с практикой.

Адресат программы: учащиеся младшего школьного возраста (8-10 лет).

Цель программы: развитие здоровой личности с устойчивым поведением, способной к духовному, нравственному и физическому саморазвитию; развитие ценностного отношения к окружающему миру, семье, школе.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания и умения о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- формировать умения и навыки сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;
- освоить новые модели эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества.

Развивающие:

- создать эффективное развивающее, оздоровительное и воспитательное пространство через формирование модели игровой деятельности;
- предоставить возможность каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- развить у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать культуру здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.
- воспитать ответственность за свое здоровье.

Срок реализации Программы: рассчитан на 2 года обучения.

Объём Программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы, составляет 1 год обучения – 144 часа, 2 год обучения – 216 часов.

Наполняемость группы: не более 17 человек. Группы формируются независимо от половозрастных особенностей обучающихся.

Режим занятий: 1 год обучения 2 раза в неделю по 2 академических часа, 2 год обучения по 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 40 минут.

Формы организации занятий:

Теоретические занятия могут проходить с применением дистанционных образовательных технологий, например, посредством программы (Skype, Zoom и др.).

Формы обучения: Изучение программного материала начинается на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности: чтение стихов, сказок, рассказов, просмотр видеофильмов, организация подвижных игр; ролевая игра; творческие дела, выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения, тесты и анкетирование, конкурсы рисунков, конкурсы плакатов, конкурсы стенгазет, конкурсы мини-сочинений, участие в конкурсах.

Прогнозируемые результаты

Учащиеся будут знать:

- правила здорового образа жизни;
- основные понятия об органах человека;
- способы укрепления своего здоровья.

Учащиеся будут уметь:

- Применять комплексы упражнений для повышения уровня физического развития;
- Формировать морально-волевые качества.
- Снимать утомляемость, гипервозбудимость;
- Развивать психические функции: память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение.

Формы контроля:

Текущий контроль - осуществляется по завершению изучения каждого образовательного модуля (раздела). Форма текущего контроля: викторина, устный опрос, практическая работа, тестирование.

Система оценки текущего контроля успеваемости учащихся проводится по 3 уровням: высокий уровень (В)– от 80% до 100% освоения программного материала;

средний уровень (С)– 79-50% освоения программного материала; низкий уровень (Н)– учащийся овладел менее 50% освоения программного материала.

Промежуточный контроль (аттестация) - проводится в конце учебного года после завершения обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Форма промежуточной аттестации – зачет. Результаты промежуточной аттестации заносятся в журнал учета работы педагога дополнительного образования. Система оценки промежуточной аттестации проводится по 3 уровням: высокий уровень – от 80% до 100% освоения программного материала; средний уровень – 79-50% освоения программного материала; низкий уровень – учащийся овладел менее 50% освоения программного материала.

II. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа здоровья» 1 год обучения

№ п/п	Наименование модулей	Всего часов	В том числе		Форма проведения текущего контроля успеваемости/Промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
Модуль 1. Режим дня, учебы и отдыха		26ч.	13ч.	13ч.	Викторина
Модуль 2. Здоровье и здоровый образ жизни		20ч.	10ч.	10ч.	Устный опрос
Модуль 3.Личная гигиена		26ч.	13ч.	13ч.	Викторина
Модуль 4. Основы рационального питания		24ч.	12ч.	12ч.	Викторина
Модуль 5. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях		24ч.	11ч.	13ч.	Практическая работа
Модуль 6. Игра – это здоровье		24ч.	8ч.	16ч.	Практическая работа
Промежуточная аттестация (май)					Зачет
Итого:		144ч	67ч	77ч	

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа здоровья» 2 год обучения

№ п/п	Наименование модулей	Всего часов	В том числе	Форма проведения текущего

			Теория	Практика	контроля успеваемости/Промежуточной аттестации
Модуль 1. Культура здоровья. Навыки ЗОЖ		36ч.	17ч.	19ч.	Тестирование
Модуль 2. Я и мой организм, я за жизнь!		36ч.	17ч.	19ч.	Викторина
Модуль 3. Здоровье в системе «человек-природа». Мои чувства и настроение.		36ч.	17ч.	19ч.	Анкетирование
Модуль 4. Здоровье в системе «человек – абиотические и биотические факторы»		36ч.	14ч.	22ч.	Викторина
Модуль 5. Природа и мы. Психическое (душевное) здоровье.		36ч.	17ч.	19ч.	Анкетирование
Модуль 6. Здоровье и питание. Здоровые и вредные привычки. ОБЖ.		36ч.	14ч.	22ч.	Викторина
Промежуточная аттестация (май)					Зачет
Итого:		216ч.	96ч.	120ч.	

III. Рабочая программа

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Школа здоровья»
Модуль «Режим дня, учебы и отдыха» 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 1.	**Режим дня, учебы и отдыха**	**13**	**13**	**26**
1.1	Вводное занятие. Режим дня.	1	1	2
1.2	Построение режима дня для учащихся.	1	1	2
1.3	Основные правила организации рабочего места дома (подбор мебели, расположение к источнику света, порядок на столе). Правильная посадка.	1	1	2
1.4	Гигиена учебных занятий в школе. Чистота рабочего помещения, рабочего места.	1	1	2
1.5	Организация отдыха на перемене. Назначение и правильное выполнение физкультминуток.	1	1	2
1.6	Рациональный отдых в выходные дни и во время школьных каникул.	1	1	2
1.7	Прогулка. Подвижные игры.	1	1	2
1.8	О пользе зарядки.	1	1	2
1.9	Как сделать сон полезным. Сколько надо спать.	1	1	2
1.10	Безопасность в доме.	1	1	2
1.11	Какие опасности подстерегают на улицах и дорогах.	1	1	2
1.12	Правила безопасности на воде.	1	1	2
1.13	Профилактика травматизма в школе, правила	1	1	2

	поведения на переменах. Викторина.			

