

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕРОУРАЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принято  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 27.08.2024



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «СОШ № 15»  
Логинов Г.П. Логинова  
Приказ от 28.08.2024 № 1 «ДОП»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Социально-гуманитарной направленности  
«Здоровейка»

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 4 года

Составитель:  
Прозорова Ирина Леонидовна,  
педагог дополнительного образования

Североуральский городской округ,  
п. Третий Северный  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание общеразвивающей программы	6
1.4. Планируемые результаты	26
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	28
2.1 Календарный учебный график	28
2.2. Условия реализации программы	28
2.3. Формы аттестации, оценочные материалы	29
2.4. Список литературы	30

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии со следующими **нормативными документами**:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 26 июня 2019 года № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».
- Устав МАОУ «СОШ № 15»

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Здоровейка» : социально- гуманитарная.

Программа «Здоровейка» содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся. Данная программа является программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Только

внедрение в практику образовательного учреждения дополнительной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что многочисленные исследования учёных доказали негативное влияние существующей системы обучения на здоровье и развитие подрастающего поколения и данная проблема стала, по сути, ключевой в образовании.

Программа целесообразна, современна, так как ориентирована на решение задач по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей и семьи. К сожалению, здоровье не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если научим детей с раннего возраста ценить, беречь, укреплять своё здоровье, если родители личным примером будут демонстрировать навыки здорового образа жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты личностно, интеллектуально, духовно и физически.

Образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью обучающихся. Сегодняшняя жизнь с её негативными тенденциями требует серьёзного подхода к проблемам сохранения и укрепления здоровья, воспитания привычек к здоровому образу жизни.

Известно, что основы формирования здорового образа жизни закладываются в период детства, поэтому очень важно именно в школьные годы воспитать у детей такой образ жизни, такой тип поведения в жизненных ситуациях, который способствовал бы сохранению и укреплению здоровья и в последующие периоды жизни.

#### **Отличительные особенности программы:**

Отличительные особенности данной дополнительной программы в том, что программа «Здоровейка» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. Содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно:

- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

**Адресат.** Программа рассчитана на учащихся 7 – 11 лет. Этому возрасту свойственно повышение общей эмоциональности, возбудимости и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчивое внимание и большая утомляемость. В этот период жизни у детей начинает интенсивно развиваться костная и мышечная системы, а значит, особое внимание должно быть направлено на формирование осанки. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. В группу принимаются все желающие численностью до 20 человек.

**Режим занятий.** Занятия по данной дополнительной обще развивающей программе организованы с периодичностью один раз в неделю по 1 часу. Продолжительность занятий устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час - 40 минут) с учётом возрастных особенностей обучающихся.

**Объём и срок освоения:** общеобразовательной программы - программа предусматривает 4 года обучения 135 часов: 1 год обучения (33ч), 2 год обучения (34ч), 3 год обучения (34ч), 4 год обучения (34ч). Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа базового уровня.

**Форма обучения:** очная (групповая, преобладают практические занятия).

**Виды занятий:** программа включает в себя практические занятия: беседы, викторины, праздники, игры, презентации, экскурсии.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной обще развивающей программы:** беседа, практическое занятие, спектакль, праздник, презентация.

## 1.2 Цель и задачи обще развивающей программы

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма обучающегося.

**Задачи.**

**Обучающие:**

- осознанно выбирать модель поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения своего здоровья.

**Развивающие:**

- развивать коммуникативные умения младших школьников с применением коллективных форм организации занятий и использованием современных средств обучения;

**Воспитательные:**

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни
- воспитывать навыки позитивного коммуникативного общения

### 1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический план) за 4 года.

№ п/п	Название раздела, темы.	Всего	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Введение «Вот мы и в школе».	16	5	11
2	«Питание и здоровье»	20	9	11
3	«Моё здоровье в моих руках»	28	15	13
4	«Я в школе и дома»	24	8	16
5	«Чтоб забыть про докторов»	16	6	10
6	«Я и моё ближайшее окружение»	15	5	10
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	16	5	11
	ИТОГО:	135ч	53	82

### 1год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы.	Всего	Количество часов		Формы аттестации/ контроля.
			Теория	Практика	
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	2	2	
1.1	Дорога к доброму здоровью.		1		
1.2	Здоровье в порядке- спасибо Зарядке.			1	
1.3	В гостях у Майдодыра.		1		

	Кукольный спектакль К.Чуковский «Мойдодыр»				
1.4	Входной контроль. «Что мы знаем о здоровье»			1	Викторина
2.	<b>«Питание и здоровье»</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день.			1	
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю.		1		Наблюдение
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)			1	
2.4	Как и чем мы питаемся.		1		Опрос
2.5	Текущий контроль. «Красный, жёлтый, зелёный»			1	Игра
3	<b>«Моё здоровье в моих руках»</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.		1		
3.2	Полезные и вредные продукты.		1		Практическое задание
3.3	Кукольный спектакль по стихотворению «Ручеёк»		1		
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»			1	Наблюдение
3.5	Как обезопасить свою жизнь.		1		
3.6	«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» День здоровья.			1	
3.7	Текущий контроль. «В здоровом теле-здоровый дух»			1	Викторина
4	<b>«Я в школе и дома»</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья.			1	
4.2	Зрение – это сила.		1		

