

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

Веселовский центр творчества

Принято решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от
29.08.2023г.

Утверждаю:



Директор МБУ ДО

Веселовский ЦТ

Л. А. Лямкина

Приказ №173 от 01.09.2023г.

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 от
28.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"Азбука здоровья"**

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Гаврилюк В.В.
педагог дополнительного
образования

п. Весёлый
2023 г

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебно- тематический план 1 года обучения.....	13
Календарно- тематический план 1года обучения.....	14
Содержание программы 1года обучения	16
Учебно-тематический план 2 года обучения.....	17
Календарно- тематический план 2 года обучения.....	18
Содержание программы 2 года обучения.....	20
Учебно-тематический план 3 года обучения.....	21
Календарно- тематический план 3 года обучения.....	22
Содержание программы 3 года обучения	24
Учебно- тематический план 4 года обучения.....	25
Календарно- тематический план 4 года обучения.....	26
Содержание программы 4 года обучения	28
Методическое обеспечение программы.....	29
Список литературы.....	31

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года, опубликовано в «Российской газете» 31 декабря 2012 г., вступил в силу: 1 сентября 2013 г.) ;
- Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9.08.2010 «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Уставом и локальными актами МБУ ДО Веселовский ЦТ.

Направленность программы и направление деятельности. Программа «Азбука здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование физических и психологических качеств и способностей.

Вид программы и ее уровень. Программа «Азбука здоровья» модифицированная, разработана на основе рекомендаций, авторской программы М.М. Лапаевой «Азбука здоровья» //Сборник программ:/ под ред. А.П. Мишиной.-М.: Планета, 2016.

Уровень программы- ознакомительный.

Актуальность программы. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие. В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Программа включает не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером. Надо, чтобы с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Данная программа рассматривается как важный компонент философского гуманистического образования и относится к учебному предмету «Валеология». Он дает ребенку возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний и т.д. Он учит методам конструктивного переживания внутренних конфликтов.

Отличительные особенности программы. Содержание программы «Азбука здоровья» отличается от других программ развернутостью и методикой работы. Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Новизна. Обучение по данной программе имеет две существенные особенности: с одной стороны, это особенности дополнительного образования с разновозрастными учащимися. В эти годы основным вектором обучения является развитие интеллектуального мышления. Знания, получаемые в программе, являются эффективными для умения использовать их в нестандартных ситуациях, при решении жизненных задач.

С другой стороны, это особенности, которые направлены в первую очередь на развитие творческого воображения, развитие системного мышления, приемы научности, связанные не со специальными приемами анализа и решения задач, а с развитием мышления в целом.

Методологической основой являются приемы нахождения новых идей, в том

числе приемы развития воображения. Из многообразия тем был отобран материал, позволяющий достаточно быстро и легко учить детей алгоритмам создания собственных творческих идей.

Развитие ребенка происходит только в процессе деятельности, причем, чем активнее деятельность, тем быстрее развитие. Поэтому обучение должно строиться с позиций деятельностного подхода.

Данная программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, основам безопасности жизнедеятельности.

Занятия помогают ребенку задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

Педагогическая целесообразность программы в углубление и расширении знаний по культуре здоровья и здорового образа жизни.

Значимость программы заключается в том, что в ней определены содержание и организация формирования мотивационно-ценностного компонента здорового образа жизни детей.

Программа не только направлена на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становится в его мотивационной сфере нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье

Цель программы: формирование у детей установки на жизнь как высшую ценность, обучение бережному отношению к себе и своему здоровью, стремлению творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- учить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- обучить учащихся приемам по профилактике простудных заболеваний;
- обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у учащихся для нормального развития и профилактики умственного утомления;
- обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма.

Программа построена на следующих концептуальных принципах:

Принцип деятельности. Деятельностный подход к воспитанию и развитию ребенка позволяет создать педагогические условия, когда ученик в процессе исследования и наблюдения самостоятельно или под руководством педагога разрешает учебную задачу. В процессе деятельности узнают о правилах сохранения здоровья, здоровом образе жизни, признают ценность двигательной активности. В процессе педагогически направленной деятельности развиваются психофизические способности, умения и навыки, направленные на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребёнка. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

Принцип научности, в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья учащихся; формирование научного представления об окружающем мире, научный подход к пониманию «здоровый образ жизни».