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Школа здоровья»
Модуль «Здоровье и здоровый образ жизни» 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 2.	**Здоровье и здоровый образ жизни**	**10**	**10**	**20**
2.1	Что я знаю о ЗОЖ.	1	1	2
2.2	Что такое иммунитет.	1	1	2
2.3	Вирусные инфекции и их профилактика.	1	1	2
2.4	Вредные привычки.	1	1	2
2.5	Травматизм и его профилактика.	1	1	2
2.6	Советы доктора Айболита. Что нужно знать о лекарствах.	1	1	2
2.7	Закаливание в домашних условиях.	1	1	2
2.8	Что даёт нам море.	1	1	2
2.9	Активный и пассивный отдых.	1	1	2
2.10	Влияние высоких и низких температур на организм. Одевайся по сезону! Устный опрос.	1	1	2

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Школа здоровья»
Модуль «Личная гигиена» 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Модуль 3.	**Личная гигиена**	**13**	**13**	**26**
3.1	Как устроен человек?	1	1	2
3.2	Надежная защита организма. Кожа и ее функции.	1	1	2

3.3	Забота о глазах. Правила бережного отношения к зрению.	1	1	2
3.4	Уход за волосами. Быть не может красоты без мыла, щетки и воды.	1	1	2
3.5	Чтобы зубки не грустили. Почему болят зубы?	1	1	2
3.6	Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха.	1	1	2
3.7	Чистота и здоровье.	1	1	2
3.8	Инфекционные заболевания. Понятие о микробах.	1	1	2
3.9	Дружи с водой. Правила личной гигиены.	1	1	2
3.10	Руки - лицо человека.	1	1	2
3.11	Кожные паразиты. Педикулёз, его профилактика.	1	1	2
3.12	Гигиена одежды и обуви.	1	1	2
3.13	Гигиена жилища. Викторина.	1	1	2

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Школа здоровья»
Модуль «Основы рационального питания» 1 год обучения

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	**Теория**	**Практика**	**Всего часов**
Модуль 4.	**Основы рационального питания**	**12**	**12**	**24**
4.1	Пища. Зачем мы едим. Состав пищи.	1	1	2
4.2	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1	2
4.3	Вкусное часто бывает опасным.	1	1	2
4.4	Витаминная семья.	1	1	2
4.5	Культура питания. Этикет.	1	1	2

4.6	Вредные продукты. Заочное путешествие в магазин.	1	1	2
4.7	Аппетит и его значение для пищеварения.	1	1	2
4.8	Почему организму нужна вода? Вода – продукт питания.	1	1	2
4.9	Как правильно составить свое меню.	1	1	2
4.10	Какие напитки должны пить дети.	1	1	2
4.11	Самые полезные продукты.	1	1	2
4.12	Где найти витамины весной. Викторина.	1	1	2

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Школа здоровья»
Модуль «Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях»
1 год обучения

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	**Теория**	**Практика**	**Всего часов**
Модуль 5.	**Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях**	**11**	**13**	**24**
5.1	Общие советы и рекомендации. Как нужно поступить в различных ситуациях, когда может потребоваться помощь.	1	1	2
5.2	Порезы и ссадины.	1	1	2
5.3	Ушибы. Элементарные знания об ушибах.	1	1	2
5.4	Ожоги. Виды ожогов.	1	1	2
5.5	Поражение электрическим током.	1	1	2
5.6	Если кто-то тонет… Правила первой помощи утопающему.	1	1	2
5.7	Попадание инородных тел в глаза, уши или нос.	1	1	2
5.8	Укусы насекомых. Комары, клещи, осы, пчёлы.	1	1	2
5.9	Обморожение.	1	1	2

5.10	Тепловой удар.	1	1	2
5.11	Отравления. Отравление газом или дымом, различными ядами, передозировка лекарств.	1	1	2
5.12	Практическая работа - игра по закреплению навыков оказания первой помощи в различных жизненных ситуациях.	-	2	2

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Школа здоровья»
Модуль «Игра – это здоровье» 1 год обучения

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	**Теория**	**Практика**	**Всего часов**
Модуль 6.	**Игра – это здоровье.**	**8**	**16**	**24**
6.1	Игры разных народов.	1	1	2
6.2	Русская игра «Городки».	1	1	2
6.3	Русская игра «Лапта».	1	1	2
6.4	Забытые игры.	1	1	2
6.5	Командные игры.	1	1	2
6.6	Игра «Пятнашки или салочки».	1	1	2
6.7	Игра «Тише едешь - дальше будешь».	1	1	2
6.8	Отдых на свежем воздухе.	1	1	2
6.9	Соревнования-поединки.	-	2	2
6.10	Весёлые состязания и малоподвижные игры.	-	2	2
6.11	День здоровья. Практическая работа.	-	2	2
6.12	Промежуточная аттестация. Зачёт. Тестирование «Азбука здоровья».	-	2	2

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Школа здоровья»
Модуль «Культура здоровья. Навыки ЗОЖ» 2 год обучения

№ п/п	Название темы	Теория	Практика	Всего
Модуль 1.	**Культура здоровья. Навыки ЗОЖ**	**17**	**19**	**36**
1.1.	Знакомство с разделами программы. Техника безопасности. Беседа «О профилактике простудных заболеваний»	1	1	2
1.2.	Здоровье – всему голова!	1	1	2
1.3.	Забота о своем здоровье и здоровье окружающих	1	1	2
1.4.	Ответственность за свое здоровье	1	1	2
1.5.	Влияние физических упражнения на здоровье	1	1	2
1.6.	Мода и здоровье	1	1	2
1.7.	Полезные и вредные привычки	1	1	2
1.8.	Правила гигиены	1	1	2
1.9.	Режим дня. Составление индивидуального планирования режима дня.	1	3	4
1.10.	Утренняя гигиеническая зарядка	1	1	2
1.11.	Польза занятий физкультурой и спортом для здоровья	1	1	2
1.12.	Правила закаливания. Обтирание и обливание	1	1	2
1.13.	Режим работы и отдыха	1	1	2
1.14.	Польза прогулок	1	1	2
1.15.	Здоровый сон – лучшее лекарство	1	1	2
1.16.	Правильное питание	1	1	2
1.17.	Тест «Знаю ли я правила ЗОЖ?»	1	1	2

общеразвивающей программы «Школа здоровья»
Модуль «Я и мой организм, я за жизнь!» 2 год обучения

Модуль 2.	**Я и мой организм, я за жизнь!**	**17**	**19**	**36**
2.1.	Скелет – наша опора	1	1	2
2.2.	Осанка – ровная спина	1	1	2
2.3	Глаза – зеркало здоровья. Забота о глазах	1	1	2
2.4.	Здоровые зубы. Уход за зубами	1	1	2
2.5.	Почему болят зубы	1	1	2
2.6.	Чтобы зубы были здоровыми	1	1	2
2.7.	Слух. Уход за ушами	1	1	2
2.8.	Органы дыхания. Правильное дыхание	1	1	2
2.9.	Сердце – главный орган нашего организма	1	1	2
2.10.	Кожа. Забота о коже	1	1	2
2.11.	Стопы. Профилактика плоскостопия	1	1	2
2.12.	Культура питания	1	1	2
2.13.	Экология и человек	1	1	2
2.14.	Лекарственная аптека	1	1	2
2.15.	Выпуск и распространение буклетов «Я за жизнь»	1	1	2
2.16.	Психологический тренинг « Как справиться со стрессом?»	1	1	2
2.17.	Урок вопросов и ответов « Моя жизнь».	1	1	2
2.18.	Викторина. Конкурс рисунков «Что	-	2	2

	такое здоровье?»			