4.3	Осанка – это красиво.			1	
4.4	Весёлые переменки.		1		
4.5	Здоровье и домашние задания.		1		Опрос
4.6	Текущий контроль. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.			1	Наблюдение
5	<b>«Чтоб забыть про докторов»</b>	4	2	2	
5.1	“Хочу оставаться здоровым”.		1		
5.2	Вкусные и полезные вкусности.		1		Практическое задание
5.3	День здоровья. «Как хорошо здоровым быть»			1	
5.4	Текущий контроль. «Как сохранять и укреплять свое здоровье»			1	Викторина
6	<b>«Я и моё ближайшее окружение»</b>	3	1	2	
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу.			1	Игра
6.2	Вредные и полезные привычки.		1		
6.3	Текущий контроль. «Я б в спасатели пошел»			1	Игра
7	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	4	2	2	
7.1	Опасности летом.		1		Опрос
7.2	Первая доврачебная помощь.			1	
7.3	Вредные и полезные растения.		1		
7.4	Итоговый контроль. Чему мы научились за год.			1	Тест
	Итого:	33			

*2 год обучения.*

			Количество часов	
--	--	--	------------------	--

№ п/п	Название раздела, темы.	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля.
1	Введение « <b>Вот мы и в школе</b> ».	4	1	3	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ.		1		
1.2	По стране Здоровейке.			1	
1.3	В гостях у Мойдодыра.		1		
1.4	Входной контроль. Я хозяин своего здоровья.			1	Викторина
2.	<b>«Питание и здоровье»</b>	5	3	2	
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.			1	
2.2	Культура питания. Этикет.		1		Опрос
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»		1		
2.4	«Что даёт нам море»		1		
2.5	Текущий контроль. «Светофор здорового питания»			1	Наблюдение
3	<b>«Моё здоровье в моих руках»</b>	7	4	3	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека.		1		
3.2	Закаливание в домашних условиях.		1		
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»			1	Игры
3.4	Иммунитет.		1		
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		1		Практическое задание
3.6	Спорт в жизни ребёнка.			1	
3.7	Текущий контроль. Слагаемые здоровья.			1	Викторина
4	<b>«Я в школе и дома»</b>	6	1	5	

4.1	Я и мои одноклассники.			1	
4.2	Почему устают глаза?			1	
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз.			1	
4.4	Шалости и травмы.		1		
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.			1	
4.6	Текущий контроль. «Умники и умницы»			1	Опрос
5	<b>«Чтоб забыть про докторов»</b>	4	1	3	
5.1	С. Преображенский «Огородники»		1		
5.2	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)			1	Наблюдение
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»			1	Игры
5.4	Текущий контроль. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.			1	Викторина
6	<b>«Я и мое ближайшее окружение»</b>	4	1	3	
6.1	Мир эмоций и чувств.			1	Наблюдение
6.2	Вредные привычки.			1	
6.3	«Веснянка» Народные игры.			1	Игра
6.4	В мире интересного.		1		Опрос
7	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	4	1	3	
7.1	Я и опасность.			1	
7.2	Чем и как можно отравиться. А.Колобова «Красивые грибы»		1		
7.3	Первая помощь при отравлении.			1	
7.4	Итоговый контроль. Наши успехи			1	Тест

	и достижения.				
	Итого:	34			

### 3 год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы.	Всего	Количество часов		Формы аттестации/ контроля.
			Теория	Практика	
1	Введение « <b>Вот мы и в школе</b> ».	4	1	3	
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»			1	
1.2	Личная гигиена.		1		Опрос
1.3	В гостях у Мойдодыра.			1	
1.4	Входной контроль. Игра «Остров здоровья»			1	Викторина
2.	<b>«Питание и здоровье»</b>	5	2	3	
2.1	Игра «Смак»			1	Игра
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья.		1		
2.3	Вредные микробы.		1		
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить.			1	
2.5	Текущий контроль. «Чудесный сундучок»			1	Викторина
3	<b>«Моё здоровье в моих руках»</b>	7	4	3	
3.1	Труд и здоровье.		1		
3.2	Наш мозг и его волшебные действия.		1		
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»			1	Игры
3.4	Солнце, воздух и вода наши		1		

	лучшие друзья.				
3.5	“Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		1		Опрос
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»		1		Наблюдение
3.7	Текущий контроль. «Моё здоровье в моих руках»		1		Викторина
4	<b>«Я в школе и дома»</b>	6	2	4	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья.		1		
4.2	«Доброречие»			1	Наблюдение
4.3	Спектакль С. Преображенский «Капризка»		1		
4.4	Бесценный дар- зрение.			1	
4.5	Гигиена правильной осанки.			1	Опрос
4.6	Текущий контроль. «Спасатели, вперёд!»			1	Игра
5	<b>«Чтоб забыть про докторов»</b>	4	1	3	
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»		1		
5.2	Движение это жизнь.			1	Наблюдение
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»			1	Игры
5.4	Текущий контроль. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.			1	Викторина
6	<b>«Я и мое ближайшее окружение»</b>	4	1	3	
6.1	Мир моих увлечений.		1		
6.2	Вредные привычки и их профилактика.			1	Практическое задание
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.		1		

6.4	Текущий контроль. В мире интересного.		1		Опрос
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	
7.1	Я и опасность.			1	
7.2	Лесная аптека на службе человека.		1		
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду» Чему мы научились.		1		Игра
7.4	Итоговый контроль.			1	Тест
	Итого:	34			

