

**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 № 1 от 27.08.2026 г.	Утверждена Директор МБОУ ДО «ДЮЦ» О.М.Зрячева Приказ № 54-р от 27.08.2026 г. "МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР"""" Подписанный цифровой подписью: "МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""ДЕТСКО- ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР"""" Обоснование: Я автор этого документа Эл. почта: buh28710@yandex.ru
--	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
естественно - научной направленности
«Школа здоровья»
Уровень: базовый**

Возраст учащихся: с 8 лет

Срок обучения: 2 года

Количество часов: 360

Авторы-составители:

Аникина Н.В., педагог дополнительного образования

Кривдина О.М., педагог дополнительного образования, 1 квалификационная категория

Содержание программы

I. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка.....3- 6 стр.
- 1.2. Учебный план.....7-8 стр.
- 1.3. Рабочая программа.....9-20 стр.
- 1.4. Содержание учебного плана.....21-35 стр.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график.....36-38 стр.
- 2.2. Формы аттестации.....39 стр.
- 2.3. Оценочные материалы.....39-42 стр.
- 2.4. Методические материалы.....43-46 стр.
- 2.5. Условия реализации программы.....46-47 стр.
- Список литературы.....48-50 стр.

Приложения

I. Комплекс основных характеристик программа

1.1. 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»;

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

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

- Паспортом национального проекта "Молодёжь и дети" (утверждён указом президента России от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»);

- Стратегией реализации молодёжной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 17.08.2024 г. № 2233-р);

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

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций";

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 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»);

- 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.

Направленность: естественно - научная

Уровень освоения: базовый.

Адресат программы: учащиеся младшего школьного возраста (8-10 лет). Наполняемость группы: не более 17 человек. Группы формируются из обучающихся одного возраста, пол обучающихся не учитывается.

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.

Формы организации занятий:

В процессе обучения по Программе используются разнообразные формы занятий: групповая, индивидуальная консультация, игровые упражнения и игры, квест, квиз, конкурсы, викторины.

Воспитательный потенциал Программы:

Цель воспитательной работы – воспитание и развитие личностных качеств учащихся на основе потребности в ведении здорового образа жизни;

Воспитывающие задачи:

- формировать активную жизненную позицию, способствовать формированию чувства уверенности в своих силах, самостоятельности, инициативности;
- формировать морально-волевые качества:
- прививать чувство коллективизма, готовности помогать сверстникам и взрослым;
- закрепить навыки дисциплины и самодисциплины, умения доводить до конца начатое дело;
- приобщить к ответственности за свое здоровье

Формы проведения воспитательных мероприятий: групповая, индивидуальная консультация, беседа, тематические праздники, занятия, проводимые совместно с родителями, соревнования, викторины, конкурсы, выставки, марафоны талантов, мастер-классы, ролевая игра.

Срок реализации Программы: рассчитана 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.

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 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

По окончании обучения у учащегося будут:

- сформированы основные понятия об органах человека;
- сформированы способы укрепления своего здоровья;

- сформированы навыки применения правил здорового образа жизни;
- развиты психические функции: память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение;
- развито понимание особой роли здорового образа жизни в жизни общества и каждого отдельного человека;
- развито умение оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей здорового образа жизни;
- сформированы навыки коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде одноклассников под руководством педагога;
- сформированы морально-волевые качества;
- снимать утомляемость, гипервозбудимость;
- закреплены умения снимать утомляемость, гипервозбудимость;
- закреплены знания и умения применять комплексы упражнений для повышения уровня физического развития;
- закреплены навыки дисциплины и самодисциплины, умения доводить до конца начатое дело;

Способы определения результативности

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.

Формы оценки результативности воспитательной работы: беседа, анализ творческих работ.

Формы подведения итогов реализации программы

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. Результаты промежуточной аттестации заносятся в журнал учета работы педагога дополнительного образования, а также в сводный протокол промежуточной аттестации.

Формы оценки результативности воспитательной работы: анкетирование родителей.

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

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

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

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Форма проведения текущего контроля успеваемости/Проме- жуточной аттестации
			Теория	Практика	
Раздел 1.	Культура здоровья. Навыки ЗОЖ	36ч.	17ч.	19ч.	Тестирование
Раздел 2.	Я и мой организм, я за жизнь!	36ч.	17ч.	19ч.	Викторина
Раздел 3.	Здоровье в системе «человек- природа». Мои чувства и настроение.	36ч.	17ч.	19ч.	Анкетирование
Раздел 4.	Здоровье в системе «человек – абиотические и биотические факторы»	36ч.	14ч.	22ч.	Викторина
Раздел 5.	Природа и мы. Психическое (душевное) здоровье.	36ч.	17ч.	19ч.	Анкетирование
Раздел 6.	Здоровье и питание. Здоровые и вредные привычки. ОБЖ.	36ч.	14ч.	22ч.	Викторина
Промежуточная аттестация (май)					Зачет/ Тестирование
Итого:		216ч.	96ч.	120ч.	

1.3. Рабочая программа

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Разд ел 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

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Ра зде л 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
2.1	Влияние высоких и низких температур на организм.	1	1	2
0	Одевайся по сезону! Устный опрос.			

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Ра зде л 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		1	1	2
0	Руки - лицо человека.			
3.1	Кожные паразиты. Педикулёз, его профилактика.	1	1	2

1				
3.1		1	1	2
2	Гигиена одежды и обуви.			
3.1		1	1	2
3	Гигиена жилища. Викторина.			

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Раздел 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»
Раздел «Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях»**

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Раздел 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»
Раздел «Игра – это здоровье» 1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Раздел 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»
Раздел «Культура здоровья. Навыки ЗОЖ» 2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего
Раздел 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	1	1	2

	здоровья			
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

**Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Школа здоровья»
Раздел «Я и мой организм, я за жизнь!» 2 год обучения**

Раздел 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 такое здоровье?»	-	2	2
-------	---	---	---	---

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Раздел 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	1	1	2

	зависит?			
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»
Раздел «Здоровье в системе «человек - абиотические и биотические факторы»
2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Раздел 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»
Раздел «Природа и мы. Психическое (душевное) здоровье»
2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Раздел 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
Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа здоровья» Раздел «Природа и мы. Психическое (душевное) здоровье»				

2 год обучения				
№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
Раздел 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.	Телефомания 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

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

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

Тема 1.1. Вводное занятие. Режим дня.

Теория. Знакомство. Беседа «Дружный коллектив»

Практика. Составляем свой режим дня

Тема 1.2. Построение режима дня для учащихся

Теория. Зачем нужно соблюдать режим дня.

Практика. Как составить режим дня.