Принцип доступности, который определяет содержание программы в соответствии с возрастными особенностями младших учащихся и является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип системности,	определяющий взаимосвязь и целостность				
содержания, форм и принципов предлагаемого курса. Систематически					
организованная	познавательная	деятельность	в	сочетании	с
здоровьесберегающим и мероприятиями сформирует потребность в здоровом					
образе жизни. Принцип					
индивидуализации	осуществляется	на	основе	общих	

закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности обучающегося, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков. Принцип непрерывности выражает закономерности построения

педагогике оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип активности – предполагает в учащих высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Адресат программы. программы 7-10 лет.	Возраст детей, участвующих в реализации
--	---

Объем программы. Программа рассчитана на 4 года обучения.

1-й год обучения - 36 часов в год.

2-й год обучения - 36 часов в год.

3-й год обучения - 36 часов в год.

4-й год обучения - 36 часов в год.

Режим занятий.

1-й год обучения - 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

2-й год обучения - 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

3-й год обучения - 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

4-й год обучения - 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

Продолжительность занятий: 40 минут.

Формы и методы организации образовательного процесса.

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые педагог использует в своей работе. «Азбука здоровья» предусматривает следующие методы, формы и приёмы работы с детьми: проблемная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценировка ситуаций, просмотр презентаций, мини – проекты, игра, соревнования и т.д.

Организация занятий должна несколько отличаться от обычной:

содержание занятий проводится преимущественно в игре, желательно наполнять занятия сказочными сюжетами и персонажами, делая акцент на поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, сочетаются с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Основными формами проведения можно считать практические занятия: анкетирование, тестирование, практикумы здоровья, конкурсы, часы познания, научные калейдоскопы, интеллектуальные игры, часы общения, выставки, аукционы знаний, праздники русской кухни, рекомендательные часы, театры – экспромты, беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктор природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общения с природой, урок-практикум, наблюдение, играпутешествие, телепередача, сообщения доктора Айболита и т.п. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

На этих занятиях оценок нет. И на поставленный вопрос ребенок может

дать любой ответ.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, в сочетании с практическими заданиями (тренинги, аэробные упражнения, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, осанки, рук, самомассаж, дыхательные упражнения и пр.),

8

необходимые для развития ребенка. Также используются песни о здоровье, рисование, лепка, соответствующие темам уроков, загадки, пословицы, поговорки, к которых заключен многовековой опыт русского народа по сохранению и укреплению здоровья.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятия для детей должно стать занятием радости, открывающим каждому ребенку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптации.

Ф о р м ы п о д в е д е н и я и т о г о в Формами подведения итогов и результатов реализации программы выступают итоговые занятия, конкурсы, соревнования.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

Планируемые результаты

Личностные результаты.

У учащихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- способность объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.
- этические чувства, потребности здорового образа жизни;
- осознание значимости сохранения здоровья и физических упражнений для личного развития.
- умение формулировать и выбирать самому простые правила безопасного поведения.
- позиция учащегося как часть коллектива, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- определять и формировать цель деятельности с помощью педагога, искать средства её осуществления.
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму, составлять план выполнения задач. Работая по плану, сверять свои действия с целью и,

при необходимости, исправлять ошибки с помощью педагога.

- составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.

- адекватно воспринимать оценку товарищей и педагога;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- предполагать, какая информация необходима;
- пользоваться приёмами анализа и синтеза при решении учебных задач в процессе проблемных бесед, делать выбор решения;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие и физические способности в играх, командных творческих играх;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность
- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- определять биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни (польза сна и бодрствования)
- определять факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению;
- определять и выбирать для себя условия и способы сохранения и укрепления здоровья (упражнения по укреплению скелета и формированию правильной осанки; правила закаливания, упражнения утренней гимнастики, упражнения для глаз,
- правилам личной гигиены и применению их на практике;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного

напряжения,

- организовывать основные подвижные игры для проведения динамических пауз, игр на перемене, принимать и следовать правилам игры.