#### 4 год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы.	Всего	Количество часов		Формы аттестации/ контроля.
			Теория	Практика	
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»			1	
1.2	Правила личной гигиены.		1		
1.3	Физическая активность и здоровье.			1	Игры
1.4	Входной контроль. Игра. Как познать себя.			1	Викторина Деловая игра
2.	«Питание и здоровье»	5	2	3	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека.		1		
2.2	Здоровая пища для всей семьи.			1	Опрос
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.		1		
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания.			1	

2.5	Текущий контроль. «Богатырская силушка»			1	Игры
3	<b>«Моё здоровье в моих руках»</b>	7	3	4	
3.1	Домашняя аптечка.		1		
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»			1	Опрос
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»		1		
3.4	«Береги зрение с молоду».		1		
3.5	Как избежать искривления позвоночника.			1	
3.6	Отдых для здоровья.			1	Практическое задание
3.7	Текущий контроль. «Умеем ли мы отвечать за своё здоровье»			1	Деловая игра
4	<b>«Я в школе и дома»</b>	6	2	4	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»			1	
4.2	«Класс не улица ребята. И запомнить это надо!»			1	Наблюдение
4.3	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»		1		
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?		1		Опрос
4.5	Мода и школьные будни.			1	
4.6	Текущий контроль. «Делу время, потехе час»			1	Игра
5	<b>«Чтоб забыть про докторов»</b>	4	2	2	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.		1		
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»			1	Игра
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»		1		

5.4	Текущий контроль. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.			1	Викторина
6	<b>«Я и моё ближайшее окружение»</b>	4	2	2	
6.1	Размышление о жизненном опыте.		1		
6.2	Вредные привычки и их профилактика.			1	Опрос
6.3	Школа и моё настроение.			1	Тренинг
6.4	Текущий контроль. «В мире интересного»		1		Презентация
7	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	4	1	3	
7.1	Я и опасность.			1	
7.2	Игра «Мой горизонт»			1	Игра
7.3	Гордо реет флаг здоровья. Чему мы научились.		1		Тест
7.4	Итоговый контроль. «Книга здоровья»			1	Проект
	Итого:	34			

### **Содержание учебного (тематического) плана 1 год обучения**

#### **1.Раздел. Введение «Вот мы и в школе».**

1.1Дорога к доброму здоровью.

Теория: Вводное занятие. Что такое здоровье.

1.2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке.

Теория: Для чего нужна утренняя гимнастика.

Практика: Разучивание комплекса утренней гимнастики.

1.3 В гостях у Майдодыра.

Теория: Наша гигиена. Что мы знаем о гигиене. Просмотр кукольного спектакля К.Чуковского «Майдодыр»

1.4Входной контроль.

Практика: Викторина «Что мы знаем о здоровье»

#### **2.Раздел. «Питание и здоровье»**

## 2.1 Витаминная тарелка на каждый день.

Теория: Что такое витамины. Для чего нужны витамины. В каких продуктах содержатся витамины А, С.

Практика: Конкурс рисунков «Какие витамины мы знаем»

## 2.2 Культура питания. Приглашаем к чаю.

Теория: Церемония чаепития у разных народов.

## 2.3 Ю.Тувим «Овощи»

Теория: Умеем ли мы правильно питаться. Как правильно питаться. Просмотр спектакля.

## 2.4 Как и чем мы питаемся.

Теория: Питание – необходимое условие для жизни человека. Продукты полезные и вредные для здоровья человека.

## 2.5 Текущий контроль. «Красный, жёлтый, зелёный»

Практика: Настольная игра «Красный, жёлтый, зелёный». Вредные и полезные продукты питания .Разноцветные столы.

## 3 Раздел. «Моё здоровье в моих руках»

### 3.1 Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Теория: Режим дня. Когда и зачем надо есть, чтобы быть здоровым.

### 3.2 Полезные и вредные продукты.

Теория: Как найти витамины в продуктах.

### 3.3 Кукольный спектакль по стихотворению «Ручеёк»

Теория: Просмотр спектакля

### 3.4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Теория: Одежда человека в соответствие её временам года.

Практика: Экскурсия на природу.

### 3.5 Как обезопасить свою жизнь.

Теория: Как обезопасить свою жизнь. Просмотр презентации.

### 3.6 «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» День здоровья.

Теория: Какие простудные заболевания мы знаем. Как лечить заболевания.

Практика: Как себя закалить(игры).

### 3.7 Текущий контроль. «В здоровом теле-здоровый дух»

Практика: Викторина.

## 4. Раздел «Я в школе и дома»

### 4.1 Мой внешний вид – залог здоровья.

Теория: Мой внешний вид дома и в школе. Как внешний вид влияет на наше здоровье.

Практика: Игра-соревнование «Одень друга»

#### 4.2 Зрение – это сила.

Теория: Главные помощники человека. Как защищены глаза. Строение глаз.

Что оберегает глаза. У кого зрение острее. Почему оно портится.

Практика: Зарядка для глаз.

#### 4.3 Осанка – это красиво.

Теория: Что такое осанка. Как охранить осанку красивой. На что влияет правильная осанка.

Практика: Комплекс упражнений по сохранению осанки.

#### 4.4 Весёлые переменки.

Теория: Для чего нужны переменки. Правила поведения на переменах.

Практика: «Весёлые переменки» Подвижные игры на переменах.

#### 4.5 Здоровье и домашние задания.

Теория: Режим дня. Как надо готовить домашние задания.

4.6 Текущий контроль. «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.»

Практика: Подвижные игры на свежем воздухе.

### 5. Раздел. «Чтоб забыть про докторов»

#### 5.1 «Хочу оставаться здоровым»

Теория: Как оставаться здоровым. Что препятствует нашему здоровью.