Тема 1.3. Основные правила организации рабочего места дома (подбор мебели, расположение к источнику света, порядок на столе). Правильная посадка.

Теория. Беседа «Кто есть мы?»

Практика. Организуем свое рабочее место.

Тема 1.4. Гигиена учебных занятий в школе. Чистота рабочего помещения, рабочего места

Теория. Гигиенические требования к учебно- воспитательному процессу зданию и помещениям школы

Практика. Задание «Найди отличия».

Тема 1.5. Организация отдыха на перемене. Назначение и правильное выполнение физкультминуток.

Теория. Игры на перемене.

Практика. Игра «Ручеек»

Тема 1.6. Рациональный отдых в выходные дни и во время школьных каникул.*Теория.* Как с пользой провести выходные и каникулы

Практика. Подвижные игры.

Тема 1.7. Прогулка. Подвижные игры.

Теория. Организация подвижных игр на прогулке.

Практика. Игра «Догони меня»

Тема 1.8. О пользе зарядки.

Теория. Какую пользу приносит зарядка.

Практика. Лучшие упражнения для утренней зарядки

Тема 1.9. Как сделать сон полезным. Сколько надо спать

Теория. Разбираем норму сна.

Практика. Как спать, чтобы выспаться.

Тема 1.10. Безопасность в доме

Теория. Как организовать безопасное пространство дома

Практика. Правила безопасности дома.

Тема 1.11. Какие опасности подстерегают на улицах и дорогах.

Теория. Как организовать безопасность на улице.

Практика. Правила безопасности на улице.

Тема 1.12. Правила безопасности на воде.

Теория. Как организовать безопасность на воде

Практика. Запоминаем правила безопасности на воде

Тема 1.13. Профилактика травматизма в школе, правила поведения на переменах. Викторина.

Теория. Инструктирование по технике безопасности в школе

Практика. Викторина .Игра на сплочение «Я ты».

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

Тема 2.1. Что я знаю о ЗОЖ

Теория. ЗОЖ И Я

Практика. «Анкета "Что я знаю о здоровом образе

Тема 2.2. Что такое иммунитет.

Теория. Как укрепить иммунитет

Практика. Изучаем правила закаливания.

Тема 2.3. Вирусные инфекции и их профилактика.

Теория. Какие бывают инфекции

Практика. Игра «Витаминчики»

Тема 2.4. Вредные привычки

Теория. Вредные привычки и их влияние на здоровье

Практика. Конкурс рисунков «Вредные привычки»

Тема 2.5. Травматизм и его профилактика.

Теория. Как избежать травм

Практика. Игра на сплочение «Мы вместе»

Тема 2.6. Советы доктора Айболита. Что нужно знать о лекарствах.

Теория. Как правильно принимать лекарства.

Практика. Правила приема лекарств.

Тема 2.7. Закаливание в домашних условиях.

Теория. Что мы знаем о закаливании.

Практика. Коллективная работа «Правила закаливания»

Тема 2.8. Что даёт нам море.

Теория. Море и мы.

Практика. Просмотр фильма про море.

Тема 2.9. Активный и пассивный отдых.

Теория. Отдых в нашей жизни.

Практика. Подвижная игра « Ручеек»

Тема 2.10. Влияние высоких и низких температур на организм. Одевайся по сезону! Устный опрос.

Теория. Температура и ее влияние на организм.

Практика. Устный опрос.

Раздел 3. Личная гигиена (26 часов)

Тема 3.1 Как устроен человек

Теория. Изучение человека.

Практика. Презентация «Скелет человека»

Тема 3.2. Надежная защита организма. Кожа и ее функции.

Теория. Кожа и ее функции.

Практика. Просмотр видеофильма о защите организма.

Тема 3.3. Забота о глазах. Правила бережного отношения к зрению.

Теория. Забота о глазах

Практика. Правила бережного отношения к зрению

Тема 3.4. Уход за волосами. Быть не может красоты без мыла, щетки и воды.

Теория. Изучаем как правильно ухаживать за волосами.

Практика. Задание « Показать на манекене как ухаживать за волосами.

Тема 3.5. Чтобы зубки не грустили. Почему болят зубы?

Теория. Зубы и их роль в организме человека.

Практика. Как правильно чистить зубы. Творческая коллективная работа.

Тема 3.6. Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха.

Теория. Органы слуха и их роль.

Практика. Игра «Угадай по слуху, кто позвал»

Тема 3.7. Чистота и здоровье.

Теория. Роль чистоты и ее влияние на здоровье.

Практика. Задание « Наведем порядок и чистоту в классе»

Тема 3.8. Инфекционные заболевания. Понятие о микробах.

Практика. Просмотр видеофильма о инфекционных заболеваниях.

Тема 3.9. Дружи с водой. Правила личной гигиены.

Практика. Игры на тему ЗОЖ.

Тема 3.10. . Руки - лицо человека.

Теория. Что могут рассказать руки о человеке.

Практика. Правила ухода за руками.

Тема 3.11. Кожные паразиты. Педикулёз, его профилактика.

Практика. Просмотр видеофильма о кожных паразитах.

Тема 3.12. Гигиена одежды и обуви

Практика. Конкурс рисунков на тему ЗОЖ.

Тема 3.13. Гигиена жилища. Викторина.

Теория. Уход за жилищем, соблюдаем гигиену.

Практика. Викторина.

Раздел 4. Основы рационального питания (24 часа)

Тема 4.1. Пища. Зачем мы едим. Состав пищи.

Теория. Роль еды в организме человека.

Практика. Просмотр презентации «Пища и ее состав».

Тема 4.2 Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь

Теория. Питаемся правильно.

Практика. Учимся составлять меню для школьника.

Тема 4.3. Вкусное часто бывает опасным.

Практика. Коллективная игра «Полезные и вредные продукты».

Тема 4.4 Витаминная семья.

Теория. Витамины и их роль.

Практика. Задание «Угадай, в каком продукте какой витамин».

Тема 4.5. Культура питания. Этикет.

Теория. Этикет питания в разных странах.

Практика. Учимся правилам этикета питания.

Тема 4.6 Вредные продукты. Заочное путешествие в магазин.

Практика. Упражнение «Выбираем продукты правильно».

Тема 4.7. Аппетит и его значение для пищеварения.

Теория. Еда и аппетит.

Практика. Задание «Нарисуй блюда, которые вызывают аппетит».

Тема 4.8. Почему организму нужна вода? Вода – продукт питания.

Теория. Сколько воды нужно выпивать за день, чтобы принести пользу своему организму

Тема 4.9. Как правильно составить свое меню

Практика. Задание «Составляем меню для друга».

