

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лукояновская СШ №1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Уроки здоровья»**

Возраст детей: 7 – 10 лет
Срок реализации программы – 4 года

Авторская (Авторы –составители;
О.С.Гладышева, кандидат биологических наук,
зав.лабораторией проблем здоровья в образовании НИРО,
И.Ю.Абросимова, старший научный сотрудник лаборатории)

г. Лукоянов
Пояснительная записка

Программа «Уроки здоровья» для детей от 7 до 10 лет составлена на основе педагогического опыта авторов с учётом нормативно - правовой базы дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации "
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008.
4. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Постановление главного санитарного врача РФ от 04.07.14г)
5. Устав МБОУ СШ №1 г.Лукоянов

Здоровье человека – тема для разговора всех времён и народов, а в двадцать первом веке она становится первостепенной. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд, а ребёнок и подавно.

Последние десятилетия характеризовались тенденцией к ухудшению показателей состояния здоровья подрастающего поколения.

По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Не секрет, что здоровье детей за годы обучения в школе ухудшается в 5 – 6 раз, поэтому забота о здоровье подрастающего поколения требует особого внимания.

Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие понимания у ребёнка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. С раннего детства необходимо воспитывать в ребёнке уважительное отношение к своему здоровью. Школа и семья должны помочь ребёнку научиться любить себя, своё тело, своё здоровье.

Данная программа направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Программа имеет социально-педагогическую направленность.

Актуальность программы

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с младшего школьного возраста (и ранее), поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют выстроить **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Уроки здоровья».

Отличительные особенности программы

Программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Педагог учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы строится в направлении **личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком**, делается акцент на **самостоятельное экспериментирование и поисковую активность**, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Задания содержат **познавательный материал**, соответствующий возрастным особенностям детей в **сочетании с практическими заданиями** (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимые для развития навыков ребенка.

Содержание занятий подразумевает введение сказочных и игровых сюжетов и персонажей. Игра на занятии позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы здоровья духовного. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже 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.

Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопления знаний, умений и практического опыта.

Новизна данной программы заключается в том, что в ней предусматривается широкое привлечение жизненного опыта детей, примеров из окружающей действительности. На протяжении всего обучения применяются такие методы и педагогические технологии, как личностный и дифференцированный подход, обучение в содружестве.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного материала по теме здоровьесбережения, а также жизненного опыта самих обучающихся и их родителей. Программой предусмотрено, чтобы каждое занятие было направлено на овладение основами здорового образа жизни, на приобщение детей к активной познавательной работе.

Цель и задачи программы

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё 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;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- воспитывать социально адаптированную и гармонически развитую личность в процессе сотворчества и сотрудничества.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Уроки здоровья»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты реализации программы

В результате усвоения программы учащиеся научатся:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся узнают:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 7 - 10 лет. Дети занимаются в группах с количеством детей по 15 человек.

Объем программы. Режим занятий

Занятия проводятся один час в неделю, 34 часа в год.

Формы организации занятий

Одно из главных условий успеха обучения и развития творчества учащихся – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма.

Формы проведения занятий:

- беседа,
- оздоровительные минутки,
- деловые игры,
- комплекс упражнений,
- общение с природой,
- динамические часы,
- экскурсия и др.

Методы и приёмы, используемые на занятиях

Методы	Приёмы
Объяснительно-иллюстративные	Рассказ, демонстрация, беседа, экскурсия
Репродуктивные	Практическое занятие, деловая или ролевая игра, викторина, обмен опытом
Эвристические	Творческое задание

**Учебный план программы «Уроки здоровья»
Первый год обучения.**

	Название дисциплин	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Я и школа.	3	2	1	Зачет
2	Что такое здоровье.	8	8	0	
3	Мир вокруг и я.	10	8	2	
4	Дыхание и жизнь	8	6	2	
5	Хотим быть здоровыми – действуем.	5	1	4	
	Итого	34	25	9	

Второй год обучения.

	Название дисциплин	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Еще раз вспомним, что такое здоровье.	2	2	0	Зачет
2	Питание и жизнь.	10	8	2	
3	Движение и жизнь.	10	8	2	
4	Развитие и жизнь.	10	10	0	
5	Хотим быть здоровыми – действуем.	2	0	2	
	Итого	34	28	6	

Третий год обучения.

	Название дисциплин	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Еще раз о здоровье.	2	2	0	Зачет
2	Непрерывность жизни.	10	8	2	
3	Здоровье и общество.	19	17	2	

4	Хотим быть здоровыми – действуем.	3	1	2	
	Итого	34	28	6	

Четвертый год обучения.