#### 5.2 Вкусные и полезные вкусности.

Теория: Какие вкусности полезные и вредные для здоровья. Сколько их надо есть.

#### 5.3 День здоровья. «Как хорошо здоровым быть»

Практика: Как мы делаем зарядку(игра)

#### 5.4 Текущий контроль. «Как сохранять и укреплять свое здоровье»

Практика: Проведение игры-викторины.

### 6. Раздел. «Я и мое ближайшее окружение»

#### 6.1 Мое настроение Передай улыбку по кругу.

Теория: Комplимент. Научись владеть собой.

Практика: Игра «Добрые слова». Выставка рисунков. «Мое настроение»

#### 6.2 Вредные и полезные привычки.

Теория: Какие привычки можно назвать вредными, а какие полезными. Как они влияют на здоровье человека.

#### 6.3 Текущий контроль. «Я б в спасатели пошел»

Практика: Ролевая игра

### 7. Раздел. «Вот и стали мы на год взрослой»

#### 7.1 Опасности летом.

Теория: Где можно встретить опасности летом.

## 7.2 Первая доврачебная помощь.

Практика: Травмы. Как оказать первую помощь при порезе, ушибе, вывихе, переломе. Практическое занятие.

## 7.3 Вредные и полезные растения.

Теория: Вредные и полезные растения. В чём вред и польза растений.

## 7.4 Итоговый контроль. Чему мы научились за год.

Практика: Тест итоговый.

# **2 год обучения**

## **1.Раздел. Введение «Вот мы и в школе».**

### 1.1 Что мы знаем о ЗОЖ.

Теория: Что входит в понятие «Здоровый образ жизни»

### 1.2По стране Здоровейке.

Теория: Какие жители населяли бы нашу страну.

Практика: Рисуем страну «Здоровейку»

### 1.3 В гостях у Мойдодыра.

Теория: Наша гигиена и как её соблюдать. Э Успенский «Очень страшная история»

### 1.4 Входной контроль. Я хозяин своего здоровья.

Теория: Что мы знаем о здоровье. Как укрепить своё здоровье.

Практика: Викторина

## **2.Раздел. «Питание и здоровье»**

### 2.1Правильное питание – залог здоровья.

Теория: Режим питания. Пищевая тарелка.

Практика: Меню из трех блюд на всю жизнь.

### 2.2 Культура питания. Этикет.

Теория: Как и где мы едим. Как есть правильно. Правила поведения за столом.

### 2.3 Спектакль «Я выбираю кашу»

Теория: Что за блюдо эта каша. Какие бывают каши. Как они влияют на пищеварение. Чтение сказок. «Каша из топора», «Горшочек каши», «Мишкина каша»

### 2.4 «Что даёт нам море»

Теория: Съедобные морские растения и животные. Йод. Разнообразие блюд.

### 2.5Текущий контроль. «Светофор здорового питания»

Практика: Накрываем на стол. Составляем меню. Игра.

## **3. Раздел. «Моё здоровье в моих руках»**

### 3.1 Сон и его значение для здоровья человека.

Теория: Сон – лучшее лекарство. Что чувствует человек когда плохо спит. Что надо делать, чтобы быстро уснуть.

### 3.2 Закаливание в домашних условиях.

Теория: Закаливающие процедуры. Шесть признаков здорового закалённого человека. Кто такой долгожитель.

### 3.3 День здоровья «Будьте здоровы»

Практика: Эстафета «Сильнее, быстрее, выше»

### 3.4 Иммунитет.

Теория: Иммунитет-что это такое. От чего зависит иммунитет. Как повысить иммунитет.

### 3.5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”

Теория: Нужно ли укреплять своё здоровье. Как укрепить своё здоровье.

### 3.6 Спорт в жизни ребёнка.

Теория: Какие виды спорта вы знаете. Каким занимаетесь и почему. Как спорт влияет на здоровье.

Практика: Спортивные игры.

### 3.7 Текущий контроль. Слагаемые здоровья.

Теория: Почему люди желают друг другу здоровья.

Практика: Викторина.

## 4. Раздел. «Я в школе и дома»

### 4.1 Я и мои одноклассники.

Теория: Мы одна дружная семья. Мои отношения с одноклассниками.

Практика: Рисунок дружбы.

### 4.2 Почему устают глаза?

Теория: Как сберечь зрение. Правила бережного отношения к глазам. Если вы носите очки.

Практика: Гимнастика для глаз.

### 4.3 Гигиена позвоночника. Сколиоз.

Теория: Откуда взялся сколиоз. Правила поддержания правильной осанки.

Практика: Комплекс упражнений.

### 4.4 Шалости и травмы.

Теория: Что такое шалости. К чему могут привести шалости. Как избежать травм.

### 4.5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.

Теория: Умеешь ли ты готовить уроки. Правила подготовки домашнего задания.

Практика: Составление своего режима дня.

### 4.6 Текущий контроль. «Умники и умницы»

## **5. Раздел. «Чтоб забыть про докторов»**

### **5.1 С. Преображенский «Огородники»**

Теория: Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся. Просмотр спектакля.

### **5.2 Как защитить себя от болезни.**

Практика: «Как защитить себя от болезни» конкурс рисунков.

### **5.3 День здоровья «Самый здоровый класс»**

Практика: Конкурс «Силачи»

### **5.4 Текущий контроль. «Разговор о правильном питании»**

Практика: Викторина «Вкусные и полезные вкусности»

## **6. Раздел. «Я и моё ближайшее окружение»**

### **6.1 Мир эмоций и чувств.**

Теория: Что такое Эмоции. Какие бывают эмоции. Какие поступки зависят от эмоций.