Тема 4.10 Какие напитки должны пить дети.

Теория. Напитки и их виды.

Практика. Упражнения «Узнай по картинке, какой это напиток и дай описание».

Тема 4.11. Самые полезные продукты.

Практика. Игры по теме ЗОЖ.

Тема 4.12. Где найти витамины весной. Викторина.

Практика. Викторина.

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

Тема 5.1 Общие советы и рекомендации. Как нужно поступить в различных ситуациях, когда может потребоваться помощь.

Теория. Когда может потребоваться помощь. Общие советы

Практика. Примеры из видеофильма.

Тема 5.2 Порезы и ссадины

Теория. Первая помощь при порезах и ссадинах.

Практика. Учимся оказывать первую помощь.

Тема 5.3. Ушибы. Элементарные знания об ушибах

Практика. Учимся оказывать первую помощь при ушибах.

Тема 5.4 Ожоги. Виды ожогов

Теория. Виды ожогов и их профилактика

Практика. Учимся оказывать первую помощь при ожогах.

Тема 5.5. Поражение электрическим током.

Теория. Поражение электрическим током и его последствия.

Практика. Просмотр видеофильма о последствиях поражения током..

Тема 5.6 Если кто-то тонет... Правила первой помощи утопающему.

Практика. Упражнение « Искусственное дыхание».

Тема 5.7. Попадание инородных тел в глаза, уши или нос.

Теория. Инородные тела .Первая помощь при попадании в глаза, уши, нос.

Практика. Задание « Окажи помощь другу».

Тема 5.8. Укусы насекомых. Комары, клещи, осы, пчёлы.

Теория. Укусы насекомых и их последствия.

Тема 5.9. Обморожение.

Практика. Учимся оказывать первую помощь при обморожении.

Тема 5.10 Тепловой удар

Теория. Тепловой удар и его последствия.

Практика. Учимся оказывать первую помощь при тепловом ударе.

Тема 5.11. Отравления. Отравление газом или дымом, различными ядами, передозировка лекарств

Практика. Учимся оказывать первую помощь при отравлениях.

Тема 5.12. Практическая работа - игра по закреплению навыков оказания первой помощи в различных жизненных ситуациях.

Практика. Практическая работа – игра.

Раздел 6. Игра – это здоровье (24 часа)

Тема 6.1 Игры разных народов.

Теория. Изучаем игры разных народов.

Практика. Создаем картотеку подвижных игр народов мира.

Тема 6.2 Русская игра «Городки».

Теория. Правила игры «Городки»

Практика. Учимся играть в игру «Городки».

Тема 6.3. Русская игра «Лапта».

Практика Учимся играть в игру «Лапта».

Тема 6.4 Забытые игры.

Теория. Лучшие старые игры.

Практика. Игра « Чай, чай –выручай»

Тема 6.5. Командные игры.

Теория. Изучаем картотеку командных игр.

Практика. Игра « Море волнуется — раз...»

Тема 6.6 Игра «Пятнашки или салочки».

Практика. Играем и изучаем игру «Пятнашки или салочки».

Тема 6.7. Игра «Тише едешь - дальше будешь».

Практика. Играем и изучаем игру «Тише едешь - дальше будешь».

Тема 6.8. Отдых на свежем воздухе.

Теория. Отдых на свежем воздухе. Польза или вред.

Практика. Игры на свежем воздухе.

Тема 6.9 Соревнования-поединки

Практика. Соревнования « Веселые старты».

Тема 6.10 Весёлые состязания и малоподвижные игры

Теория. Малоподвижные игры и веселые состязания.

Практика. Игра « Найди друга по рукам».

Тема 6.11. День здоровья. Практическая работа.

Практика. Практическая работа.

Тема 6.12. Промежуточная аттестация. Зачёт. Тестирование «Азбука здоровья».

Практика. Тестирование «Азбука здоровья».

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

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

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

Теория. Техника безопасности.

Практика. Беседа «О профилактике простудных заболеваний»

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

Теория. Здоровье – всему голова!

Практика. Беседа « Основные правила ЗОЖ».

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

Теория. Забота о своем здоровье и здоровье окружающих

Практика. Составление индивидуального плана.

Тема 1.4. Ответственность за свое здоровье.

Теория. Индивидуальная ответственность граждан за собственное здоровье

Практика. Изучаем права и обязанности граждан в сфере охраны здоровья

Тема 1.5 Влияние физических упражнения на здоровье.

Теория. Физические упражнения как средство сохранения здоровья

Практика. На зарядку становись!

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

Теория. Мода и здоровье

Практика. Беседа: «Всегда ли мода важнее здоровья?»

Тема 1.7. Полезные и вредные привычки.

Теория. Что такое привычка?

Практика. Игра с мячом «Полезно», «Вред».

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

Теория. Что такое гигиена?

Практика. Просмотр мультфильма « Мойдодыр»

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

Теория. Режим дня

Практика. Составление индивидуального режима для каждого ребенка.

Тема 1.10. Утренняя гигиеническая зарядка. Комплекс упражнений.

Практика. Запоминаем комплекс упражнений для утренней гигиенической зарядки.

Тема 1.11 Польза занятий физкультурой и спортом для здоровья.

Теория. О пользе физкультуры и спорта.

Практика. Игра «Если хочешь быть здоров!»

Тема 1.12. Правила закаливания. Обтирание и обливание.

Теория. Правила закаливания

Практика. Обтирание и обливание. Просмотр видеоролика.

Тема 1.13. Режим работы и отдыха. Основные правила.

Теория. Режим работы и отдыха.

Практика. Изучаем основные правила режима работы и отдыха.

Тема 1.14 Польза прогулок.

Теория. Польза от ходьбы.

Практика. Как гулять с пользой для здоровья – 10 правил.

Тема 1.15.Здоровый сон – лучшее лекарство.

Теория. Сон — лучшее лекарство и маленький отпуск от повседневных забот.

Практика. Релаксация « Сон на берегу речки»

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

Теория. Основные принципы правильного питания.

Практика. Диспут: «Что такое здоровое питание?»

Тема 1.17 Тестирование «Знаю ли я правила ЗОЖ?»

Практика. Тестирование «Знаю ли я правила ЗОЖ?»

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

Тема 2.1. Скелет – наша опора.

Теория. Понятие о скелете.

Практика. Игры и упражнения на развитие осанки.

Тема 2.2. Осанка – ровная спина.

Практика. Презентация « Я и моя осанка».

Тема 2.3. Глаза – зеркало здоровья. Забота о глазах.

Теория. Как сохранить зрение.

Практика. Правила ухода за глазами.