- причинам травматизма и правилам его предупреждения;

- правилам безопасного поведения в различных ситуациях.

- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Учащиеся будут иметь возможность научиться:

- правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.

- соблюдать правила личной гигиены.

- применять приемы релаксации.

- применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека.

- выбирать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни.

- проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

- организовывать свой досуг;

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Введение.	1	1	
2.	Подвижные игры.	6	2	4
3.	Азбука здоровья	6	5	1
4.	Советы Айболита.	6	5	1
5.	Питание и здоровье.	7	6	1
6.	Мое здоровье в моих руках.	9	9	
7.	Подведем итоги	1	1	
	Итого:	36	29	7

Календарно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Дата	Общее кол-во часов	В том числе	
				теория	практика
	1. Введение.		1	1	
1.	Введение.	19.09.	1	1	
	2. Подвижные игры.		9	3	6
2.	Правила техники безопасности.	26.09.	1	1	
3.	В гостях у доктора Свежий Воздух.	03.10	1	1	
4.	В гостях у доктора Свежий Воздух.	10.10.	1		1
5.	Разучивание игр разных народов мира.	17.10.	1	1	
6.	Разучивание игр разных народов мира.	24.10.	1		1
7.	Веселые игры	31.10.	1		1
8.	Веселые игры	07.11.			1
9.	Веселые игры	14.11.			1
10.	Спортивное соревнование «Веселые старты»	21.11.	1		1
	3. В гостях у Мойдодыра.		6	6	
11.	Основные правила Мойдодыра!	28.11.	1	1	
12.	Советы доктора Воды.	05.12.	1	1	
13.	Солнце воздух и вода- наши лучшие друзья.	12.12.	1	1	
14.	Правила гигиены.	19.12.	1	1	
15.	Вода Лучший лекарь.	26.12	1	1	
16.	К нам приехал Мойдодыр.	09.01.	1	1	
	4. Алфавит здоровья.		6	5	1
17.	Определение понятий здоровье.	16.01.	1	1	
18.	Что такое здоровый образ жизни.	23.01.	1	1	
19.	Составление режима дня	30.01.	1	1	

20.	Личная гигиена, значение утренней гимнастики.	06.02.	1	1	
21.	Разучивание личной гигиены.	13.02.	1		1
22.	Комплекс упражнений, укрепляющий здоровье.	20.02.	1	1	
	5.Советы Айболита.		6	6	
23.	Знакомство с правилами гигиены.	27.02	1	1	
24.	Правила закаливания.	05.03.	1	1	
25.	Как правильно мыть руки, чистить зубы.	12.03.	1	1	
26.	Изучение таблицы «Чистка зубов»	19.03.	1	1	
27.	Беседа диалог «Мои привычки»	26.03.	1	1	
28.	Викторина «Вредно полезно»	02.03.	1	1	
	6. Питание и здоровье		5	4	1
29.	Знакомство с доктором Здоровая Пицца.	09.04.	1	1	
30.	Основные правила питания.	16.04.	1	1	
31.	Знакомство с полезными продуктами	23.04	1	1	
32.	Овощи и фрукты полезные продукты	30.04.	1	1	
33. 34.	Творческая работа: рисование микроба	07.05.	2	1	1
	7. Мое здоровье в моих руках.		2		3
35.	Мой внешний вид залог здоровья.	14.05.			1
36	День здоровья «Здоровье и труд рядом идут»	21.05.	1	1	1
	8. Подведем итоги				
	Подведем итоги.	28.05	1	1	
		Итого:	36	26	10

Содержание программы 1 года обучения.

1. Введение.

Теория. Знакомство с новым предметом, с целями и задачами программы.

Понятие науки валеологии.

Экскурсия «природа- источник здоровья»

2. Подвижные игры.

Теория. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Правила техники

безопасности. Подвижные игры. Разучивание игр разных народов мира.

Разучивание игр разных народов России. Правила игры.

Практика. Игры разных народов России: «У медведя во бору», «Совушка», «Мыши водят хоровод». Игры на свежем воздухе. Спортивное соревнование «Веселые старты»

3. В гостях у Мойдодыра.