	Название дисциплин	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Познай себя.	5	5	0	Зачет
2	Правила общения.	5	3	2	
3	Общение и конфликты.	8	4	4	
4	Здоровье и эмоции.	4	2	2	
5	Школа и здоровье.	7	5	2	
6	Знаешь, как быть здоровым, - действуй.	5	2	3	
	Итого	34	21	13	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Уроки здоровья»
на 2020-2021 год обучения**

Комплектование групп проводится с 1 сентября. Продолжительность учебного года-34 учебные недели. Занятия начинаются 1 сентября и продолжаются до 31 мая. Каникулы: зимние - с 28 декабря по 10 января; летние - с 01 июня по 31 августа. В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с планом работы педагога и планом мероприятий Учреждения.

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов по программе
----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------	------	--------	--------------------------

[illegible]

Условные обозначения:

красный

Промежуточная аттестация

желты
й

Ведение занятий по расписанию

зеленый

Каникулярный период

СИНИЙ

Праздничные дни

**Тематическое планирование
по программе
«Уроки Здоровья»**

1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Я и школа – 3 часа		
1	Знакомство. Обращение друг к другу. Вежливые слова.	1
2	Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы.	1
3	Мои интересы и здоровье	1
Что такое здоровье – 8 часов		
4	Здоровье, от чего оно зависит	1
5	Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души.	1
6	Здоровье и природа.	1
7	Здоровье и общество	1
8	Образ жизни и здоровье.	1
9	Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций.	1
10	Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ	1
11	Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы	1
Мир вокруг и я – 10 часов		
12	Как я воспринимаю этот окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.	1
13	Как чувствуют животные. Нервная система, зачем она человеку	1
14	Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальнозоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка.	1
15	Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат.	1
16	Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе.	1
17	Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт.	1
18	Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь.	1
19	Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка?	1
20	Мой мозг и моя душа. Я – личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность).	1
21	Какой я сейчас? Каким стану? Мои решения. Моя будущая жизнь.	1
Дыхание и жизнь – 8 часов		
22	Дыхание — основное свойство всего живого. Чем мы дышим.	1
23	Как мы дышим, как дышат животные и растения.	1
24	Чистый воздух — это здоровье. Режим и правила дыхания.	1
25	Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим.	1
26	Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания	1
27	Чистый воздух и инфекционные болезни.	1
28	Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена	1

	жилища (влажная уборка).	
29	Как сохранять чистый воздух в природе. Легкие и чистота.	1
Хотим быть здоровыми – действуем!- 5 часов		
30	Знаешь, как быть здоровым, — расскажи своим близким	1
31	Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Как нужно это делать?	1
32	Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми	1
33	Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли безоглядно доверять незнакомым людям. Что такое осторожность.	
34	Как вести себя и взаимодействовать на «Уроках здоровья».	1

**Тематическое планирование
по программе
«Уроки Здоровья»**

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Ещё раз вспомним, что такое здоровье – 2 часа		
1	Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым	1
2	Что такое здоровье и от чего оно зависит.	1
Питание и жизнь – 12 часов		
3	Зачем мы едим?	1
4	Кто и что употребляет в пищу.	1
5	Значение питания для человека.	1
6	Заболевания, обусловленные неправильным питанием.	1
7	Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты.	1
8	Что такое рацион.	1
9	Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшение количества жиров, сахара и соли.	1
10	Твое здоровье определяется тем, что ты ешь, или рациональное питание.	1
11	Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты.	1
12	Консерванты и здоровье.	1
13	Ядовитые ягоды и грибы.	1
14	Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.	
Движение и жизнь – 8 часов		
15	Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг).	1
16	Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия.	1
17	Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности.	1
18	Подвижные игры, спорт, физкультура.	1
19	Физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно?	1
20	Физическая активность, форма и образ жизни — залог долголетия.	1
21	Заболевания двигательной системы, как их избежать.	1
22	Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.	1
Развитие и жизнь – 11 часов		

23	Непрерывность жизни. Рождение.	1
24	Что значит расти и развиваться.	1
25	Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым.	1
26	Питание, окружающая среда, природная и человеческая.	1
27	Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения.	1
28	Физические недостатки. Как развить свое тело и душу.	1
29	Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, другими людьми.	1
30	Как правильно разговаривать.	1
31	Задавать вопросы и отвечать на них.	1
32	Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят.	1
33	Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей.	1
Хотим быть здоровыми – действуем! – 1 часа		
34	Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый.	1