Тема 2.4.Здоровые зубы. Уход за зубами.

Теория. Как сохранить зубы.

Практика. Правила ухода за зубами.

Тема 2.5. Почему болят зубы. Кариес. Зубной камень.

Теория. Болезни зубов и их профилактика.

Практика. Игра «Доктор Айболит».

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

Теория Зубы и их здоровье.

Практика. Мини-конференция: «Береги зубы смолоду»

Тема 2.7. Слух. Уход за ушами.

Теория. Как сохранить хороший слух.

Практика. Правила ухода за ушами.

Тема 2.8. Органы дыхания. Правильное дыхание.

Теория. Как дышать правильно? Неправильное дыхание.

Практика. Приемы релаксации.

Тема 2.9. Сердце – главный орган нашего организма

Теория. Работа сердца. Презентация « Главный орган нашего организма».

Практика. Коллективная работа « Как работает наше сердце».

Тема 2.10 . Кожа. Забота о коже.

Теория. Кожа и ее значение . Профилактика кожных заболеваний.

Практика. Правила ухода за кожей.

Тема 2.11. Стопы. Профилактика плоскостопия.

Теория. Профилактика плоскостопия.

Практика. Игры и упражнения по профилактике плоскостопия.

Тема 2.12. Культура питания. Этикет.

Практика. Презентация « Правила этикета».

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

Теория. Экология и человек

Практика. Экологическая игра

Тема 2.14. Лекарственная аптека. Полезные травы-какие они?

Теория. Полезные травы-какие они?

Практика. Игра «Полезные и вредные травы».

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

Практика. Изготовление буклетов.

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

Практика. Тренинг с психологом.

Тема 2.17. Урок вопросов и ответов «Моя жизнь»

Практика. Командная игра «Вопросы и ответы».

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

Теория. Викторина.

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

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

Тема 3.1 Место человека в системе живой природы.

Теория. Человек часть живой природы.

Практика. Задание: Определить место человека в зоологической системе

Тема 3.2. Царства живой природы.

Теория. Разнообразие живой природы. Царства живых организмов

Практика. Просмотр видеофильма о живой природе.

Тема 3.3. Человек как биологическое и социальное существо

Теория. Человек как биологическое и социальное существо

Практика. Примеры биологического и социального в человеке.

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

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

Практика. Выполняем задание: определение по картинкам стадий жизни человека.

Тема 3.5. Парадоксы возраста.

Теория. Парадоксы возраста.

Практика. Игра «Определите возраст».

Тема 3.6. Факторы долголетия (как дожить до 100 лет)

Теория. Как дожить до 100 лет

Практика. Просмотр видеофильма « Долголетие»

Тема 3.7. Гигиена одежды. Правильный уход за одеждой.

Теория. Гигиена одежды.

Практика. Задание. Правильный уход за одеждой.

Тема 3.8. Гигиена помещений. Влажная и сухая уборка.

Практика. Просмотр видеофильма о гигиене помещений.

Тема 3.9 Здоровье и погода. Метеозависимость.

Практика. Правила при метеозависимости.

Тема 3.10. Особенности питания детей и подростков.

Теория. Особенности питания детей и подростков.

Практика. Игра «Полезные и вредные продукты».

Тема 3.11. Развитие утомления и его последствия.

Практика. Упражнения на снятие утомления.

Тема 3.12. Конференция: «Человек и технический прогресс»

Практика. Выступления по темам конференции.

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

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

Практика. Коллективная работа « Мое настроение».

Тема 3.14. Настроение в школе. Настроение дома.

Теория. Настроение в школе. Настроение дома.

Практика. Задание : Определить по картинкам настроение школьника.

Тема 3.15. Юмор и смех.

Теория. Юмор и смех.

Практика. Юморина Конкурс на лучшую шутку.

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

Теория. Мой внутренний мир.

Практика. Задание: Найти отличия среди понятий.

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

Теория. Страна понимания. Эмоции.

Практика. Тренинг «Управление эмоциями».

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

Теория. Мой характер

Практика. Тестирование «Какой у меня характер?»

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

Тема 4.1. Экологические факторы и здоровье

Теория. Экологические факторы и здоровье

Практика. Просмотр видео фильма про экологию и здоровье.

Тема 4.2 Вода и здоровье.

Теория. Вода и здоровье.

Практика. Задание: Как вода влияет на здоровье.

Тема 4.3. УФ – радиация и здоровье.

Практика. Правила нанесения защитных кремов.

Тема 4.4 Как правильно загорать?

Практика. Задание «Разложи картинки в порядке правильного загара».

Тема 4.5. Температура и здоровье.

Теория. Температура и здоровье.

Практика. Презентация «Влияние температуры на здоровье»

Тема 4.6 Проблемы загрязнения воды.

Практика. Просмотр видеофильма о загрязнении воды.

Тема 4.7. Болезни «грязных рук».

Теория. Болезни «грязных рук».

Практика. Просмотр мультфильма «Мойдодыр»

Тема 4.8. У природы нет плохой погоды

Теория. Погода и ее влияние на самочувствие человека.

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

Практика. Задание : Рисуем плакаты и листовки на тему: «Чистота – залог здоровья»

Тема 4.10 Бактерии, вирусы и человек

Теория. Бактерии, вирусы и человек

Практика. Упражнения «Узнай по картинке о вирусах».

Тема 4.11. О пользе хлеба и круп

Практика. Игры по теме ЗОЖ.

Тема 4.12. О пользе ягод, овощей и соков.

Практика. Игры по теме ЗОЖ.

Тема 4.13. Растения-аллергены; ядовитые растения.

Практика. Просмотр видеофильма о ядовитых растениях.

Тема 4.14 Заболевания человека, передающиеся с помощью насекомых.

Практика. Коллективная игра « Кто больше назовет заболеваний человека, передающиеся с помощью насекомых.

Тема 4.15. Грибы как источник пищи и лекарств.

Теория. Грибы как источник пищи и лекарств.

Практика. Игра « Полезные и ядовитые грибы».

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

Практика. Работаем над листовками: «Ядовитые ягоды и грибы нужно знать! В лесу их нужно оставлять!» (расклеивание и раздача листовок)

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

Тема 5.1 Экология.

Теория. Экология и способы ее сохранения.

Практика. Примеры из видеофильма.

Тема 5.2 Зелёная аптека.

Теория. Зелёная аптека и ее применение.

Практика. Игра « Лекарственные травы».

Тема 5.3. Человек и его связь с природой.

Практика. Просмотр видеофильма «Человек и природа».

Тема 5.4 Погода и здоровье человека.

Теория. Влияние погоды на здоровье человека.