Теория. Основные правила Мойдодыра! Советы доктора Воды. Солнце воздух и вода- наши лучшие друзья. Беседа по стихотворению «Мойдодыр».

Правила гигиены. Вода Лучший лекарь. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

Практика. Отгадывание загадок. Рисование Мойдодыра. Игра «Доскажи словечко»

4. Азбука здоровья.

Теория. Определение понятий здоровье. Что такое здоровый образ жизни?

Факторы, укрепляющие здоровье. Что такое режим дня. Комплекс утренней зарядки. Личная гигиена, значение утренней гимнастики.

Комплекс упражнений, укрепляющий здоровье.

Практика. Составление режима дня. Разучивание упражнений утренней зарядки.

5. Советы Айболита.

Теория. Знакомство с правилами гигиены. Правила закаливания. Умение правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовым платком.

Беседа диалог «Мои привычки»

Практика. Изучение таблицы «Чистка зубов». Викторина «Вредно полезно»

6. Питание и здоровье.

Теория. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Основные правила питания.

Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

Знакомство с полезными продуктами. Многообразие овощей и фруктов и их значение. Овощи и фрукты полезные продукты.

Практика.

7. Мое здоровье в моих руках.

Теория. Мой внешний вид залог здоровья.

Практика. День здоровья «Здоровье и труд рядом идут»

8. Подведем итоги.

Подведем итоги.

**Учебно-тематический план
2 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во часов	В том числе	
Теория	Практика			
1.	Введение.	1	1	
2.	Подвижные игры.	6	2	4
3.	Азбука здоровья	6	5	1
4.	Советы Айболита.	6	5	1
5.	Питание и здоровье.	7	6	1
6.	Мое здоровье в моих руках.	9	9	
7.	Подведем итоги	1	1	
Итого:	36	29	7	

**Календарно-тематический план
2 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Дата	Общее кол-во часов	В том числе
теория	прак тика			
1.Введение.	1	1		
1.	Повторение пройденного материала. Доктора природы.	02.09.	1	1
2. Подвижные игры.	6	2	4	
2.	Экскурсия на школьный стадион.	09.09.	1	1
3.	Разучивание игр для организации перемен	16.09.	1	1
4.	Правила техники безопасности	23.09.	1	1
5.	Игры на свежем воздухе.	30.09.	1	1
6.	Игры на свежем	07.10.	1	1

	воздухе.			
7.	Игры на свежем воздухе.	14.10.	1	1
3. Азбука здоровья.	6	5	1	
8.	Мое здоровье.	21.10.	1	1
9.	Болезни глаза. Как их предупредить.	28.10.	1	1
10.	Эстафета «Веселые старты»	11.11.	1	1
11.	Слух большая ценность для человека	18.11.	1	1
12.	Зубы и уход за ними.	25.11.	1	1
13.	Осанка. Гигиена позвоночника. Сколиоз.	02.12.	1	1
4. Советы Айболита.	6	5	1	
14.	Как готовим домашнее задание.	09.12.	1	1
15.	Настроение. Чувства. Эмоции.	16.12.	1	1
16.	Сопереживание. Дал слово держи его.	23.12.	1	1
17.	Вредные привычки и борьба с ними.	13.01.	1	1

19

18.	Горькие и «вкусные лекарства»	20.01.	1	1
19.	Реакция организма на прием лекарства	27.01.	1	1
5. Питание и здоровье.	7	6	1	

20.	Основы правильного питания.	03.02.	1	1
21.	Правила этикета	10.02.	1	1
22.	Режим питания.	17.02.	1	1
23.	Витамины и их польза для человека.	24.02.	1	1
24.	Основные витамины и продукты питания.	03.03.	1	1
25.	Полезные и не очень полезные продукты.	10.03.	1	1
26.	Знакомство с полезными продуктами.	17.03.		
6. Мое здоровье в моих руках.	9	9		
27.	Закаливание.	24.03.	1	1
28.	Гигиена тела.	31.03.	1	1
29.	Утомление и переутомление.	07.04.	1	1
30.	Сон и его значение.	14.04.	1	1
31.	Как защитить себя от болезни.	21.04.	1	1
32.	Правила поведения в общественных местах. В поликлинике.	28.04.	1	1
33.	Правила поведения в общественных местах. В магазине.	05.05.	1	1
34.	Профилактические беседы «Здравствуй лето»	12.05.	1	1
35.	День здоровья «Здоровье и труд	19.05.	1	1

	рядом идут»			
7. Подведем итоги	1	1		
36.	Подведение итогов за год.	26.05.	1	1

Содержание программы 2 года обучения.