Практика: «Мир эмоций» Игра, выставка рисунков.

### **6.2 Вредные привычки.**

Теория: Какие вредные привычки мы знаем. Можно ли от них избавиться и как их не приобрести.

Практика: «Вредные привычки» Выпуск листовок, стенгазет.

### **6.3 «Веснянка»**

Теория: Весенние праздники.

Практика: Народные игры и гуляния.

### **6.4 В мире интересного.**

Теория: Презентация «В мире интересного»

Практика: Игра «за круглым столом»

## **7. Раздел. «Вот и стали мы на год взрослей»**

### **7.1 Я и опасность.**

Теория: Укусы насекомых. К чему они могут привести.

Практика: Первая помощь при укусах насекомых.

### **7.2 Чем и как можно отравиться.**

Теория: Что такое пищевое отравление. Какие бывают грибы. Просмотр спектакля А.Колобова «Красивые грибы»

### **7.3 Первая помощь при отравлении.**

Теория: Признаки пищевого отравления. Как помочь самому себе.

Практика: Первая помощь при пищевом отравлении.

### **7.4 Итоговый контроль. Наши успехи и достижения.**

Практика: Тест: «Чему мы научились за год».

### **3 год обучения**

#### **1 Введение «Вот мы и в школе».**

##### **1.1«Здоровый образ жизни, что это?»**

Теория: Что такое ЗОЖ. Все ли мы ведём здоровый образ жизни.

Практика: Создаём дерево жизни.

##### **1.2Личная гигиена.**

Теория: Надо быть внимательным к своему здоровью.

##### **1.3 В гостях у Мойдодыра.**

Практика: Выставка рисунков «Будем соблюдать правила личной гигиены.

##### **1.4 Входной контроль. Игра «Остров здоровья»**

Практика: Викторина. Создание макета острова здоровья.«Остров здоровья»

#### **2.Раздел. «Питание и здоровье»**

##### **2.1 Игра «Смак»**

Практика: Составление меню на завтрак. Приготовление салата, бутерброда. Накрываем на стол.

##### **2.2 Правильное питание –залог физического и психологического здоровья.**

Теория: Правильные советы о правильном питании.

##### **2.3 Вредные микробы.**

Теория: Что такое микробы. Где находятся микробы. Как они попадают в организм. Как их победить.

##### **2.4 Что такое здоровая пища и как её приготовить.**

Теория: Что такое здоровая пища. Как её приготовить.

Практика: Поделки из солёного теста.

##### **2.5 Текущий контроль. «Чудесный сундучок»**

Практика: Игра-викторина «Собери сундучок здоровья»

#### **3. Раздел. «Моё здоровье в моих руках»**

##### **3.1 Труд и здоровье.**

Теория: Может ли труд повлиять на здоровье. Какой труд полезен. Помогают ли я родителям.

##### **3.2 Наш мозг и его волшебные действия.**

Теория: Наши помощники: память, мышление, воображение. Как их развивать. Просмотр фильма.

##### **3.3 День здоровья «Хочу оставаться здоровым»**

Практика: Эстафета «В здоровом теле-здоровый дух»

##### **3.4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.**

Теория: Закаливающие процедуры. Почему надо закаливать организм.

##### **3.5«Как сохранять и укреплять свое здоровье».**

Теория: Здоровье и его значимость для человека.

### 3.7 Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Практика: Экскурсия «Как природа может повлиять на здоровье»

### 3.8 Текущий контроль. «Моё здоровье в моих руках»

Практика: Викторина «Моё здоровье в моих руках»

## 4. Раздел. «Я в школе и дома»

### 4.1 Мой внешний вид – залог здоровья.

Теория: Обувь платье и жилище быть должны как можно чище.

### 4.2 «Доброречие»

Теория: Умеем ли мы вежливо обращаться друг к другу. Что такое сквернословие.

Практика: Решаем ситуативные задачи.

### 4.3 Спектакль С. Преображенский «Капризка»

Теория: Что такое каприз. Как дети капризничают. Умение держать себя в руках.

Просмотр спектакля.

### 4.4 «Бесценный дар- зрение».

Теория: Как сохранить зрение. Когда обращаются к врачу офтальмологу.

Практика: Зарядка для глаз.

### 4.5 Гигиена правильной осанки.

Теория: Почему искривляется позвоночник.

Практика: Как сформировать правильную осанку. Комплекс упражнений.

### 4.6 Текущий контроль. «Спасатели, вперёд!»

Практика: Игра-викторина «Спасатели, вперёд!»

## 5. Раздел. «Чтобы забыть про докторов»

### 5.1 Шарль Перро «Красная шапочка»

Теория: Как и с кем можно дружить. Как вести себя с незнакомыми людьми.

Просмотр спектакля.

### 5.2 Движение это жизнь.

Практика: Разучиваем игры для перемен.

### 5.3 День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Практика: Игра «Кто самый меткий»

### 5.4 Текущий контроль. «Разговор о правильном питании»

Практика: Викторина «Вкусные и полезные вкусности»

## 6. Раздел. «Я и мое ближайшее окружение»

### 6.1 Мир моих увлечений.

Теория: Какие увлечения бывают у детей. Компьютер – друг или враг. Увлечения различными видами спорта.

6.2 Вредные привычки и их профилактика.