Практика. Коллективный рисунок « У природы нет плохой погоды».

Тема 5.5. Экологические катастрофы.

Теория. Экологические катастрофы.

Практика. Презентация « Экология и экологические катастрофы».

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

Практика. Задание: Определяем сходства и отличия.

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

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

Практика. Игра « Солнце, воздух, вода – наши лучшие друзья».

Тема 5.8. Ароматерапия. Влияние запахов на самочувствие человека.

Теория. Ароматерапия. Влияние запахов на самочувствие человека.

Практика. Проведение опытов по ароматерапии.

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

Практика. Сбор и использование целебных растений для оздоровления организма.

Тема 5.10 Влияние талой воды на функции организма человека

Теория. Влияние талой воды на функции организма человека

Практика. Просмотр презентация «Талая вода и ее влияние на организм человека»

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

Практика. Оздоровление организма с помощью продуктов пчеловодства.

Тема 5.12. Как люди общаются?

Практика. Тренинг на развития общения.

Тема 5.13. Твоя семья.

Практика. Рисуем «Рисунок своей семьи».

Тема 5.14 Растения и животные в твоём доме, классе.

Теория. Растения и животные в твоём доме, классе.

Практика. Задание: Составить рассказ о своих питомцах.

Тема 5.15. Друг и друзья.

Теория. Друг и друзья.

Практика. Коллективная игра «Скажи мне кто твой друг».

Тема 5.16 Человек в мире людей.

Практика. Просмотр видеофильма «Мир людей».

Тема 5.17. Как стать самим собой.

Теория. Самоценность : как научиться быть собой.

Практика. Учимся быть собой.

Тема 5.18. Выпуск стенгазеты «Помоги себе сам».

Практика. Выпускаем стенгазету. Коллективная работа.

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

Тема 6.1 Современные подходы в здоровом питании.

Теория. Современные подходы в здоровом питании.

Практика. Как правильно питаться.

Тема 6.2 Диспут «Что такое здоровое питание».

Практика. Разговор о правильном питании.

Тема 6.3. Витамины и их роль в здоровье человека.

Практика Вопросы и ответы: «Витамины и их польза».

Тема 6.4 Расчет суточных потребностей человека с учетом его веса.

Теория. Суточные потребности человека .

Практика. Просмотр презентации « Суточные потребности человека».

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

Теория Виды биодобавок. Биодобавки - вред или польза?

Практика. Дискуссия: Биодобавки - вред или польза?

Тема 6.6 Мини-конференция «Что я ем?»

Практика. Выступления по теме мини-конференция «Что я ем?»

Тема 6.7. Диета. Виды диет.

Практика. Правила при соблюдении диет.

Тема 6.8. Игра «Я – то, что я ем»

Практика. Проведение игры «Я – то, что я ем»

Тема 6.9 Вредные привычки современного человека.

Практика. Задание: Кто больше назовет вредных привычек современного человека.

Тема 6.10 Телефономания и компьютерные игры.

Теория. Проблема современного мира. Телефономания и компьютерные игры.

Практика. Подвижная игра: « Ручеек»

Тема 6.11. Татуировки (косметика в раннем возрасте)

Практика. Просмотр видеофильма о вреде татуировок.

Тема 6.12. Двигательная активность человека в течение дня.

Практика. Подвижные игры народов мира.

Тема 6.13. Пластика движений. Красивая походка.

Практика Используем упражнения для развития красивой походки: « Книга для модели» и др.

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

Теория. Школьный травматизм. Как его избежать?

Практика. Правила поведения в школе и дома.

Тема 6.15. Квартира как источник опасности. Пожарная безопасность.

Теория . Пожарная безопасность.

Практика. Правила пожарной безопасности.

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

Практика. Правила безопасности в транспортно-дорожных ситуациях.

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

Практика. Проведение викторины.

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

Практика.Тестирование: «Что я знаю о своем здоровье».

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

к программе «Школа здоровья» на 2025-2028 учебные годы

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебн ых недель	Кол-во учебн ых часов	Каникулярный период	Режим занятий	Аттеста ция
01.09.2025	28.05.2027	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. Продолжительнос ть академического часа – 40 минут.	По заверше нии обучени я по ДООП (май)
01.09.2026	31.05.2028	72	360		2 год обучения: 3 раза в неделю, по 2 академических часа. Продолжительнос ть академического часа – 40 минут.	

[illegible]

Условные обозначения:

	Ведение занятий по расписанию
	Каникулярный период
	Промежуточная аттестация

Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь	Июль	Август							
	01.09.2026-04.09.2026	07.09.2026-11.09.2026	14.09.2026-18.09.2026	21.09.2026-25.09.2026	28.09.2026-02.10.2026	05.10.2026-09.10.2026	12.10.2026-16.10.2026	19.10.2026-23.10.2026	26.10.2026-30.10.2026	02.11.2026-06.11.2026	09.11.2026-13.11.2026	16.11.2026-20.11.2026	23.11.2026-27.11.2026	30.11.2026-04.12.2026	07.12.2026-11.12.2026	14.12.2026-18.12.2026	21.12.2026-25.12.2026	28.12.2026-01.01.2027	04.01.2027-08.01.2027	11.01.2027-15.01.2027	18.01.2027-22.01.2027	25.01.2027-29.01.2027	01.02.2027-05.02.2027	08.02.2027-12.02.2027	15.02.2027-19.02.2027	22.02.2027-26.02.2027	01.03.2027-05.03.2027	08.03.2027-12.03.2027	15.03.2027-19.03.2027	22.03.2027-26.03.2027	29.03.2027-02.04.2027	05.04.2027-09.04.2027	12.04.2027-16.04.2027	19.04.2027-23.04.2027	26.04.2027-30.04.2027	03.05.2027-07.05.2027						10.05.2027-14.05.2027	17.05.2027-21.05.2027	24.05.2027-28.05.2027		
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	-	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	-	-	-	72		
2	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	6	6	6	6	6	6	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			Всего учебных часов 144 ч.		
	01.09.2027-03.09.2027	06.09.2027-10.09.2027	13.09.2027-17.09.2027	20.09.2027-24.09.2027	27.09.2027-01.10.2027	04.10.2027-08.10.2027	11.10.2027-15.10.2027	18.10.2027-22.10.2027	25.10.2027-29.10.2027	01.11.2027-05.11.2027	08.11.2027-12.11.2027	15.11.2027-19.11.2027	22.11.2027-26.11.2027	29.11.2027-03.12.2027	06.12.2027-10.12.2027	13.12.2027-17.12.2027	20.12.2027-24.12.2027	27.12.2027-31.12.2027	03.01.2028-07.01.2028	10.01.2028-14.01.2028	17.01.2028-21.01.2028	24.01.2028-28.01.2028	31.01.2028-04.02.2028	07.02.2028-11.02.2028	14.02.2028-18.02.2028	21.02.2028-25.02.2028	28.02.2028-03.03.2028	06.03.2028-10.03.2028	13.03.2028-17.03.2028	20.03.2028-24.03.2028	27.03.2028-31.03.2028	03.04.2028-07.04.2028	10.04.2028-14.04.2028	17.04.2028-21.04.2028	24.04.2028-28.04.2028	01.05.2028-05.05.2028	08.05.2028-12.05.2028	15.05.2028-19.05.2028								
	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	6	6	6	6	6	6	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			Всего учебных часов 216 ч.	