1. Введение.

Теория. Повторение пройденного материала. Доктора природы.

2. Подвижные игры.

Теория. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Игры на свежем воздухе. Правила игры.

Экскурсия на школьный стадион. Игры на свежем воздухе.

3. Азбука здоровья.

Теория. Мое здоровье. Болезни глаза. Как их предупредить. Слух большая ценность для человека. Зубы и уход за ними. Осанка. Гигиена позвоночника. Сколиоз.

Практика. Эстафета «Веселые старты»

4. Советы Айболита.

Теория. Как готовим домашнее задание. Настроение. Чувства. Эмоции. Сопереживание. Дал слово держи его. Вредные привычки и борьба с ними. Горькие и «вкусные лекарства». Где хранить лекарство? Аллергия на лекарство. Реакция организма на прием лекарства.

5. Питание и здоровье.

Теория. Основы правильного питания. Правила этикета. Режим питания. Витамины и их польза для человека. Основные витамины и продукты питания. Полезные и не очень полезные продукты. Знакомство с полезными продуктами.

6. Мое здоровье в моих руках.

Теория. Закаливание. Гигиена тела. Утомление и переутомление. Сон и его значение для здоровья человека. Как защитить себя от болезни. Правила поведения в общественных местах. В поликлинике. Правила поведения в общественных местах. В магазине. Профилактические беседы «Здравствуй лето»

Практика. День здоровья «Здоровье и труд рядом идут»

7. Подведем итоги.

Подведение итогов за год.

Итого:	36	29	7
---------------	-----------	-----------	----------

Учебно-тематический план

3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во	В том числе
-------	-----------------------	--------------	-------------

		часов		
Теория	Практика			
1.	Введение.	1	1	
2.	Подвижные игры.	6	2	4
3.	В гостях у Мойдодыра.	7	4	3
4.	Азбука здоровья.	7	4	3
5.	Советы Айболита.	8	7	1
6.	Питание и здоровье.	7	7	
7.	Подведем итоги	1	1	
Итого:	37	26	11	

Календарно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Дата	Общее кол-во часов	В том числе
теория	прак тика			
1.	1.Введение.	04.09.	1	1
2.	Понятие науки валеология.	11.09.	1	1
2. Подвижные игры.	5	1	4	
3.	Знакомство с доктором Свежий Воздух	18.09.	1	1
4.	Подвижные игры разных народов России	25.09.	1	1
5.	Подвижные игры разных народов России	02.10.	1	1
6.	Подвижные игры разных народов России	09.10.	1	1
7.	Игры на	16.10.	1	1

	переменах.			
3.В гостях у Мойдодыра.	7	4	3	
8.	Советы Доктора Воды.	23.10.	1	1
9.	Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья	30.10.	1	1
10.	Друзья Вода и Мыло.	06.11.	1	1
11.	Сказка о микробах.	13.11.	1	1
12.	Чистота-залог здоровья.	20.11.	1	1
13.	Чистота-залог здоровья.	27.11.	1	1
14.	Правила гигиены рук.	04.12.	1	1
4. Азбука здоровья.	7	4	3	
15.	Дорога к доброму здоровью.	11.12.	1	1
16.	Дорога к доброму здоровью.	18.12.	1	1
17.	Правила ЗОЖ.	25.12.	1	1

18.	Правила ЗОЖ.	15.01.	1	1
19 .	Здоровье в порядке-спасибо зарядке.	22.01.	1	1
20.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	29.01.	1	1
21.	Как обезопасить свою жизнь.	05.02.	1	1
5.Советы Айболита.	8	7	1	

