

**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»
Г.П. Логинова 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

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 общеразвивающей 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 общеразвивающая 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 общеразвивающей программы: беседа, практическое занятие, спектакль, праздник, презентация.

1.2 Цель и задачи общеразвивающей 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 Мойдодыра.		1		

	Кукольный спектакль К.Чуковский «Мойдодыр»				
1.4	Входной контроль. «Что мы знаем о здоровье»			1	Викторина
2.	«Питание и здоровье»	5	2	3	
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	«Моё здоровье в моих руках»	7	4	3	
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	«Я в школе и дома»	6	3	3	
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	«Чтоб забыть про докторов»	4	2	2	
5.1	“Хочу остаться здоровым”.		1		
5.2	Вкусные и полезные вкусоности.		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	«Я и моё ближайшее окружение»	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	«Вот и стали мы на год взрослей»	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 «Вот мы и в школе».	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.	«Питание и здоровье»	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	«Моё здоровье в моих руках»	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	«Я в школе и дома»	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	«Чтоб забыть про докторов»	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 вкусы.			1	Викторина
6	«Я и моё ближайшее окружение»	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	«Вот и стали мы на год взрослей»	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 «Вот мы и в школе».	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.	«Питание и здоровье»	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	«Моё здоровье в моих руках»	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	«Я в школе и дома»	6	2	4	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья.		1		
4.2	«Доброречие»			1	Наблюдение
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»		1		
4.4	Бесценный дар- зрение.			1	
4.5	Гигиена правильной осанки.			1	Опрос
4.6	Текущий контроль. «Спасатели, вперёд!»			1	Игра
5	«Чтоб забыть про докторов»	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 вкусоности.			1	Викторина
6	«Я и моё ближайшее окружение»	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	«Моё здоровье в моих руках»	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 молодую».		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	«Я в школе и дома»	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 «Спешите 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	«Чтоб забыть про докторов»	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 вкусы.			1	Викторина
6	«Я и моё ближайшее окружение»	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	«Вот и стали мы на год взрослей»	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 Мойдодыра.

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

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 перемены.

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

Практика: «Весёлые перемены» 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 остаться здоровым»

Теория: Как остаться здоровым. Что препятствует нашему здоровью.

5.2 Вкусные и полезные вкусоности.

Теория: Какие вкусоности 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 моё ближайшее окружение»

6.1 Моё настроение Передай улыбку по кругу.

Теория: Комплимент. Научись владеть собой.

Практика: Игра «Добрые слова». Выставка рисунков. «Моё 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 взрослей»

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»

1.2 По 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»

2.1 Правильное 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.

2.5 Текущий 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 Иммуниетет.

Теория: Иммуниетет-что это такое. От чего зависит иммуниетет. Как повысить иммуниетет.

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 вкусоности»

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.

1.2 Личная 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. Помогаю 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 остаться 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. Преображнский «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. «Чтоб 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 моё 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 молодости».

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 «Спешите 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. «Чтоб забыть про докторов»

5.1 Чтоб 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 вкусоности» 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 взрослей»

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

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий

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. Патрикеев. 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 Мойдодыра. – 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.

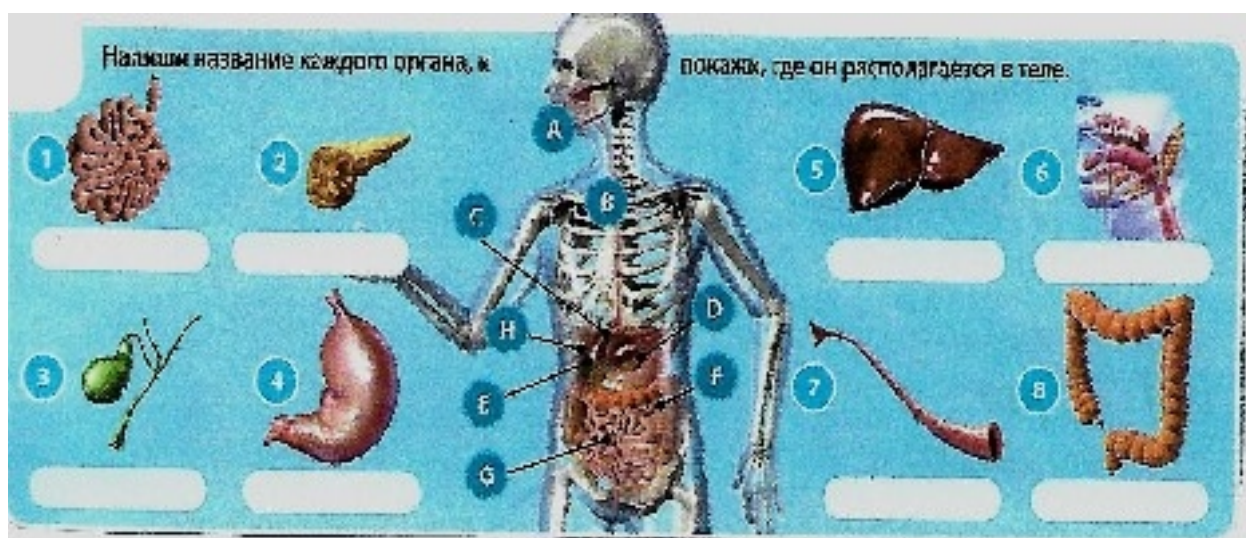
10. Отметь верные ответы.

- 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 181713744333387461230331213761435072100037620579

Владелец Логинова Галина Петровна

Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025