	Ведение занятий по расписанию
	Каникулярный период
	Промежуточная аттестация

2.2. Формы аттестации

Отслеживание результативности образовательной деятельности по Программе проводится в соответствии с учебным планом. Подведение итогов проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний и умений.

Основные виды контроля и аттестации

Освоение программы предусматривает проведение первичной диагностики (входной контроль), далее для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация и промежуточная аттестация по итогам освоения ДООП.

1. Стартовый (входной) контроль проводится с обучающимися с целью установления исходного уровня знаний, умений, навыков в начале года в форме викторины.

2. Текущий контроль освоения программного материала проводится с целью выявления педагогом качества освоения содержания программного материала в процессе обучения (по модулям) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Текущий контроль проходит в форме викторины, устного опроса, анкетирования, тестирования, практической работы по завершению изучения каждого модуля, наблюдения за деятельностью обучающихся, коллективной рефлексии с разбором допущенных ошибок и методов их устранения, самоанализа.

3. Промежуточная аттестация (май 1 года обучения) осуществляется 1 раз в год в соответствии с календарным учебным графиком ДООП в целях определения соответствия знаний и умений прогнозируемым результатам.

Результаты промежуточной аттестации заносятся в протокол промежуточной аттестации.

4. Аттестация по итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (май 2 года обучения) (заключительная проверка знаний, умений, навыков) проводится по завершении освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в целях определения соответствия знаний и умений планируемым результатам в форме тестирования. Результаты заносятся в протокол промежуточной аттестации по итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Для определения результативности личностного развития, социализации обучающихся, уровня воспитанности, в течение учебного года используются: беседы, педагогическое наблюдение, анкетирования родителей, анализ творческих работ.

2.3. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация учащихся

общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Школа здоровья» 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

2.4. Методические материалы

Раздел	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Раздел 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
Раздел 2. Здоровье и здоровый образ жизни	- Наглядные -Объяснительно-иллюстративные - Практические - Игровые - Технические	Презентации, карточки – задания, обучающие видеоролики, плакаты тетради.	Компьютер, проектор	Устный опрос
Раздел 3. Личная гигиена	- Наглядные -Объяснительно-иллюстративные - Практические - Игровые - Технические - Коллективные	Презентации, сюжетные картинки, предметные картинки, обучающие видеоролики, карточки – задания, альбомы.	Компьютер, проектор	Викторина
Раздел 4. Основы рационального	- Наглядные -Объяснительно-иллюстративные	Презентации, сюжетные картинки,	Компьютер, проектор	Викторина

питания	- Практические - Игровые - Технические - Коллективные	предметные картинки, обучающие видеоролики, карточки – задания, альбомы.		
Раздел 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
Раздел 6. Игра - это здоровье	- Наглядные -Объяснительно- иллюстративные - Практические - Игровые - Технические - Коллективные	Презентации, сюжетные картинки, предметные картинки, обучающие видеоролики, карточки – задания, альбомы.	Компьютер, проектор	Практическая работа

2 год обучения

Раздел	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
--------	--	---	--------------------------	-------------------------------

Раздел 1. Культура здоровья. Навыки ЗОЖ	- Наглядные -Объяснительно- иллюстративные - Практические - Игровые - Технические	Презентации, мультфильмы, плакаты, предметные картинки, сюжетные картинки, карточки-задания, тетради.	Компьютер, проектор	Тестирование
Раздел 2. Я и мой организм, я за жизнь!	- Наглядные -Объяснительно- иллюстративные - Практические - Игровые - Технические	Презентации, Сюжетные картинки, карточки – задания, обучающие видеоролики, плакаты тетради, альбомы.	Компьютер, проектор	Викторина
Раздел 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
Раздел 4. Здоровье в системе «человек – абиотические и биотические факторы».	- Наглядные -Объяснительно- иллюстративные - Практические - Игровые - Технические - Коллективные	Презентации, сюжетные картинки, предметные картинки, обучающие видеоролики, карточки –	Компьютер, проектор	Практическая работа.

		задания, альбомы.		
Раздел 5. Природа и мы. Психическое (душевное) здоровье.	- Наглядные -Объяснительно- иллюстративные - Практические - Игровые - Технические - Коллективные	Презентации, сюжетные картинки, предметные картинки, обучающие видеоролики, карточки – задания, альбомы.	Компьютер, проектор	Практическая работа.
Раздел 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

2.4.Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа здоровья» может осуществлять педагог дополнительного образования с высшим профессиональным педагогическим образованием.

Материально – техническое обеспечение

Помещение для проведения занятий, рассчитанное на учебную группу до 17 человек, из расчета 2,5 кв.м. на человека (СанПиН). Освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах – не менее 400ЛК; при люминисцентных лампах накаливания – 200 ЛК. Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

Столы- 9 штук, стулья – 17 штук.

Доска.

Демонстрационная магнитная доска или мольберт.

Ноутбук, проектор, принтер, аудио-, видеоматериалы, аудиосказки, видео развивающих занятий, обучающих роликов, презентации.

Шкафы для хранения дидактических и методических пособий.

Дидактические пособия:

- магнитная азбука и цифры;
- плакаты;
- дидактические картинки;
- дидактические игры на ознакомление с буквами, звуками, цифрами, явлениями и предметами окружающего мира
- карточки для совершенствования техники чтения и счёта;
- наборы серий сюжетных картинок для развития связной речи;
- демонстрационные наглядные пособия;
- учебные пособия в виде карточек с индивидуальными заданиями.

Пособия по развитию мелкой моторики рук (пазлы, шнуровки, мозаики, штриховки, раскраски, обводки), методическая литература.

Список литературы

Нормативно – правовая база

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Паспорт национального проекта "Молодёжь и дети" (утверждён указом президента России от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»);
6. Стратегия реализации молодёжной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 17.08.2024 г. № 2233-р);
7. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций";
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
12. Устав МБОУ ДО «ДЮЦ».