**Тематическое планирование
по программе
«Уроки здоровья»**

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Еще раз о здоровье – 3 часа		
1	От чего зависит твое здоровье	1
2	В чем ты сам можешь помочь себе и другим.	1
3	Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.	1
Непрерывность жизни – 9 часов		
4	Рождение, жизнь и смерть.	1
5	Сколько живет человек.	1
6	Как продлить молодость.	1
7	Мужчины и женщины, мальчики и девочки.	1
8	В чем отличия между ними: внешние и внутренние	1
9	Как нужно относиться друг к другу.	1
10	Дружба, любовь, семья.	1
11	Ты и твоя семья — настоящая и будущая.	1
12	Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.	1
Здоровье и общество – 19 часов		
13	Что такое общество?	1
14	Почему люди живут вместе.	1
15	Твое окружение: семья, друзья, школа, улица.	1
16	Доброе и злое среди людей.	1
17	Как возникают конфликты.	1
18	Как нужно поступать в таком случае.	1
19	Что такое обида?	1
20	Что делать, если ты кого-то обидел.	1

21	Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию.	1
22	Страх и тревога.	1
23	Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.	1
24	Что такое самовоспитание.	1
25	Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков	1
26	Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым.	1
27	Дурные привычки.	1
28	Опасности взрослого мира: курение.	1
29	Алкоголь, наркотики.	1
30	Насилие.	1
31	Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоём будущем (семье, профессии, счастливой жизни, здоровье).	1
Хотим быть здоровыми – действуем! – 3 часа		
32	Что ты ценишь в жизни больше всего?	1
33	Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно?	1
34	Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом.	1

**Тематическое планирование
по программе
«Уроки здоровья»**

4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Познай себя – 5 часов		
1	Твои жизненные ценности.	1
2	Ты и твоё здоровье.	1
3	От чего зависит твоё здоровье.	1
4	Что дается тебе от рождения.	1
5	Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.	1
Правила общения – 5 часов		
6	Почему важно общаться с другими людьми?	1
7	Общение и здоровье.	1
8	Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми.	1
9	Знакомые и незнакомые люди, правила общения.	1
10	Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях?	1
Общение и конфликты – 8 часов		
11	Что такое конфликты?	1
12	Почему возникают конфликты между людьми?	1
13	Кто может стать участником конфликта?	1
14	Как найти пути решения конфликтной ситуации?	1
15	Посредничество.	1
16	Как научиться прощать?	1

17	Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс?	1
18	Конфликты и здоровье	1
Здоровье и эмоции – 4 часа		
19	Твои чувства, эмоции и здоровье.	1
20	Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм	1
21	Умеешь ли ты управлять своими эмоциями?	1
22	Как влияют эмоции на общение с людьми? Эмоции и конфликты.	1
Школа и здоровье – 7 часов		
23	Зачем человеку нужна школа? Как научиться учиться	1
24	Причины успехов и неудач на уроках.	1
25	Как нужно слушать на уроке. Внимание и память.	1
26	Правила познания и школьные предметы.	1
27	Как работать с текстом учебника.	1
28	Как готовить свой ответ на уроке	1
29	Составление планов и опорных конспектов.	1
Знаешь, как быть здоровым, - действуй! - 3 часа		
30	Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья — своего, близких, других людей.	1
31	Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении, в жизни.	1
32	Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.	1

Мониторинг освоения программы курса

Наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- театрализованное действие «Дружба»;
- спортивный праздник «День здоровья»;
- сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»;
- костюмированный праздник «Чистота и здоровье»;
- игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»;
- урок – КВН «Наше здоровье»;
- праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы»

Формы и периодичность текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль результативности деятельности по программе осуществляется в форме выполнения учащимися контрольной работы, где выявляется уровень их практической подготовки, наблюдения за деятельностью учащихся, самоанализа и анализа выполняемых ими работ.

Текущий контроль осуществляется с фиксацией результатов в журнале учета рабочего времени на основании следующих критериев:

- «зачет» - учащийся овладел 50-100 % знаний, умений, навыков, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, выполняет практические задания с элементами творчества;
- «незачет» - учащийся овладел менее чем 50 % знаний, умений, навыков, как правило, избегает употреблять специальные термины, испытывает серьезные затруднения в выполнении заданий практического характера.

Промежуточная аттестация по результатам освоения материала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится в форме выполнения творческой работы по любому из разделов.

***Тестовые задания промежуточной аттестации
по программе «Уроки здоровья»
третий год обучения.***

Цель: выявить теоретические знания в соответствии с программными требованиями.

1. Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

3. Что такое рациональное питание?

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

4. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

5. Что такое витамины?

1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

6. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

7. Что такое закаливание?

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

8. Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

9. Назовите основные двигательные качества

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

**Тестовые задания промежуточной аттестации
по программе «Уроки здоровья»
четвертый год обучения.**

Цель:

Формирование у учащихся культуры речевого общения друг с другом, с окружающими людьми.