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Школа здоровья»
Модуль «Здоровье в системе «человек-природа». Мои чувства и настроение»
2 год обучения

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	**Теория**	**Практика**	**Всего часов**
Модуль 3.	**Здоровье в системе «человек-природа». Мои чувства и настроение.**	**17**	**19**	**36**
3.1.	Место человека в системе живой природы.	1	1	2
3.2.	Царства живой природы.	1	1	2
3.3.	Человек как биологическое и социальное существо.	1	1	2
3.4.	Стадии жизни человека.	1	1	2
3.5.	Парадоксы возраста.	1	1	2
3.6.	Факторы долголетия.	1	1	2
3.7.	Гигиена одежды.	1	1	2
3.8.	Гигиена помещений.	1	1	2
3.9.	Здоровье и погода.	1	1	2
3.10.	Особенности питания детей и подростков.	1	1	2
3.11.	Развитие утомления и его	1	1	2

	последствия.			
3.12.	Конференция «Человек и технический прогресс».	-	2	2
3.13.	Мое настроение. Какое бывает и от чего зависит?	1	1	2
3.14.	Настроение в школе. Настроение дома.	1	1	2
3.15.	Юмор и смех.	1	1	2
3.16.	Мой внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания.	1	1	2
3.17.	Страна понимания. Эмоции. Тренинг «Управление эмоциями».	1	1	2
3.18.	Мой характер. Тестирование «Какой у меня характер?»	1	1	2

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Школа здоровья»
Модуль «Здоровье в системе «человек - абиотические и биотические факторы»
2 год обучения

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	**Теория**	**Практика**	**Всего часов**
Модуль 4.	**Здоровье в системе «человек - абиотические и биотические факторы».**	**14**	**22**	**36**
4.1.	Экологические факторы и здоровье	1	1	2

4.2.	Вода и здоровье	1	1	2
4.3.	УФ – радиация и здоровье	1	1	2
4.4.	Как правильно загорать?	1	1	2
4.5.	Температура и здоровье	1	1	2
4.6.	Проблемы загрязнения воды	1	1	2
4.7.	Болезни «грязных рук».	1	1	2
4.8.	У природы нет плохой погоды	1	1	2
4.9.	Создание плакатов и листовок: « Чистота-залог здоровья». Расклеивание и раздача листовок.	-	4	4
4.10.	Бактерии, вирусы и человек	1	1	2
4.11.	О пользе хлеба и круп	1	1	2
4.12.	О пользе ягод, овощей и соков	1	1	2
4.13.	Растения-аллергены; ядовитые растения	1	1	2
4.14.	Заболевания человека, передающиеся с помощью насекомых	1	1	2
4.15.	Грибы как источник пищи и лекарств	1	1	2
4.16.	Практическая работа. Создание листовок: «Ядовитые ягоды и грибы нужно знать! В лесу их нужно оставлять!». Расклеивание и раздача листовок.	-	4	4

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа здоровья» Модуль «Природа и мы. Психическое (душевное) здоровье» 2 год обучения				
№ п/п	**Наименование разделов и тем**	**Теория**	**Практика**	**Всего часов**
Модуль 5.	**Природа и мы. Психическое (душевное) здоровье**	**17**	**19**	**36**
5.1.	Экология	1	1	2
5.2.	Зелёная аптека	1	1	2
5.3.	Человек и его связь с природой	1	1	2
5.4.	Погода и здоровье человека	1	1	2
5.5.	Экологические катастрофы	1	1	2
5.6.	Экологические сходства и отличия растений, животных и человека как биологических видов	1	1	2
5.7.	Природные факторы оздоровления: Солнце, воздух, вода, растения	1	1	2
5.8.	Ароматерапия. Влияние запахов на самочувствие человека	1	1	2
5.9.	Фитотерапия. Общение с растениями, сбор и использование целебных растений для оздоровления организма	1	1	2
5.10.	Влияние талой воды на функции	1	1	2

	организма человека			
5.11.	Продукты пчеловодства: прополис, мёд, маточное молочко, пчелиный яд. Оздоровление организма	1	1	2
5.12.	Как люди общаются?	1	1	2
5.13.	Твоя семья	1	1	2
5.14.	Растения и животные в твоём доме, классе	1	1	2
5.15.	Друг и друзья	1	1	2
5.16.	Человек в мире людей	1	1	2
5.17.	Как стать самим собой	1	1	2
5.18.	Практическая работа. Выпуск стенгазеты «Помоги себе сам»	-	2	2

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Школа здоровья»
Модуль «Природа и мы. Психическое (душевное) здоровье»
2 год обучения

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	**Теория**	**Практика**	**Всего часов**
6 раздел	**Здоровое питание. Здоровые и вредные привычки. ОБЖ.**	**14**	**22**	**36**
6.1.	Современные подходы в здоровом питании	1	1	2
6.2.	Диспут «Что такое здоровое	-	2	2

	питание».			
6.3.	Витамины и их роль в здоровье человека	1	1	2
6.4.	Расчет суточных потребностей человека с учетом его веса	1	1	2
6.5.	Биодобавки. Виды биодобавок. Биодобавки - вред или польза?	1	1	2
6.6.	Мини-конференция «Что я ем?»	-	2	2
6.7.	Диета. Виды диет.	1	1	2
6.8.	Игра «Я – то, что я ем»	-	2	2
6.9.	Вредные привычки современного человека.	1	1	2
6.10.	Телефономания и компьютерные игры.	1	1	2
6.11.	Татуировки. Косметика в раннем возрасте	1	1	2
6.12.	Двигательная активность человека в течении дня.	1	1	2
6.13.	Пластика движений. Красивая походка.	1	1	2
6.14.	Моя личная безопасность: что это такое и как её обеспечить? Школьный травматизм. Как его избежать?	1	1	2
6.15.	Квартира как источник безопасности. Пожарная безопасность.	1	1	2
6.16.	Безопасность в транспортно-дорожных ситуациях. Экологическая	1	1	2