Список литературы для педагога

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.

Интернет – ресурсы

1. <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
2. <http://www.iprbookshop.ru/80199>
3. <https://lib.rucont.ru/efd/667880>
4. <http://www.iprbookshop.ru/82817>

**Календарный план воспитательной работы
на 2026-2027 учебный год**

Модуль	Мероприятие
СЕНТЯБРЬ	
УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ	- привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений; - применение на занятии интерактивных форм работы учащихся; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их слабоуспевающими сверстниками; - инициирование и поддержка исследовательской деятельности учащихся.
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	- общеучрежденческое родительское собрание «Начало учебного года. Ознакомление родителей с локальными актами учреждения»; - выбор совета родителей; - индивидуальная работа с родителями; - просветительская информационная кампания на сайте учреждения и официальной странице ВКонтакте.
САМОУПРАВЛЕНИЕ	формирование актива учащихся.
ПРОФОРИЕНТАЦИЯ	Информационный час: знакомство с профессиями Игра-путешествие "Профессии разные важны и нужны"
КЛЮЧЕВЫЕ ДЕЛА	Информационный час: День знаний; Беседа на тему «День солидарности в борьбе с терроризмом» Познавательная беседа – презентация на тему: 1 сентября – День знаний; 3 сентября – День окончания Второй мировой войны; День солидарности в борьбе с терроризмом; 8 сентября – День языков народов России; 14 сентября – Международный день памяти жертв фашизма; 27 сентября – День работника дошкольного образования, День туризма 30 сентября – День воссоединения Донецкой Народной Республики, Луганской народной Республики, Запорожской области и Херсонской области с Российской Федерацией.

ДЮЦ –ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ	- комплекс мероприятий по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма «Неделя безопасности»; - применение здоровьесберегающих технологий.
МОЯ РОДИНА	Информационная выставка «Свеча Памяти»
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО – ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ	- оформление и обновление информационных стендов объединений; - тематическое оформление учебных кабинетов; - оформление пространства проведения мероприятий и праздников; - оформление тематических и информационных выставок.
ТРОПИНКАМИ ПРИРОДЫ	Всероссийская осенняя акция «Зелёная Россия»
ОТДЫХ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ	Просветительские беседы «Полезные и вредные привычки»
ОКТАБРЬ	
УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ	- привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений; - применение на занятии интерактивных форм работы учащихся; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их слабоуспевающими сверстниками; - инициирование и поддержка исследовательской деятельности учащихся.
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	- индивидуальная работа с родителями; - просветительская информационная кампания на сайте учреждения и официальной странице ВКонтакте; - информационные дни по профилактике ОРВИ, с привлечением с привлечением представителей медицинских учреждений.
САМОУПРАВЛЕНИЕ	- выполнение учащимися функций самоуправления (уход за растениями, порядок и чистота в кабинете и др.)
ПРОФОРИЕНТАЦИЯ	Информационный час: знакомство с профессиями

КЛЮЧЕВЫЕ ДЕЛА	4 октября – День защиты животных. Выставка рисунков «Мое любимое домашнее животное»
ДЮЦ –ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ	- беседы с учащимися по оказанию первой доврачебной помощи; - применение здоровьесберегающих технологий.
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО – ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ	- оформление тематических и информационных выставок.
ТРОПИНКАМИ ПРИРОДЫ	Экологический квест "Сохраним природу вместе!"
НОЯБРЬ	
УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ	- привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений; - применение на занятии интерактивных форм работы учащихся; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их слабоуспевающими сверстниками; - инициирование и поддержка исследовательской деятельности учащихся.
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	- индивидуальная работа с родителями; - просветительская информационная кампания на сайте учреждения и официальной странице ВКонтакте; Акция «Тепло сердец для любимых мам»
САМОУПРАВЛЕНИЕ	- выполнение учащимися функций самоуправления (уход за растениями, порядок и чистота в кабинете и др.); - планирование, организация, проведение и анализ праздничного мероприятия.
КЛЮЧЕВЫЕ ДЕЛА	Информационный час «4 ноября – День народного единства»
МОЯ РОДИНА	Информационная выставка «Страна непобедима, пока един народ»
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО- ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ	- оформление и обновление информационных стендов объединений; - тематическое оформление учебных кабинетов; - оформление пространства проведения мероприятий и праздников;

	- оформление тематических и информационных выставок.
ТРОПИНКАМИ ПРИРОДЫ	Экологическая беседа «Мы – друзья природы»
ОТДЫХ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ	Осенние каникулы (по отдельному плану)
ДЕКАБРЬ	
УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ	- привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений; - применение на занятии интерактивных форм работы учащихся; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их слабоуспевающими сверстниками; - инициирование и поддержка исследовательской деятельности учащихся.
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	- индивидуальная работа с родителями; - просветительская информационная кампания на сайте учреждения и официальной странице ВКонтакте; - общеучрежденческий конкурс «Мастерим всей семьёй»; - анкетирование родительского мнения об удовлетворенности образовательными услугами МБОУ ДО «ДЮЦ».
САМОУПРАВЛЕНИЕ	- выполнение учащимися функций самоуправления (уход за растениями, порядок и чистота в кабинете и др.); - помощь в организации конкурсного мероприятия.
ПРОФОРИЕНТАЦИЯ	Профориентационная игра «Профессии вокруг нас»
КЛЮЧЕВЫЕ ДЕЛА	9 декабря – День Героев Отечества. Урок мужества «Героев помним имена»
ДЮЦ – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ	- применение здоровьесберегающих технологий.
МОЯ РОДИНА	12 декабря – Единый урок «Права человека»:
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО – ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ	- оформление и обновление информационных стендов объединений; - тематическое оформление учебных кабинетов; - оформление пространства проведения мероприятий и праздников; - оформление тематических и информационных выставок.