Практика: Создание проекта «Как избавиться от вредных привычек»

6.3 Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

Теория: Что такое доброта. Кого можно назвать добрым. Просмотр спектакля.

6.4 Текущий контроль. В мире интересного.

Теория: Презентация «В мире интересного»

Практика: Игра «за круглым столом»

## **7. Раздел. «Вот и стали мы на год взрослей»**

7.1 Я и опасность.

Теория: Тепловой удар, солнечный удар, что это такое. Первая помощь

7.2 Лесная аптека на службе человека.

Теория: Какие растения лекарственные. Их польза для здоровья.

7.3 Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Теория: Как и где купаться. Правила поведения на воде. Первая помощь.  
Просмотр кинофильма «Каникулы Петрова и Васечкина»

7.4 Итоговый контроль. «Я и опасность»

Практика: Чему мы научились и чего достигли. Тест.

## **4 год обучения**

### **1. Раздел Введение «Вот мы и в школе».**

1.1 «Здоровье и здоровый образ жизни»

Практика: Выпуск листовок «Нет места табачному дыму!»

1.2 Правила личной гигиены.

Практика: Как отучить себя от вредных привычек.

1.3 Физическая активность и здоровье.

Теория: Здоровье – это движение.

Практика: Разучивание подвижных игр.

1.4 Входной контроль. Как познать себя.

Практика: Викторина. Деловая игра. Как познать себя.

### **2. Раздел. «Питание и здоровье»**

2.1 Питание необходимое условие для жизни человека.

Теория: Что такое диета и как она влияет на здоровье человека.

2.2 Здоровая пища для всей семьи.

Теория: Что значит умеренность и разнообразие в питании. Овощи – кладовая здоровья.

Практика: Готовим обед из трёх блюд.

2.3 Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Теория: Традиции и обычаи питания в разных странах. История и культура питания на Руси.

2.4 Секреты здорового питания. Рацион питания.

Теория: Золотые правила питания.

Практика: Составляем рацион питания.

2.5 Текущий контроль. «Богатырская силушка»

Практика: Эстафеты «Богатырская силушка»

### **3. Раздел. «Моё здоровье в моих руках»**

3.1 Домашняя аптечка.

Теория: Для чего нужна аптечка. Какие лекарства в ней должны храниться. Препараты первой медицинской помощи.

3.2 «Мы за здоровый образ жизни»

Практика: Как сохранить и укрепить своё здоровье. Жизненный опыт.

3.3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Теория: Как оценить своё здоровье.

3.4 «Береги зрение с молоду».

Теория: Травмы глаз. Полезное и вредное для глаз. Полезные продукты для укрепления зрения.

3.5 Как избежать искривления позвоночника.

Практика: Разучиваем комплекс упражнений для позвоночника.

3.6 Отдых для здоровья.

Теория: Делу время – потехе час. Переутомление. Как надо отдыхать.

Практика: Составление правил для отдыха.

3.7 Текущий контроль. «Умеем ли мы отвечать за своё здоровье»

Практика: Деловая игра.

### **4. Раздел. «Я в школе и дома»**

4.1 «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Теория Режим дня. Какой режим дня оптимален для школьника.

Практика: Составляем режим для младшего школьника.

4.2 «Класс не улица ребята. И запомнить это надо!»

Практика: Составляем правила поведения в классе.

4.3 Кукольный спектакль «Спеши делать добро»

Теория: Добрые и злые поступки в сказках и наяву. Просмотр спектакля.

4.4 Что такое дружба? Как дружить в школе?

Теория: Как выбирать друзей. Кто может считаться настоящим другом.

4.5 Мода и школьные будни.

Практика: Требование к школьной одежде и обуви.

4.6 Текущий контроль. «Делу время, потехе час»

Практика: Игра-викторина.

### **5. Раздел. «Чтобы забыть про докторов»**

5.1 Чтобы болезней не бояться, надо спортом заниматься.

Теория: Какие виды спорта мы знаем. Какие укрепляют здоровье, а какие наносят вред. Просмотр фильма.

5.2 День здоровья «За здоровый образ жизни»

Практика: Игра «Путешествие по станциям»

5.3 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Теория: Просмотр спектакля.

5.4 Текущий контроль. «Разговор о правильном питании»

Практика: «Вкусные и полезные вкусности» Викторина.

### **6. Раздел. «Я и моё ближайшее окружение»**

6.1 Размышление о жизненном опыте.

Теория: Что такое жизненный опыт. Как человек учится на своих ошибках.

6.2 Вредные привычки и их профилактика.

Практика: Стенгазета «Скажем нет вредным привычкам.»

6.3 Школа и моё настроение.

Практика: Рисуем своё настроение, рисуем свои страхи.

6.4 Текущий контроль. «В мире интересного»

Теория: Презентация «В мире интересного»

Практика: Игра «за круглым столом»

### **7. Раздел. «Вот и стали мы на год взрослее!»**

7.1 Я и опасность.

Теория. Опасности в летний период.

Практика: Создание и защита проекта по каждому виду опасности.

7.2 Игра «Мой горизонт»

Практика: «Горизонт здоровья» игра.

7.3 Гордо реет флаг здоровья.

Практика: «Чему мы научились» Тест.

7.4 Итоговый контроль. «Книга здоровья»

Практика: Составление книги здоровья из работ детей за 4 года.

## **1.4 Планируемые результаты**

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.