	безопасность.			
6.17.	Бытовая химия, гигиенические средства, наше здоровье. Безопасное поведение в быту. Викторина.	1	1	2
6.18.	Промежуточная аттестация. Зачёт. Тестирование: «Что я знаю о своем здоровье».	-	2	2

IV. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа здоровья» 1 год обучения

Модуль 1. Режим дня, учебы и отдыха (26 часов)

- Вводное занятие. Режим дня.
- Построение режима дня для учащихся.
- Основные правила организации рабочего места дома (подбор мебели, расположение к источнику света, порядок на столе). Правильная посадка.
- Гигиена учебных занятий в школе. Чистота рабочего помещения, рабочего места.
- Организация отдыха на перемене. Назначение и правильное выполнение физкультминуток.
- Рациональный отдых в выходные дни и во время школьных каникул.
- Прогулка. Подвижные игры.
-О пользе зарядки.
-Как сделать сон полезным. Сколько надо спать.
-Безопасность в доме.
- Какие опасности подстерегают на улицах и дорогах.
- Правила безопасности на воде.
- Профилактика травматизма в школе, правила поведения на переменах.

Модуль 2. Здоровье и здоровый образ жизни (20 часов)

- Что я знаю о ЗОЖ.
- Что такое иммунитет.
- Вирусные инфекции и их профилактика.
- Вредные привычки.
- Травматизм и его профилактика.
-Советы доктора Айболита. Что нужно знать о лекарствах.
-Закаливание в домашних условиях.

- Что даёт нам море.

- Активный и пассивный отдых.

- Влияние высоких и низких температур на организм. Одевайся по сезону!

Модуль 3. Личная гигиена (26 часов)

-Как устроен человек?

-Надежная защита организма. Кожа и ее функции.

-Забота о глазах. Правила бережного отношения к зрению.

- Уход за волосами. Быть не может красоты без мыла, щетки и воды.

-Чтобы зубки не грустили. Почему болят зубы?

-Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха.

-Чистота и здоровье.

-Инфекционные заболевания. Понятие о микробах.

-Дружи с водой. Правила личной гигиены.

-Руки - лицо человека.

- Кожные паразиты. Педикулёз, его профилактика.

-Гигиена одежды и обуви.

-Гигиена жилища.

Модуль 4. Основы рационального питания (24 часа)

-Пища. Зачем мы едим. Состав пищи.

-Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.

-Вкусное часто бывает опасным.

-Витаминная семья.

-Культура питания. Этикет.

-Вредные продукты. Заочное путешествие в магазин.

-Аппетит и его значение для пищеварения.

-Почему организму нужна вода? Вода – продукт питания.

- Как правильно составить свое меню.

-Какие напитки должны пить дети.

-Самые полезные продукты.

-Где найти витамины весной.

Модуль 5. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях (24 часа)

-Общие советы и рекомендации. Как нужно поступить в различных ситуациях, когда может потребоваться помощь.

-Порезы и ссадины.

-Ушибы. Элементарные знания об ушибах.

-Ожоги. Виды ожогов.

-Поражение электрическим током.

-Если кто-то тонет… Правила первой помощи утопающему.

-Попадание инородных тел в глаза, уши или нос.

-Укусы насекомых. Комары, клещи, осы, пчёлы.

-Обморожение.

-Тепловой удар.

-Отравления. Отравление газом или дымом, различными ядами, передозировка лекарств.

- Практическое занятие - игра по закреплению навыков оказания первой помощи в различных жизненных ситуациях.

Модуль 6. Игра – это здоровье (24 часа)

-Игры разных народов.

-Русская игра «Городки».

- Русская игра «Лапта».

-Забытые игры.

-Командные игры.

-Игра «Пятнашки или салочки».

-Игра «Тише едешь - дальше будешь».

-Отдых на свежем воздухе.

-Соревнования-поединки.

-Весёлые состязания и малоподвижные игры.

-День здоровья.

-Промежуточное тестирование «Азбука здоровья».

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа здоровья» 2 год обучения

Модуль 1. Культура здоровья. Навыки ЗОЖ (36 часов)

1.1. Знакомство с разделами программы. Техника безопасности. Беседа «О профилактике простудных заболеваний»

1.2. Здоровье – всему голова! Беседа « Основные правила ЗОЖ».

1.3. Забота о своем здоровье и здоровье окружающих. Составление индивидуального плана.

1.4. Ответственность за свое здоровье.

1.5. Влияние физических упражнения на здоровье.

1.6. Мода и здоровье. Беседа: «Всегда ли мода важнее здоровья?»

1.7. Полезные и вредные привычки.

1.8. Правила гигиены. «Надо, надо умываться по утрам и вечерам…»

1.9. Режим дня. Составление индивидуального режима для каждого ребенка.

1.10. Утренняя гигиеническая зарядка. Комплекс упражнений.

1.11. Польза занятий физкультурой и спортом для здоровья.

1.12. Правила закаливания. Обтирание и обливание.

1.13. Режим работы и отдыха. Основные правила.

1.14. Польза прогулок.

1.15. Здоровый сон – лучшее лекарство.

1.16. Правильное питание. Диспут: «Что такое здоровое питание?»

1.17.Тестирование «Знаю ли я правила ЗОЖ?»

Модуль 2. Я и мой организм, я за жизнь! (36 часов)

2.1. Скелет – наша опора.

2.2. Осанка – ровная спина.

2.3. Глаза – зеркало здоровья. Забота о глазах.

2.4. Здоровые зубы. Уход за зубами.

2.5. Почему болят зубы. Кариес. Зубной камень.

2.6. Чтобы зубы были здоровыми. Мини-конференция: «Береги зубы смолоду»

2.7. Слух. Уход за ушами.

2.8. Органы дыхания. Правильное дыхание.

2.9. Сердце – главный орган нашего организма.

2.10. Кожа. Забота о коже.

2.11. Стопы. Профилактика плоскостопия.

2.12. Культура питания. Этикет.

2.13. Экология и человек. Разрушительное влияние человека. Экологическая катастрофа.

2.14. Лекарственная аптека. Полезные травы-какие они?

2.15. Выпуск и распространение буклетов «Я за жизнь».

2.16. Психологический тренинг «Как справиться со стрессом?»(совместное занятие с психологом)

2.17. Урок вопросов и ответов «Моя жизнь»

2.18. Викторина. Конкурс рисунков «Что такое здоровье?» (выставка рисунков)

Модуль 3. Здоровье в системе «человек-природа». Мои чувства и настроение. (36 часов)

3.1. Место человека в системе живой природы.