22.	Правила закаливания.	12.02.	1	1
23.	Правила закаливания.	19.02	1	1
24.	Знакомство с правилами гигиены.	25.02.	1	1
25.	Чтоб смеялся роток и кусал зубок.	05.03.	1	1
26.	Здоровье и телевизор.	12.03.	1	1
27.	Виды отдыха.	19.03.	1	1
28.	«Сезонные изменения, и как их принимает человек»	26.03.	1	1
29.	Как хорошо здоровым быть	02.04.	1	1
6. Питание и здоровье	7	7		
30.	Витаминная тарелка на каждый день.	09.04	1	1
31.	Витаминная тарелка на каждый день	16.04.	1	1
32.	Овощи и фрукты полезные продукты	23.04	1	1
33.	Умеем ли мы правильно питаться.	30.02.	1	1
34.	Умеем ли мы правильно питаться	07.05.	1	1
35.	Щи да каша-пища наша.	14.05.	1	1
36.	Культура питания.	21.05.	1	1
7. Подведем итоги	1	1		

37.	Подведем итоги.	28.05.	1	1
Итого:	37	26	11	

Содержание программы 3 года обучения.

1. Введение.

Теория. Повторение пройденного материала. Понятие науки валеология.

2. Подвижные игры.

Теория. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Продолжаем знакомиться с подвижными играми разных народов России. Игры на переменах. Правила техники безопасности. Правила игры.

Практика. Разучивание игр для организации переменб «Не ошибись», «Мяч по кругу», «Быстро по местам»

3. В гостях у Мойдодыра.

Теория. Советы Доктора Воды. Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья. Друзья Вода и Мыло. Сказка о микробах. Чистота-залог здоровья. Правила гигиены рук.

4. Азбука здоровья.

Теория. Дорога к доброму здоровью. Правила ЗОЖ. Здоровье в порядкеспасибо зарядке. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Как обезопасить свою жизнь.

5.Советы Айболита.

Теория. Правила закаливания. Знакомство с правилами гигиены. Чтоб смеялся роток и кусал зубок. Здоровье и телевизор. Влияние телевизора на здоровье человека. Виды отдыха. Сезонные изменения, и как их принимает человек. Профилактика заболеваний. Как хорошо здоровым быть.

6. Питание и здоровье

Теория. Витаминная тарелка на каждый день. Овощи и фрукты полезные продукты. Умеем ли мы правильно питаться. Традиции питания на Руси. Щи да каша- пища наша. Каши и их польза для человека. Культура питания.

7. Подведем итоги.

Подведем итоги.

Учебно-тематический план

4 года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во часов	В том числе	
	Теория			
	Практика			
1.	Введение.	1	1	
2.	Подвижные игры.	7	2	5
3.	Азбука здоровья	7	7	
4.	Советы	8	7	1

	Айболита.			
5.	Питание и здоровье.	6	5	1
6.	Мое здоровье в моих руках.	7	6	1
7.	Подведем итоги	1	1	
Итого:	37	29	7	

Календарно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Дата	Общее кол-во часов	В том числе
теория	прак тика			
1. Введение.	1	1		
1.	Экскурсия по стане «Спортландия»	04.09.	1	1
2. Подвижные игры.	7	2	5	
2.	В гостях у доктора Свежий Воздух	11.09.	1	1
3.	Русская игра «Горелки». «Фанты». «Краски» «Ловишка в кругу»	18.09.	1	1
4.	Мордовская игра «Котел». «Салки». «Круговой». «Раю-раю»	25.09.	1	1
5.	Спортивные игры и эстафеты.	02.10.	1	1
6.	Попрыгать, поиграть.	09.10.	1	1
7.	Попрыгать, поиграть.	16.10.	1	1
8.	Попрыгать, поиграть.	23.10.	1	
3. Азбука	7	7		