**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.

**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.

**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.

## **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1 Календарный учебный график**

<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>

02.09.2024	30.05.2025	34	34	Очно; 1 раз в неделю по 1 часу; во время осенних и весенних каникул занятия проходят по расписанию
01.09.2025	30.05.2026	34	34	Очно; 1 раз в неделю по 1 часу; во время осенних и весенних каникул занятия проходят по расписанию
01.09.2026	30.05.2027	34	34	Очно; 1 раз в неделю по 1 часу; во время осенних и весенних каникул занятия проходят по расписанию
01.09.2027	30.05.2028	34	34	Очно; 1 раз в неделю по 1 часу; во время осенних и весенних каникул занятия проходят по расписанию

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

1. Учебные пособия: -  
 «Комплекс упражнений утренней гимнастики»,  
 «Первая помощь при порезе»,  
 «Пропаганда здорового образа жизни»,  
 «Этикет»,  
 «Правильная осанка»,  
 «Гимнастика для глаз»,  
 «Хорошие манеры».
2. Схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.
3. Измерительные приборы: весы, часы и их модели.
4. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций.

### Кадровое обеспечение.

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или среднее профессиональное образование. Педагогу необходимо знать специфику дополнительного образования, иметь практический опыт в сфере организации интерактивной деятельности детей.

### **Методические материалы.**

Программой предусматривается использование традиционных, инновационных форм и методов учебно-воспитательной деятельности.

Из традиционных форм и методов используются:

1. Словесный (рассказ, беседа, диалог)
2. Метод наблюдения (зарисовка, рисунки)
3. Графический (составление схем)
4. Практические задания.
5. Наглядный (таблицы, иллюстрации, мультимедийные презентации)

Используются элементы различных инновационных технологий:

1. Метод игры. Игра выступает самостоятельным видом развивающей деятельности школьника, является главной сферой общения детей.
2. Проблемно-поисковое обучение (постановка проблемы или создание проблемной ситуации, дискуссия, перевод игровой деятельности на творческий уровень, практические работы).
3. Метод программированного обучения (линейное программирование: выбор между правильным и неправильным; разветвленное программирование: выбор одного ответа из нескольких, алгоритм – система).
4. Метод эмоционального стимулирования.

### **2.3 Формы аттестации / контроля и оценочные материалы**

**В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:**

- входной контроль (сентябрь; викторина);
- промежуточный контроль (текущий);
- итоговый контроль (май, тест, защита проекта).

**Критерии оценки учебных результатов программы:**

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- широта кругозора;
- свобода восприятия теоретической информации;
- развитость практических навыков работы со специальной литературой;
- осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- культура организации своей практической деятельности;
- культура поведения;
- творческое отношение к выполнению практического задания.

**Способы фиксации учебных результатов программы:**

педагогическое наблюдение, мониторинг, анализ результатов.

**Методы выявления результатов воспитания:**

наблюдение;

освоение терминологии, которая пригодится в дальнейшей работе;

**Методы выявления результатов развития:**

проектная деятельность;

самостоятельная работа;

работа в парах, в группах;

творческие работы;

дидактические игры.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

оценка результатов каждого учащегося производится по уровню активности и заинтересованности на занятиях. Проводится статистика посещаемости занятий, сохранение контингента учеников, наблюдение, анализ итоговых мероприятий, анализ продуктов деятельности педагога и учащегося.

## 2. 4 Список литературы

### I. Список литературы для педагога

1. Антропова М.В. Режим дня школьника/М.В.Антропова, Л.М.Кузнецова. \_ М.: Изд. центр «Вентана-граф», 2002.
2. Н.В.Бабкина. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса /Н.В.Бабкина/ Начальная школа. – 2001. - №12.
3. Н.И.Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы /Н.И.Дереклеева/ - М.: ВАКО, 2007.
4. А.Н.Захарова. Как предупредить отклонения в поведения детей /А.Н.Захарова/ - М., 2005.
5. В.И.Ковалько. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе:1-4 классы/В.И.Ковалько/ - М.: Вако, 2004.
6. В.И.Ковалько. Школа физкультминуток (1-11классы) /В.И.Ковалько/ - М.:Вако, 2007.
7. В.В.Кузнецова. В поиски ради здоровья /В.В. Кузнецова. Мурманск, 2007.
8. А.Ю. Патрикес. Подвижные игры. 1-4 классы. – М.: Вако, 2007.
9. Е.А.Радюк. Игровые модели досуга и оздоровления детей /Е.А.Радюк/ - Волгоград, 2008.
10. Н.Ю. Синягина. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения /Н.Ю.Синягина, И.В.Кузнецова/ - М.: Владос, 2003.
11. О.А.Степанова. Оздоровительные технологии в начальной школе. /О.А.Степанова/ Начальная школа. – 2003. - №1.
12. Н.Н.Шапцева. Наш выбор – здоровье / Н.Н.Шапцева/ - Волгоград: Изд. «Учитель», 2009. – 215 с. 13. И.С.Якиманская. Личностно-ориентированное обучение /И.С.Якиманская/ - М., 1991.

## II. Список литературы для обучающихся

1. Вишневская Е.Л., Барсукова Н.К., Широкова Т.И. Основы безопасности жизнедеятельности. Пособие для учащихся 4-5 кл. – М.: Русское слово, 1995 г.
2. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе. – М.: Просвещение, 1991 г.
3. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – СПб., 1997 г.
4. Зайцев Г.К. Уроки Майдодыра. – СПб., 1996 г.
5. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – СПБ., 1995 г.
6. Залесский М. Занимательная анатомия для детей, или как устроен человек и его меньшие братья. – М.:Росмэн, 1998 г.
7. Залесский М. Стань сильным. - М.:Росмэн, 2000 г.
8. Пармз К.А. Путешествия Джуно: Приключение в стране «Здоровье». – М.:Просвещение, 1993 г.
9. Семёнова И.И. Учусь быть здоровым, или как стать Неболейкой. – М.:Педагогика, 1989 г.
10. Энциклопедия «Собери и познай человеческое тело». – М.:Ашет Коллекция, 2011 г.
11. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1999.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Оценочные материалы  
Итоговый тест в конце 4 года обучения.