3.2. Царства живой природы.

3.3. Человек как биологическое и социальное существо

3.4. Стадии жизни человека (младенчество, юность и т.д.)

3.5. Парадоксы возраста.

3.6. Факторы долголетия (как дожить до 100 лет)

3.7. Гигиена одежды. Правильный уход за одеждой.

3.8. Гигиена помещений. Влажная и сухая уборка.

3.9. Здоровье и погода. Метеозависимость.

3.10. Особенности питания детей и подростков.

3.11. Развитие утомления и его последствия.

3.12. Конференция: «Человек и технический прогресс»

3.13. Мое настроение (какое бывает и от чего зависит)

3.14. Настроение в школе. Настроение дома.

3.15. Юмор и смех.

3.16. Мой внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания.

3.17. Страна понимания. Эмоции. Тренинг «Управление эмоциями».

3.18. Мой характер. Тестирование «Какой у меня характер?»

Модуль 4. Здоровье в системе «человек - абиотические и биотические факторы» (36 часов)

4.1.Экологические факторы и здоровье.

4.2. Вода и здоровье.

4.3. УФ – радиация и здоровье.

4.4. Как правильно загорать?

4.5. Температура и здоровье.

4.6. Проблемы загрязнения воды.

4.7. Болезни «грязных рук».

4.8. У природы нет плохой погоды.

4.9. Создание плакатов и листовок : «Чистота – залог здоровья» (расклеивание и раздача листовок)

4.10. Бактерии, вирусы и человек.

4.11. О пользе хлеба и круп.

4.12. О пользе ягод, овощей и соков.

4.13. Растения-аллергены; ядовитые растения.

4.14. Заболевания человека, передающиеся с помощью насекомых.

4.15. Грибы как источник пищи и лекарств.

4.16. Создание листовок: «Ядовитые ягоды и грибы нужно знать! В лесу их нужно оставлять!» (расклеивание и раздача листовок)

Модуль 5. Природа и мы. Психическое (душевное) здоровье (36 часов)

5.1. Экология.

5.2. Зелёная аптека.

5.3. Человек и его связь с природой.

5.4. Погода и здоровье человека.

5.5. Экологические катастрофы.

5.6. Экологические сходства и отличия растений, животных и человека как биологических видов.

5.7. Природные факторы оздоровления: Солнце, воздух, вода, растения.

5.8. Ароматерапия. Влияние запахов на самочувствие человека.

5.9. Фитотерапия. Общение с растениями, сбор и использование целебных растений для оздоровления организма.

5.10. Влияние талой воды на функции организма человека.

5.11. Продукты пчеловодства: прополис, мёд, маточное молочко, пчелиный яд. Оздоровление организма.

5.12. Как люди общаются?

5.13. Твоя семья.

5.14. Растения и животные в твоём доме, классе.

5.15. Друг и друзья.

5.16. Человек в мире людей.

5.17. Как стать самим собой.

5.18. Выпуск стенгазеты «Помоги себе сам».

Модуль 6. Здоровое питание. Здоровые и вредные привычки. ОБЖ. (36 часов)

6.1. Современные подходы в здоровом питании.

6.2. Диспут «Что такое здоровое питание».

6.3. Витамины и их роль в здоровье человека.

6.4. Расчет суточных потребностей человека с учетом его веса.

6.5. Биодобавки. Виды биодобавок. Биодобавки - вред или польза?

6.6. Мини-конференция «Что я ем?»

6.7. Диета. Виды диет.

6.8. Игра «Я – то, что я ем»

6.9. Вредные привычки современного человека.

6.10. Телефономания и компьютерные игры.

6.11. Татуировки (косметика в раннем возрасте)

6.12. Двигательная активность человека в течение дня.

6.13. Пластика движений. Красивая походка.

6.14. Моя личная безопасность: что это такое и как её обеспечить? Школьный травматизм. Как его избежать?

6.15. Квартира как источник опасности. Пожарная безопасность.

6.16. Безопасность в транспортно-дорожных ситуациях. Экологическая безопасность (природа и безопасность, лесные опасности)

6.17. Викторина. Бытовая химия, гигиенические средства и наше здоровье. Безопасное поведение в быту.

6.18. Промежуточная аттестация. Зачёт. Тестирование: «Что я знаю о своем здоровье».

V.Календарный учебный график

к программе «Школа здоровья» на 2022-2024 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Каникулярный период	Режим занятий	Аттестация
01.09.2022	31.05.2024	72	360	В период школьных зимних и летних каникул (в соотв. с календарным учебным графиком работы МБОУ ДО «ДЮЦ»)	1 год обучения: 2 раза в неделю, по 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 40 минут. 2 год обучения: 3 раза в неделю, по 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 40 минут.	По завершении обучения по ДООП (май)

VI. Рабочая программа воспитания

1. Особенности, организуемого в МБОУ ДО «Детско-юношеский центр» воспитательного процесса

Воспитание - это социально-педагогический процесс, поддерживающий развитие человека, общества и государства.

Процесс воспитания в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр»(далее - МБОУ ДО «ДЮЦ») основывается на следующих принципах взаимодействия педагогов и учащихся:

-неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;

-ориентир на создание в МБОУ ДО «ДЮЦ» психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и педагогов;

-реализация процесса воспитания главным образом через создание в организации детско-взрослых общностей, которые бы объединяли детей и педагогов яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

-организация основных совместных дел учащихся и педагогов как предмета совместной заботы и взрослых, и детей;

-системность, целесообразность и не шаблонность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в МБОУ ДО «ДЮЦ» являются следующие:

-стержнем годового цикла воспитательной работы организации являются ключевые массовые дела, через которые осуществляется интеграция воспитательных усилий педагогов;

-важной чертой каждого ключевого дела и большинства используемых для воспитания других совместных дел педагогов и учащихся является коллективная разработка, коллективное планирование, коллективное проведение и коллективный анализ их результатов;

- в МБОУ ДО «ДЮЦ» создаются такие условия, при которых по мере взросления ребёнка увеличивается и его роль в совместных делах (от пассивного наблюдателя до организатора);
- в проведении массовых мероприятий отсутствует соревновательность между объединениями, поощряется конструктивное и межвозрастное взаимодействие учащихся, а также их социальная активность;
- педагоги учреждения ориентированы на формирование коллективов в рамках детских объединений, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений;
-ключевой фигурой воспитания в МБОУ ДО «ДЮЦ» является педагог, реализующий по отношению к детям защитную, личностно-развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции.

