

**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 03.06.2024г. № 5

Утверждена
приказ МБОУ ДО «ДЮЦ»
от 14.06.2024 № 44-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: Кривдина О.М.,
педагог дополнительного образования
1 квалификационная категория

Сосновское
2024

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 | 10-24 стр. |
| IV. | Содержание программы | 25-31 стр. |
| V. | Календарный учебный график..... | 32 стр. |
| VI. | Оценочный и методический материал..... | 33-40 стр. |
| VII. | Список используемой литературы..... | 41-42 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» (разд.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»;

- Приказом 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 на 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 информационно – коммуникационной образовательной платформы «Сферум».

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, гиперактивность;
- 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/Про межуточной 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 контроля успеваемости/Про межуточной |
|----------|-------------------------|-------------|-------------|----------|---|
| | | | Теория | Практика | |

| | | | | | |
|---|-------|------|-------|---------------|------------|
| | | | | | 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 |
|---------------------------|--|-----------|-----------|----------------|
| Мо дуль 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 поведения на переменах. Викторина. | 1 | 1 | 2 |

Модуль «Здоровье и здоровый образ жизни»

| № 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 |

Модуль «Личная гигиена»

| № 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 |
| 3.1 0 | Руки - лицо человека. | 1 | 1 | 2 |
| 3.1 1 | Кожные паразиты. Педикулёз, его профилактика. | 1 | 1 | 2 |
| 3.1 2 | Гигиена одежды и обуви. | 1 | 1 | 2 |
| 3.1 3 | Гигиена жилища. Викторина. | 1 | 1 | 2 |

Модуль «Основы рационального питания»

| № 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 |
| 4.1 | Какие напитки должны пить дети. | 1 | 1 | 2 |
| 0 | | | | |
| 4.1 | Самые полезные продукты. | 1 | 1 | 2 |
| 1 | | | | |
| 4.1 | Где найти витамины весной. Викторина. | 1 | 1 | 2 |
| 2 | | | | |

Модуль «Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях»

| № 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 |

| | | | | |
|----------|---|---|---|---|
| 5.1 2 | Практическая работа - игра по закреплению навыков оказания первой помощи в различных жизненных ситуациях. | - | 2 | 2 |
|----------|---|---|---|---|

Модуль «Игра – это здоровье»

| № 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**

| № | Название темы | Теория | Практика | Всего |
|------------|---|---------------|-----------------|--------------|
| п/п | 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 |

Модуль «Я и мой организм, я за жизнь!»

| № п/п | 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 | 1 | 1 | 2 |

| | | | | |
|-------|---|---|---|---|
| | жизнь». | | | |
| 2.18. | Викторина. Конкурс рисунков «Что такое здоровье?» | - | 2 | 2 |

Модуль «Здоровье в системе «человек-природа». Мои чувства и настроение.

| № 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 последствия. | 1 | 1 | 2 |
| 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 |

Модуль «Здоровье в системе «человек - абиотические и биотические факторы»

| № 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 |
| Модуль «Природа и мы. Психическое (душевное) здоровье» | | | | |
| № | Наименование разделов и тем | Теория | Практика | Всего |

| п/п | | | | 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 организма человека | 1 | 1 | 2 |
| 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 |

Модуль «Природа и мы. Психическое (душевное) здоровье»

| № п/п | Наименование разделов и тем | Теория | Практика | Всего часов |
|--------------|--|---------------|-----------------|--------------------|
| | Модуль 6. 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 питание». | - | 2 | 2 |
| 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 безопасность. | 1 | 1 | 2 |
| 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».
- Забывтые 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 2024-2026 учебный год

| Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Кол-во учебных часов | Каникулярный период | Режим занятий | Аттестация |
|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|----------------------|--|--|--------------------------------------|
| 02.09.2024 | 31.05.2026 | 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. 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 | Презентации, сюжетные картинки, предметные | Компьютер, проектор | Викторина |

| | | | | |
|---|---|---|------------------------|------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Игровые - Технические - Коллективные | картинки, обучающие видеоролики, карточки – задания, альбомы. | | |
| Модуль 4. Основы рационального питания | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - Наглядные -Объяснительно- иллюстративные - Практические - Игровые | Презентации, сюжетные картинки, предметные картинки, | Компьютер, проектор | Практическая работа |

| | | | | |
|--|---------------------------------|---|--|--|
| | - Технические - Коллективные | обучающие 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 | Компьютер, проектор | Викторина |

| | | | | |
|---|--|--|---------------------|----------------------|
| | | видеоролики, 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

VII. 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. Валиевская. – 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.