здоровья.				
9.	Мое здоровье.	30.10.	1	1
10.	Болезни глаза. Как их предупредить. Зрение-это сила.	06.11.	1	1
11.	Слух большая ценность для человека	13.11.	1	7
12.	Зубы и уход за ними.	20.11.	1	1
13.	Профилактика кариеса.	27.11.	1	1
14.	Осанка-это красиво	04.12.	1	1
15.	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	11.12.	1	1
4. Советы Айболита.	8	7	1	
16.	Здоровье и домашние задание.	18.12.	1	1
17.	Мое настроение	25.12.	1	1
18.	Мир эмоций и чувств.	15.01.	1	1
19 .	Вредные привычки и борьба сними.	22.01.	1	1
20.	Иммунитет.	29.01.	1	1
21.	Как защитить себя от болезни.	05.02	1	1
22.	Движение-это жизнь.	12.02.	1	1
23.	Что нужно знать о лекарствах.	19.02.	1	1
5. Питание и здоровье	6	5	1	
24.	Знакомство с доктором Здоровая Пицца.	25.02.	1	1
25.	Правильное питание-залог	05.03.	1	1

	здоровья.			
26	Меню из трех блюд на всю жизнь.	12.03.	1	1
27.	Культура питания. Этикет.	19.03.	1	1
28.	Режим питания.	26.03.	1	1
29.	Овощи, ягоды и фрукты-самые витаминные продукты.	1	1	
6. Мое здоровье в моих руках.	02.04.	7	6	1
30.	Если хочешь быть здоров – закаляйся.	09.04.	1	1
31.	Как защитить себя от болезни.	16.04.	1	1
32	Гигиена тела и души.	23.04	1	1
33.	Я сажусь за уроки	30.04.	1	1
34.	Я сажусь за уроки.	07.05.	1	1
35.	Переутомление и утомление.	14.05	1	1
36.	Переутомление и утомление	1	1	
7. Подведем итоги	21 . 05 .	1	1	
37	Подведем итоги.	28 . 05	1	1
Итого:	36	29	7	

Содержание программы 4 года обучения.

1.Введение.

Теория. Повторение пройденного материала.

Экскурсия по стране «Спортландия»

2. Подвижные игры.

Теория. В гостях у доктора Свежий Воздух. Русская игра «Горелки».

«Фанты». «Краски» «Ловишка в кругу». Мордовская игра «Котел». «Салки».

«Круговой». «Раю-раю». Спортивные игры и эстафеты. Правила техники безопасности. Правила игры.

Практика. Разучивание игр. Попрыгать, поиграть.

3. Албука здоровья.

Теория. Здоровье человека. Мое здоровье. Болезни глаза. Как их предупредить. Зрение-это сила. Слух большая ценность для человека. Зубы и уход за ними. Профилактика кариеса. Осанка-это красиво. Гигиена позвоночника. Сколиоз.

4. Советы Айболита.

Теория. Здоровье и домашние задание. Как правильно готовить домашние задания. Мое настроение. Мир эмоций и чувств. Вредные привычки и борьба сними. Иммунитет. Как защитить себя от болезни. Движение-это жизнь. Что нужно знать о лекарствах.

5. Питание и здоровье

Теория. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Правильное питание-залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Режим питания. Какие продукты полезны растущему организму. Овощи, ягоды и фрукты-самые витаминные продукты.

6. Мое здоровье в моих руках.

Теория. Если хочешь быть здоров –закаляйся. Как защитить себя от болезни. Гигиена тела и души. Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление.

7. Подведем итоги.

Подведем итоги.

Методическое обеспечение программы.

Методическое сопровождение программы.

Программа основана на принципах системно - деятельностного подхода и личностно-ориентированного обучения, в центре внимания которых – личность ребёнка, его деятельность, возможности и желания. Основными формами активизации учащихся являются беседы, практическая. игровая деятельность.

Перед	педагогом	встают	нов ые	задач и:	создание	атмосфе ры
заинтересован ности	каждого	учащег ося	в	рабо те	объедине ния;	
стимулирован ие учащихся к высказывания м и использовани ю различных						
способов	выполнения	заданий	без	бояз ни	ошибитьс я;	создани е
педагогически х ситуаций общения на занятии, позволяющих						

каждому						
ребенку проявлять инициативу,	самостоятельность, избирательность в					
способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения						
ребенка.						
Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:						
1.	создание положительного эмоционального настроения на работу всех					

учащихся в ходе занятия;

2. использование проблемных заданий;

3. стимулирование учащихся к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;

4. применение заданий, позволяющих учащемуся самому выбирать тип, вид и форму исследования;

5. рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что -нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что это позволяет параллельно решать и задачи охраны здоровья учащихся как в психологическом, так и в физиологическом аспектах.