2. Цель и задачи воспитания

Современный национальный идеал личности, воспитанной в новой российской образовательной среде – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающей ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях российского народа.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в общеобразовательной организации – личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики

развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях общего образования:

1. В воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста, в том числе детей с ОВЗ и детей инвалидов, таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения учащимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в группе, классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды,

защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание дошкольником и младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

2. В воспитании детей подросткового возраста, в том числе детей с ОВЗ и детей инвалидов, таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития учащегося, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании учащихся связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений учащихся.

3. В воспитании детей юношеского возраста, в том числе детей с ОВЗ и детей инвалидов, таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения учащимися опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями учащихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор учащимся поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести в том числе и в нашем учреждении. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению учащихся юношеского возраста во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Выделение в общей цели воспитания целевых приоритетов, связанных с возрастными особенностями учащихся, не означает игнорирования других составляющих общей цели воспитания. Приоритет — это то, чему педагогам, работающим с учащимися конкретной возрастной категории, предстоит уделять большее, но не единственное внимание.

Добросовестная работа педагогов, направленная на достижение поставленной цели, позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Достижению поставленной цели воспитания учащихся будет способствовать решение ***следующих основных задач воспитания в МБОУ ДО «ДЮЦ»***:

1. Реализовывать воспитательные возможности массовых ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в сообществе учащихся МБОУ ДО «ДЮЦ»;
2. Реализовывать потенциал педагогов в воспитании учащихся, поддерживать активное участие детских объединений в жизни учреждения;
3. Вовлекать большее количество детей в объединения, работающие по дополнительным общеразвивающим программам дополнительного образования различной направленности, реализовывать их воспитательные возможности;
4. Использовать в воспитании детей возможности учебного занятия, поддерживать использование на занятиях интерактивных форм с учащимися;
5. Инициировать и поддерживать самоуправление – как на уровне учреждения, так и на уровне детских объединений;
6. Организовывать для учащихся экскурсии, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;
7. Организовывать профориентационную работу с учащимися;
8. Организовать работу с семьями учащихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
9. Обеспечить условия для развития личности, органически сочетающей в себе стремление к самореализации и уважение к правам и интересам других людей, высокую инициативу и ответственность, гражданские и нравственные качества, способность к достижению личностного и общественного благополучия.
10. Привлекать в детские объединения несовершеннолетних, находящихся в социально – опасном положении, имеющих проблемы в обучении, отклонения в поведении, в социальной адаптации и организация работы с детьми «группы риска».
11. Проводить мониторинг воспитательного процесса и использовать его результаты в полном объеме при анализе воспитательной работы, планировании на новый учебный год, ее коррекции.
12. Формировать экологическую культуру, культуру здорового и безопасного образа жизни.

13. Формировать у учащихся социальные компетенции, необходимые для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе.
14. Определить возможности, условия и основные направления совершенствования совместной деятельности по формированию комфортной, безопасной среды для участников образовательных отношений.

3. Виды, формы и содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы МБОУ ДО «ДЮЦ». Каждое из них представлено в соответствующих модулях воспитания и реализуется через план воспитательных мероприятий, утвержденный на текущий учебный год.

Инвариантными модули:

- «Учебное занятие»
- «Работа с родителями»;
- «Самоуправление»;
- «Профориентация».

Вариативными модулями:

- «Ключевые дела»,
- «ДЮЦ» – территория здоровья»»;
- «Моя Родина»;
- «Организация предметно-эстетической среды»;
- «Тропинками природы».

VII. Календарный план воспитательной работы на 2023 - 2024 учебный год

Модуль	Мероприятие
СЕНТЯБРЬ	
Работа с родителями	Проведение организационных родительских собраний в детских объединениях. Выбор родительских комитетов.
Моя Родина	Квест-игра «Моя Родина»
ДЮЦ – территория здоровья	«Здоровье-это жизнь»
Ключевые дела	«Игровое путешествие в День знаний»
	Неделя здоровья
	Неделя безопасности
ОКТЯБРЬ	
ДЮЦ – территория здоровья	«Часы общения и дружбы»
Моя Родина	Занятия посвященные Дню гражданской обороны РФ
Ключевые дела	Фестиваль творчества и талантов «Созвездие успеха»
НОЯБРЬ	
Моя Родина	Занятия, посвященные Дню народного единства
Ключевые дела	Международный день толерантности.
	Час общения «Мир вокруг нас»
ДЕКАБРЬ	
ДЮЦ – территория здоровья	«Часы общения и дружбы»
Моя Родина	Урок мужества посвященный Дню героев Отечества
	День Конституции Российской Федерации. Игровая программа
	День неизвестного солдата. Урок памяти
Ключевые дела	Дискуссия «Дорога к миру»
ЯНВАРЬ	

ДЮЦ – территория здоровья	«Часы общения и дружбы»
Ключевые дела	Беседа «Все начинается с семьи»
	Мероприятие, посвященное международному Дню «Спасибо»
ФЕВРАЛЬ	
Ключевые дела	Акция памяти «Блокадный хлеб»
	Игра «Седьмое чувство»
МАРТ	
ДЮЦ – территория здоровья	«Часы общения и дружбы»
Профориентация	Экскурсии на предприятия посёлка
Моя Родина	Участие в акциях, мероприятиях, посвященных Дню Победы
Тропинками природы	День Земли
Ключевые дела	Игра – викторина «Весенняя карусель»
	Беседа «Общаемся без конфликтов»
АПРЕЛЬ	
Профориентация	Экскурсии на предприятия посёлка
ДЮЦ – территория здоровья	«Часы общения и дружбы»
Моя Родина	Участие в акциях, мероприятиях посвященных Дню Победы
Ключевые дела	«Путешествие в страну волшебных слов»
	Выставка стенгазет «Смех-лучшее лекарство»
	Развлекательная викторина «Удивительный мир космоса»
МАЙ	
ДЮЦ – территория здоровья	Конкурсная программа «Умники и умницы»
Профориентация	Встреча с выпускниками МБОУ ДО «ДЮЦ», для

	которых детское увлечение явилось целью для выбора профессии
Моя Родина	Уроки мужества
Ключевые дела	Участие в акциях, посвященных празднованию Великой Победы
	Праздничное мероприятие, посвященное окончанию учебного года «Шоу талантов»
В ТЕЧЕНИЕ ГОДА	
Работа с родителями	Индивидуальная работа с родителями
	Проведение открытых занятий, «мастер-классов» для учащихся и их родителей
	Участие родительской общественности в проведении мероприятий МБОУ ДО «ДЮЦ» (тематические концерты, выставки, конкурсы)
Самоуправление	Работа постоянно действующего детского актива, инициирующего и организующего проведение ключевых массовых дел для учащихся (соревнований, конкурсов, фестивалей, викторин, акций и т.п.);
	Деятельность творческого совета дела, отвечающего за проведение тех или иных конкретных ключевых мероприятий, праздников, акций и т.п.
	Вовлечение учащихся в планирование, организацию, проведение и анализ ключевых массовых дел МБОУ ДО «ДЮЦ» и мероприятий внутри детских объединений
	Реализация учащимися, взявшими на себя соответствующую роль, функции по контролю за порядком и чистотой в кабинете, уходом за учебный кабинетом, растениями и т.п.