Задачи:

- познакомить учащихся с правилами этикета;
- воспитывать толерантность, доброжелательность;
- способствовать формированию позитивного отношения к людям.

«Этикет улицы»

1. Как вы себя поведете при встрече на улице со своими знакомыми?
А) На ходу крикнете «привет» или помашете рукой. Захочу пообщаться остановлюсь.
Б) После приветствия слегка замедлю шаг, предоставляя возможность самим проявить инициативу.
В) Поздороваяюсь. В густой толпе или общественном транспорте просто улыбнусь и кивну.
2. Вы стоите перед дверями магазина, учреждения. Люди входят и выходят. Кто кого должен пропустить?
А) Всем уступать дорогу – до вечера прождешь.
Б) Право первенства принадлежит входящим с улицы.
В) Если я снаружи, пропущу выходящих – преимущество за ними.
3. В переполненный автобус входит пожилой человек. Ваша реакция?
А) Останусь сидеть.
Б) Если рядом сидит крепкий мужчина или подросток, попрошу его уступить место.
В) Предложу свое место.

«Хоть не богат, а гостям рад»

1. Ты пришел к приятелю в гости, а он празднует день рождения. Как ты поступишь?
А) Извинюсь и уйду.
Б) Поздравлю именинника, извинюсь, и если пригласят, то останусь.
В) Сделаю приятелю выговор, что не известил меня заранее, пообещаю купить подарок завтра, прежде чем принять приглашение.
2. К тебе в гости пришел приятель, который не нравится твоим родителям. Твои действия?
А) Честно скажу, что родители против его посещений.
Б) Не пушу его дальше порога.
В) Предложу сходить куда -нибудь, где можно пообщаться.

«Разговор по телефону»

1. Если вы звоните знакомой, а к телефону подходит кто – либо из семьи, что следует сказать?
(Поздороваться, представиться, попросить позвать вашу знакомую, не забыв сказать пожалуйста).
1. Обязательно ли здороваться и прощаться по телефону? (Да).
2. Можно ли по телефону поздравлять с праздником? А выражать соболезнования?
(Поздравлять можно, соболезнования выражать нельзя).
1. Обязательно ли представляться, позвонив по телефону? (Обязательно)
2. Можно ли, подняв трубку телефона, спрашивать: «Кто говорит? А кто это?» (Нельзя)

3. Как поступить, если вам звонят по телефону, а у вас гости? (Извиниться и отложить разговор на другое время)

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень (8-10 баллов) - (В) - учащийся освоил на 80-100% объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием.
- средний уровень (5-8 баллов) - (С) - объем знаний составляет 50-80%, сочетает специальную терминологию с бытовой.
- низкий уровень (1-4 балла) - (Н)- учащийся овладел менее чем на 50% объема знаний, предусмотренных программой, как правило, избегает употреблять специальные термины
- не прошел промежуточную аттестацию (0,5 балла) - объем знаний, умений, навыков составляет менее 10 %.

В соответствии с содержанием программы в качестве промежуточной аттестации предлагается следующий **перечень работ по дисциплинам:**

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень (8-10 баллов)- (В)- учащийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
 - средний уровень (5-8 баллов) - (С)- объем усвоенных умений и навыков составляет 50-80 %; работает с оборудованием с помощью педагога, в основном, выполняет задания на основе образца.
 - низкий уровень (1-4 балла) - (Н)- учащийся овладел менее чем на 50% умений и навыков, предусмотренных программой; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога.
 - не прошел промежуточную аттестацию (0,5%)- объем умений и навыков составляет менее 10%.
- Результаты промежуточной аттестации оформляются протоколом и фиксируются в журнале учета рабочего времени педагога дополнительного образования в разделе «аттестация обучающихся». Педагог отмечает результат освоения программы учащимся по уровням В, С и Н.

Условия реализации программы

Описание материально - технического обеспечения образовательной деятельности

1. Компьютер
2. Мультимедийный проектор
3. Экран
4. Интерактивная доска

Список используемой литературы

1. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и основы безопасности жизни: программа интегрированного курса для внеурочной деятельности (начальная школа) / О. С. Гладышева; министерство образования Нижегород. обл.; ГОУ ДПО НИРО. — Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2010. — 19 с.
2. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ. 1-й год обучения: методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2000. — 69 с.
3. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ. 2-й год обучения: методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2002. — 72 с.
4. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ. 3-й год обучения: методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2003. — 95 с.

5. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ. 4-й год обучения: методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова, О. А. Лобанова, С. В. Чеблукова. — Н. Новгород: НГЦ, 2007. — 110 с.
6. *Абросимова, И. Ю.* Формирование ценностных ориентации на здоровый образ жизни у младших школьников: методические рекомендации / И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГПУ 2009. — 32 с.