### 1. Вести здоровый образ жизни – это значит:

- 1) Подолгу сидеть возле компьютера.
- 2) Правильно питаться.
- 3) Меньше двигаться.

4) Иметь вредные привычки.

2. Найди неверное утверждение.

- 1) Уходя из дома, нужно выключать электроприборы.
- 2) К электрическим приборам нельзя прикасаться мокрыми руками.
- 3) Оголённый провод нельзя трогать руками.
- 4) Если электромясорубка остановилась, её чистят руками.

3.

Какой знак разрешает переходить дорогу?



4. Перед тем как приступить к выполнению домашнего задания, надо...

- 1) включить телевизор и радио.
- 2) проверить, хорошо ли освещено рабочее место.
- 3) проветрить комнату.
- 4) собрать на рабочем столе все учебники, тетради, игрушки.

5. Что приводит тело в движение?

1) Кости и мышцы.

2) Желудок и печень.

3) Головной и спинной мозг.

4) Легкие и сердце.

6. Опорно-двигательную систему образуют:

- 1) сердце и кровеносные сосуды.
- 2) головной и спинной мозг.
- 3) скелет и мышцы.

7. К кровеносной системе НЕ относится:

1) сердце.

2) желудок.

3) кровеносные сосуды.

8. Из предложенных правил выбери то, которое НЕ помогает сберечь зрение.

- 1) Читай и пиши только при хорошем освещении.
- 2) Книгу или тетрадь держи на расстоянии 30-35 см от глаз.
- 3) При письме свет должен падать слева.
- 4) Читай лежа.

9. Для чего организму нужно питание? Отметь правильные ответы.

- 1) Для хорошего самочувствия.
- 2) Для роста и развития организма.
- 3) Для борьбы с болезнями.
- 4) Чтобы не пропадали продукты питания.

5) Для повышения выносливости и активности.

10. Отметь верные ответы.

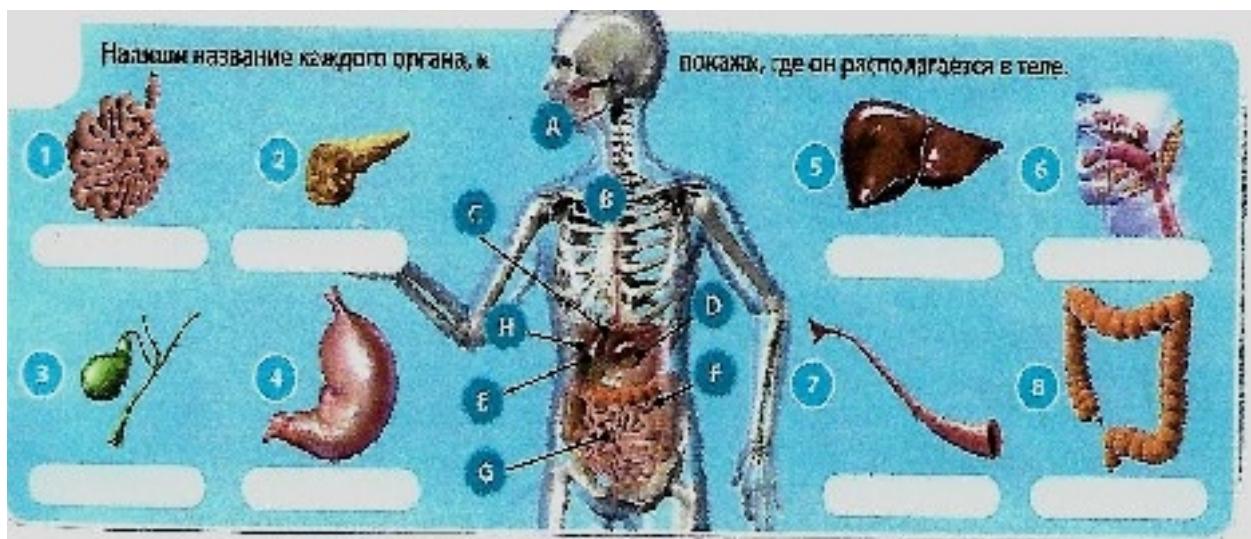
- 1) Организму для роста и развития нужны белки, жиры и углеводы.
- 2) Чтобы не болеть, нужно соблюдать режим дня.
- 3) Без витаминов человек может прожить.

4) Для здоровья полезно есть жареную пищу.

11. Почему надо мыть руки часто?

- 1) Чтобы сохранить кожу.
- 2) Чтобы руки были красивыми.
- 3) Чтобы не заболеть.
- 4) Чтобы не расстраивать родителей

12. Подпиши.



### Обработка результатов

Каждый правильный ответ – 1 балл, неправильный ответ – вычитается 1 балл

25-23 - Высокий уровень

22-10 – Средний уровень

9-0 - Низкий уровень

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 18171374433387461230331213761435072100037620579

Владелец Логинова Галина Петровна

Действителен С 10.09.2024 по 10.09.2025