Профориентация	Информационные беседы с учащимися по данной тематике
	Встреча с выпускниками МБОУ ДО «ДЮЦ», для которых детское увлечение явилось целью для выбора профессии
ДЮЦ – территория здоровья	Проведение инструктажей по охране труда и технике безопасности с учащимися в учебное время и во время проведения массовых мероприятий
	Организация работы по профилактике вредных привычек
	Профилактические мероприятия, проводимые в объединениях в соответствии с направлением деятельности (физ. минутки, своевременная смена деятельности и т.д.)
Организация предметно-эстетической среды	Тематическое оформление интерьера учебных кабинетов (фойе, коридоров, актового зала к памятным и календарным датам
	Тематические выставки рисунков и поделок
Тропинками природы	Участие в районных мероприятиях данного направления и днях защиты от экологической опасности
	Экологические игры, конкурсы, викторины, квесты
Учебное занятие	Согласно индивидуальному плану работы

VIII. Оценочные и методические материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа здоровья» 1 год обучения

Модуль	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Модуль 1. Режим дня, учебы и отдыха	- Наглядные -Объяснительно-иллюстративные - Практические - Игровые - Технические	Презентации, мультфильмы, плакаты, предметные картинки, сюжетные картинки, карточки-задания, тетради.	Компьютер, проектор	Викторина
Модуль 2. Здоровье и здоровый образ жизни	- Наглядные -Объяснительно-иллюстративные - Практические - Игровые - Технические	Презентации, карточки – задания, обучающие видеоролики, плакаты тетради.	Компьютер, проектор	Устный опрос
Модуль 3. Личная гигиена	- Наглядные -Объяснительно-иллюстративные - Практические - Игровые	Презентации, сюжетные картинки, предметные картинки,	Компьютер, проектор	Викторина

	- Технические - Коллективные	обучающие видеоролики, карточки – задания, альбомы.		
Модуль 4. Основы рационального питания	- Наглядные -Объяснительно-иллюстративные - Практические - Игровые - Технические - Коллективные	Презентации, сюжетные картинки, предметные картинки, обучающие видеоролики, карточки – задания, альбомы.	Компьютер, проектор	Викторина
Модуль 5. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях	- Наглядные -Объяснительно-иллюстративные - Практические - Игровые - Технические - Коллективные	Презентации, сюжетные картинки, предметные картинки, обучающие видеоролики, карточки – задания, альбомы.	Компьютер, проектор	Практическая работа
Модуль 6. Игра - это здоровье	- Наглядные -Объяснительно-иллюстративные - Практические - Игровые - Технические	Презентации, сюжетные картинки, предметные картинки, обучающие	Компьютер, проектор	Практическая работа

	- Коллективные	видеоролики, карточки – задания, альбомы.		

Оценочные и методические материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа здоровья»

2 год обучения

Модуль	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Модуль 1. Культура здоровья. Навыки ЗОЖ	- Наглядные -Объяснительно-иллюстративные - Практические - Игровые - Технические	Презентации, мультфильмы, плакаты, предметные картинки, сюжетные картинки, карточки-задания, тетради.	Компьютер, проектор	Тестирование
Модуль 2. Я и мой организм, я за жизнь!	- Наглядные -Объяснительно-иллюстративные - Практические - Игровые - Технические	Презентации, Сюжетные картинки, карточки – задания, обучающие видеоролики,	Компьютер, проектор	Викторина

		плакаты тетради, альбомы.		
Модуль 3. Здоровье в системе «человек-природа». Мои чувства и настроение.	- Наглядные -Объяснительно-иллюстративные - Практические - Игровые - Технические - Коллективные	Презентации, сюжетные картинки, предметные картинки, обучающие видеоролики, карточки – задания, альбомы.	Компьютер, проектор	Тестирование
Модуль 4. Здоровье в системе «человек – абиотические и биотические факторы».	- Наглядные -Объяснительно-иллюстративные - Практические - Игровые - Технические - Коллективные	Презентации, сюжетные картинки, предметные картинки, обучающие видеоролики, карточки – задания, альбомы.	Компьютер, проектор	Практическая работа.
Модуль 5. Природа и мы. Психическое (душевное) здоровье.	- Наглядные -Объяснительно-иллюстративные - Практические - Игровые - Технические - Коллективные	Презентации, сюжетные картинки, предметные картинки, обучающие видеоролики,	Компьютер, проектор	Практическая работа.

		карточки – задания, альбомы.		
Модуль 6. Здоровое питание. Здоровые и вредные привычки. ОБЖ.	- Наглядные -Объяснительно-иллюстративные - Практические - Игровые - Технические - Коллективные	Презентации, карточки – задания, обучающие видеоролики, плакаты тетради.	Компьютер, проектор	Викторина

Промежуточная аттестация учащихся общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Познай себя» 1 год обучения

Фамилия, Имя_____

Тестирование «Азбука здоровья»

Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

1. а) инфекция
б) эпидемия
в) аллергия

2. Как передаются кишечные заболевания?

а) по воздуху
б) с пищей
в) с грязными руками

3. Назвать предметы личной гигиены.

а) зубная щётка
б) плечики
в) книга

4. Из чего состоит наша пища?

а) белки
б) мясо
в) молоко

5. Из каких злаковых растений делают муку?

а) крапива
б) пшеница
в) сорняки

6. Назови продукты растительного происхождения?

а) крупа
б) колбаса
в) сыр

7. Какой продукт лишний?

а) хлеб
б) подсолнечное масло

в) сыр

8. Что можно употреблять в пищу?

а) белый гриб

б) ягоды

в) мухомор

9. Когда мы с удовольствием едим холодные первые блюда?