ТРОПИНКАМИ ПРИРОДЫ	5 декабря – Всероссийский субботник
ОТДЫХ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ	Зимние каникулы (по отдельному плану)
ЯНВАРЬ	
УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ	- привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений; - применение на занятии интерактивных форм работы учащихся; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их слабоуспевающими сверстниками; - инициирование и поддержка исследовательской деятельности учащихся.
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	- индивидуальная работа с родителями; - просветительская информационная кампания на сайте учреждения и официальной странице ВКонтакте; - мероприятия, направленные на повышение авторитета семейных отношений.
САМОУПРАВЛЕНИЕ	- выполнение учащимися функций самоуправления (уход за растениями, порядок и чистота в кабинете и др.); - планирование, организация, проведение и анализ мероприятия.
ПРОФОРИЕНТАЦИЯ	Информационный час: знакомство с профессиями
КЛЮЧЕВЫЕ ДЕЛА	1 января – Новый Год; Игровая программа «В новый год с улыбкой»
ДЮЦ –ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ	- применение здоровьесберегающих технологий.
МОЯ РОДИНА	27 января – Всероссийская акция памяти «Блокадный хлеб»
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО – ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ	- оформление и обновление информационных стендов объединений; - тематическое оформление учебных кабинетов; - оформление пространства проведения мероприятий и праздников; - оформление тематических и информационных выставок.
ТРОПИНКАМИ ПРИРОДЫ	мероприятия, направленные на формирование экологической

	культуры учащихся и благоприятной и безопасной среды обитания.
ОТДЫХ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ	Просветительские беседы и мероприятия, направленные на профилактику вредных привычек и привлечение интереса детей к занятиям физкультурой и спортом.
ФЕВРАЛЬ	
УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ	- привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений; - применение на занятии интерактивных форм работы учащихся; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их слабоуспевающими сверстниками; - инициирование и поддержка исследовательской деятельности учащихся.
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	- индивидуальная работа с родителями; - просветительская информационная кампания на сайте учреждения и официальной странице ВКонтакте; - праздничные мероприятия, посвященные празднику «Дня Защитника Отечества».
САМОУПРАВЛЕНИЕ	- выполнение учащимися функций самоуправления (уход за растениями, порядок и чистота в кабинете и др.); - планирование, организация, проведение и анализ праздничного мероприятия.
ПРОФОРИЕНТАЦИЯ	Профориентационная игра «Сказочные профессии»
КЛЮЧЕВЫЕ ДЕЛА	23 февраля – День защитника Отечества. Информационный час «Маленькие герои большой войны»
ДЮЦ- ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ	- мероприятия, направленные на профилактику развития вредных привычек; - применение здоровьесберегающих технологий.
МОЯ РОДИНА	Информационная выставка «Герои нашего времени»
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО – ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ	- оформление и обновление информационных стендов объединений; - тематическое оформление учебных кабинетов; - оформление пространства проведения мероприятий и праздников;

	- оформление тематических и информационных выставок.
ТРОПИНКАМИ ПРИРОДЫ	Наблюдения за жизнью природы. Календарь природы
ОТДЫХ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ	Просветительские беседы и мероприятия, направленные на профилактику вредных привычек и привлечение интереса детей к занятиям физкультурой и спортом.
МАРТ	
УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ	- привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений; - применение на занятии интерактивных форм работы учащихся; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их слабоуспевающими сверстниками; - инициирование и поддержка исследовательской деятельности учащихся.
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	- индивидуальная работа с родителями; - просветительская информационная кампания на сайте учреждения и официальной странице ВКонтакте; - праздничные мероприятия, посвященные Международному женскому дню.
САМОУПРАВЛЕНИЕ	- выполнение учащимися функций самоуправления (уход за растениями, порядок и чистота в кабинете и др.); - планирование, организация, проведение и анализ праздничного мероприятия.
ПРОФОРИЕНТАЦИЯ	- профориентационная экскурсия в учреждения посёлка.
КЛЮЧЕВЫЕ ДЕЛА	8 – марта – Международный женский день; 18 марта – День воссоединения Крыма с Россией; 21 марта – Всемирный День поэзии; 27 марта – Всемирный день театра
ДЮЦ – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ	- мероприятия на профилактику развития ассоциального поведения; - применение здоровьесберегающих технологий.
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО- ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ	- оформление и обновление информационных стендов объединений; - тематическое оформление учебных кабинетов; - оформление пространства проведения мероприятий и

	праздников; - оформление тематических и информационных выставок.
ТРОПИНКАМИ ПРИРОДЫ	20 марта — День Земли, приурочен ко Дню весеннего равноденствия.
ОТДЫХ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ	Весенние каникулы (по отдельному плану).
АПРЕЛЬ	
УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ	- привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений; - применение на занятии интерактивных форм работы учащихся; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их слабоуспевающими сверстниками; - инициирование и поддержка исследовательской деятельности учащихся.
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	- индивидуальная работа с родителями; - просветительская информационная кампания на сайте учреждения и официальной странице ВКонтакте;
САМОУПРАВЛЕНИЕ	- выполнение учащимися функций самоуправления (уход за растениями, порядок и чистота в кабинете и др.); - планирование, организация, проведение и анализ тематических матер – классов..
ПРОФОРИЕНТАЦИЯ	- профориентационный час общения «Профессия мечты»
КЛЮЧЕВЫЕ ДЕЛА	12 апреля - День космонавтики; Игра «Космическое приключение»
ДЮЦ-ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ	- мероприятия, направленные на обеспечение условий для занятий физической культурой и спортом; - применение здоровьесберегающих технологий.
МОЯ РОДИНА	- международная военно – патриотическая акция «Верни герою имя»
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО – ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ	- оформление и обновление информационных стендов объединений; - тематическое оформление учебных кабинетов; - оформление пространства проведения мероприятий и праздников;

	- оформление тематических и информационных выставок.
ТРОПИНКАМИ ПРИРОДЫ	Акция «Птичья столовая»
МАЙ	
УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ	- привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений; - применение на занятии интерактивных форм работы учащихся; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их слабоуспевающими сверстниками; - инициирование и поддержка исследовательской деятельности учащихся.
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	- индивидуальная работа с родителями; - просветительская информационная кампания на сайте учреждения и официальной странице ВКонтакте; - общеучрежденческое родительское собрание «Итоги учебного года»; - творческие мероприятия по итогам учебного года; - анкетирование родительского мнения об удовлетворенности образовательными услугами МБОУ ДО «ДЮЦ».
САМОУПРАВЛЕНИЕ	- выполнение учащимися функций самоуправления (уход за растениями, порядок и чистота в кабинете и др.); - планирование, организация, проведение и анализ творческих мероприятий.
ПРОФОРИЕНТАЦИЯ	- профориентационные часы общения; - профориентационные игры.
КЛЮЧЕВЫЕ ДЕЛА	9 мая – День Победы;
ДЮЦ-ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ	- часы безопасности «Летние каникулы»; - применение здоровьесберегающих технологий.
МОЯ РОДИНА	- международная военно – патриотическая акция «Верни герою имя»
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО – ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ	- оформление и обновление информационных стендов объединений; - тематическое оформление учебных кабинетов; - оформление пространства проведения мероприятий и

	праздников; - оформление тематических и информационных выставок.
ТРОПИНКАМИ ПРИРОДЫ	Видеолекторий «Защитим природу»
ОТДЫХ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ	Игровое занятие «Спорт любите с детских лет»