Занятия организуются в трёх направлениях:

1. Информационное - занятия, где учащиеся получают информацию из разных областей науки, работают с литературой, научными источниками, самостоятельно создают проекты .

2. Практические – индивидуальная и коллективная работа.

3. Социальные – занятия, на которых учащиеся, в группах или коллективно, разрабатывают и реализуют социально- оздоровительные проекты.

Условия реализации программы.

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

Материально-техническое оснащение.

Объединение располагает учебным кабинетом, соответствующее технике безопасности. В кабинете находятся: стол педагога, ученические столы, стулья, доска, компьютер.

- Для обеспечения образовательного процесса имеется:
- учебно-методическое оснащение - разработки занятий, игр, бесед, конкурсов, экскурсий, массовых мероприятий;
- рекомендации по проведению игр;
- пакет творческих заданий по различным темам, способствующих созданию оптимальных условий развития познавательной активности;
- фонд литературы по предмету;
- раздаточный материал;
- презентации.

Созданию высоконравственной воспитывающей среды способствует использование педагогических технологий:

1. активно – деятельное воспроизводство содержания предмета в противовес пассивному созерцательному восприятию;
2. расширение информационного образовательного пространства;
3. опора на развивающее обучение. Использование форм, развивающих способность говорить и доказывать, а также логически мыслить и убеждать (диспуты, обсуждения);
4. организация игровых ситуаций в образовательном процессе, сочетание игры с практическим назначением деятельности;
5. создание «ситуации успеха» (конкурсы, викторины);
6. тесная связь с семьёй ребёнка;
7. взаимодействие с социумом

Диагностические материалы.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

В рамках этой методики можно проанализировать следующие показатели:

1. Мотивацию к образовательной деятельности.
2. Отношения в коллективе.

3. Уровень физической активности.
4. Организаторские способности учащихся.
5. Сформированность культурно-гигиенических навыков и др.

Список литературы для педагогов

1. Акбашев Т.Ф. Третий путь. М., 1996.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987, 63 с.
3. Апанасенко Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? // Валеология. 1996, №2, с. 9-14.
4. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, с. 49-60.
5. Белов В.И. Психология здоровья. СПб, 1994, 272 с.
6. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 1990.
7. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. Л., 1987. 125 с.
8. Здоровье, образ жизни и обслуживание пожилых. Медицина, 1992, 214с.
9. Здоровье, развитие, личность / под ред. Г.Н.Сердюковой, Д.Н. Крылова, У. Кляйнпетер М., 1990, 360 с.
10. Здоровый образ жизни - залог здоровья / под ред. Ф.Г.Мурзакаева. Уфа, 1987, 280 с.
12. Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев, 1991, 184 с.
13. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982, 40 с.
14. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. М., 1986, 192 с.
15. Лисицын Ю.П., Полунина И.В. Здоровый образ жизни ребенка. М., 1984.
16. Лемяскина Н.А., Обухова Л.А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья

Список литературы для учащихся

1. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир; 2 класс. М., 1995.
2. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир; 3 класс. М., 1975.
3. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: 1-4 класс. М., 1997.
4. Зайцев Г.К. Уроки Айболита СПб., 1997.
5. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра СПб., 1996.
6. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 1995.
7. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
8. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья: Учебное пособие по валеологии для начальной школы. Спб., 1998.
9. Мир детства: Младший школьник. М., 1988.
10. Ослепительная улыбка на всю жизнь: Методическое пособие по гигиене

полости рта для начальной школы / Под ред. Г.М. Королева. М. 1996

11. Путешествия Джуно. Приключения в стране «Здоровье» : Учеб. Для 2 кл./ К.А.Пармз и др. М., 1993.

12. Энциклопедический словарь юного биолога/ Сост. М.Е .Аспиз. М., 1986.

13. Энциклопедический словарь юного спортсмена/Сост. И.Ю. Сосносский, А.М. Чайковский. М., 1980.