а) осенью

б) зимой

в) летом

10. Из каких продуктов можно приготовить сок?

а) томат

б) картофель

в) огурец

11. Что получают из молока?

а) сметану

б) масло

в) сок

12. После вкусного обеда:

а) отдохнуть

б) устроить соревнования

в) заняться плаванием

13. Назови рыбу:

а) щука

б) пингвин

в) тюлень

14. Из каких продуктов можно приготовить уху?

а) рыба

б) макароны

в) свекла

15. Употребляете в пищу:

а) много масла, яиц, сливок;

б) мало фруктов и овощей

в) много сахара, пирожных, варенья

16. Регулярно ли вы делаете зарядку?

а) да, для вас это необходимо

б) не всегда удается себя заставить

в) нет, не делаете

17. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

а) да, вы идёте с удовольствием

б) школа вас устраивает

в) вы идёте без особой охоты.

Ответы к тесту по теме: «Азбука здоровья»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
в	в	а	а	б	а	В	а	в	а	а	а	А	а	а	а	а

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ:

За каждый правильный ответ даётся 1 балл. Уровень усвоения программы каждым учащимся определяется по следующим диапазонам:

- 14 - 17 баллов – высокий уровень;
- 9 - 13 баллов – средний уровень;
- 1 - 8 – низкий уровень

Промежуточная аттестация учащихся общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Школа здоровья» 2 год обучения

Фамилия, Имя_____

1.Зачем нужно знать свой организм?

А) Чтобы сохранять и укреплять здоровье;
Б)Чтобы мыслить, говорить, трудиться;
В)Чтобы умело использовать свои возможности.

2.Как называется наука, изучающая строение тела человека?

А)Физиология;
Б)Зоология;
В)Анатомия.

3. Какое вещество воздуха нужно органам тела для работы?

А)Кислород;
Б)Углекислый газ;
В)Азот.

4.Без какого органа невозможно было бы видеть, слышать, ощущать запахи и вкус?

А)Без кишечника;
Б)Без головного мозга;
В)Без селезёнки.

5.В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

А)Сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;
Б)Горбатый, бледный, хилый, низкий;
В)Стройный, сильный, ловкий, статный.

6.Соедини линиями органы и их функции:

А)глаза	а)орган осязания
Б)уши	б)орган вкуса
В)нос	в)орган зрения
Г)кожа	г)орган обоняния
Д)язык	д)орган слуха

7.Какую роль играет жир, который выделяет кожа?

А)Делает кожу мягкой и упругой;
Б)Делает кожу крепкой и сильной;
В)Делает кожу ловкой и стройной.

8.Какие предметы ухода за кожей указаны правильно?

А)Зубная щётка, зубная паста, жевательная резинка;
Б)Мочалка, мыло, полотенце, крем;
В)Гуталин, обувная щётка, клей.

9.Какова роль скелета человека?

А)Защищает внутренние органы от повреждений;
Б)Сокращаясь и расслабляясь, приводит в движение мышцы;
В)Является опорой тела.

10.Какой орган расположен внутри черепа?

А)Почки;
Б)Головной мозг;
В)Селезёнка.

11.Для чего человеку нужна пища?

А)С пищей человек получает питательные вещества;
Б)С пищей человек получает необходимый для жизни кислород;
В)С пищей человек получает воду и витамины.

12.Где начинается пищеварение?

А)Во рту;
Б)В желудке;
В)В кишечнике.

13.Благодаря чему частицы питательных веществ разносятся по всему телу?

А)Благодаря крови;
Б)Благодаря нервным волокнам;
В)Благодаря мышцам.

Ответы к тесту по теме: «Что я знаю о своем здоровье?»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
а	в	а	б	в	А-в Б-д В-а Г-г Д-б	а	б	а,б,в	б	а,б,в	а	а

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ:

За каждый правильный ответ даётся 1 балл. Уровень усвоения программы каждым учащимся определяется по следующим диапазонам:

- 10 - 13 баллов – высокий уровень;
- 6 - 9 баллов – средний уровень;
- 1 - 5 – низкий уровень

IX. Список литературы.

1. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие.. – М.: Издательский центр “Академия”, 2008 г.
2. Кучегашева П.П., Науменко Ю.В., Федоскина И.В. Мое здоровье. Формирование ценностного отношения к здоровью и профилактика ВИЧ/СПИДа у подростков в школе. – М.: Глобус, 2008 г.
3. Симонятова Т.П., Паршутин И.А. Здоровье: Психологическое сопровождение образовательной программы “Здоровье”. – М., 2003 г.
4. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым».http://festival.1september.ru/articles/312400/
5. Здоровье ребенка. Большая медицинская энциклопедия. – Саратов : Научная книга, 2019. – 980 с. – ISBN 978-5-9758-1871-3. – URL: http://www.iprbookshop.ru/80199
6. Крукович, Е. В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы : монография / Е. В. Крукович, Л. В. Транковская. – Владивосток : Медицина ДВ, 2018. – 216 с. – ISBN 978-5-98301-146-5 – URL: https://lib.rucont.ru/efd/667880
7. Огден, Д. Как приучить ребенка к здоровой еде : Кулинарное руководство для заботливых родителей / Джейн Огден ; перевод с английского И. Евстигнеевой. – Москва : Альпина Паблишер, 2019. – 311 с. – ISBN 978-5-9614-4868-9. – URL: http://www.iprbookshop.ru/82817
8. Борисова, М. Проблема формирования основ здорового образа жизни ребенка / М. Борисова, К. Валевская. – Текст : непосредственный // Обруч: образование, ребенок, ученик. – 2020.
9. Гун, Г. Здоровье детей – это фундамент нашего будущего / Г. Гун, И. Зотов. – Текст : непосредственный // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020.
10. Калинина, Л. В. Использование дневника здоровья в начальной школе / Л. В. Калинина, К. А. Елецкая. – Текст : непосредственный // Начальная школа. – 2020.
11. Мореловцева, М. Здоровые привычки: как их формировать / М. Мореловцева. – Текст : непосредственный // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020.
12. Рубцова, М. В. Формирование представлений о здоровом образе жизни у

младших школьников / М. В. Рубцова. – Текст : непосредственный // Вопросы педагогики.
– 2021.
13. Саидов, И. И. Формирование здорового образа жизни в современном образовательном пространстве / И. И. Саидов. – Текст непосредственный // Педагогическое образование и наука. – 2019.

Для обучающихся и родителей

1. Ионова, В. «Папа, мама, я – спортивная семья» / В. Ионова, Л. Буренкова. – Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. – 2017.