

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ТАНКОДРОМ»
СОВЕТСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «11» сентября 2025 года

«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ «Танкодром»
Изотова Д.Т.
Приказ № 1/8 от «18» сентября 2025 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Здоровый образ жизни»
(базовый уровень)**

*Направленность: естественнонаучная
Возраст учащихся: 7 - 11 лет
Срок реализации: 3 года (432 часа)*

*Автор-составитель:
Кузина Алиса Валерьевна,
педагог дополнительного образования*

Казань – 2025

Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
естественнонаучной направленности
«Здоровый образ жизни»

Учреждение	Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Танкодром» Советского района г. Казани
Наименование программы	Здоровый образ жизни
Направленность программы	естественнонаучная
Сведения о разработчике (составителе)	
ФИО, должность	Кузина Алиса Валерьевна, педагог дополнительного образования
Сведения о программе	
Срок реализации	3 года
Возраст обучающихся	7-11 лет
Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая одноуровневая групповая
Цель программы	дать учащимся объективные, соответствующие возрасту, знания о здоровом, правильном образе жизни, способствовать формированию здоровых привычек и поведения, развитию физической активности, правильному питанию, профилактике вредных привычек и укреплению психоэмоционального благополучия
Образовательные уровни	стартовый уровень
Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Форма организации деятельности: учебное занятие. Формы организации занятий: групповая, формы проведения занятия – лекции, просмотр презентаций и слайдов, практические занятия, индивидуальные консультации в рамках групповых практических занятий, парная, индивидуальная, совместная работа учителя и учащихся. Организация занятия предполагает работу по усвоению новых знаний или закреплению изучаемого материала или систематизации и обобщения материала, выполнение практических работ, проведение опытов, экскурсий, презентаций по темам курса, исследований. Методы обучения: репродуктивный, исследовательский, проектный, дискуссионный, частично-поисковый, творческий. Рекомендуемые технологии: ИКТ, технологии ситуации успеха, технологии здоровьесбережения, технологии проблемного обучения.

Формы мониторинга результативности	тестирование учебной группы, участие в конкурсах, устные ответы, проекты, презентации, проведение исследовательских работ, рефлексия по каждому учебному занятию, включая игры и экскурсии.
Результативность реализации программы	Сохранность контингента обучающихся 100 % Победы в конкурсах, фестивалях 40 %
Дата утверждения и последней корректировки программы	
Рецензенты	

Оглавление

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи	8
1.3. Патриотическое воспитание	11
1.4. Адресат программы	11
1.5. Учебно-тематические планы. Содержание программы.	14
1.5.1. Учебно-тематический план 1 года обучения	14
1.5.2. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения	14
1.5.3. Учебно-тематический план 2 года обучения	20
1.5.4. Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения	20
1.5.5. Учебно-тематический план 3 года обучения	25
1.5.6. Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения	25
1.6. Планируемые результаты	30
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	33
2.1. Формы аттестации/контроля	33
2.2. Оценочные материалы	34
2.3. Методические материалы	34
2.4. Условия реализации программы	37
2.5 Список литературы	38
2.5.1. Литература для педагога	38
2.5.2. Литература для обучающихся, родителей	38
Приложения:	39
Календарный учебный график	39
Модуль План воспитательной работы	58
Правила по технике безопасности при проведении занятий	63

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1 Пояснительная записка

Программа дополнительного образования "Здоровый образ жизни" для детей разработана с целью способствовать формированию здоровых привычек и поведения у детей, а также с целью развитию физической активности, правильного питания, профилактике вредных привычек и укреплению психоэмоционального благополучия.

В рамках программы планируется проведение разнообразных занятий, включающих физические упражнения, спортивные игры, занятия по правильному питанию, основам гигиены, психологическому развитию и саморегуляции. Также предусмотрены информационные беседы, мастер-классы и практические занятия, направленные на формирование навыков здорового образа жизни.

Программа разработана с учетом современных научных достижений в области детского здоровья и рекомендаций специалистов. Она ориентирована на детей определенного возраста и учитывает их физические и психологические особенности.

Реализация программы позволит детям получить не только знания о здоровом образе жизни, но и научиться применять их на практике, что способствует укреплению их здоровья и формированию навыков заботы о собственном организме.

Программа "Здоровый образ жизни" является важным компонентом воспитания и развития детей, помогая им стать активными и здоровыми членами общества.

Актуальность программы "Здоровый образ жизни" неоспорима. В современном обществе вопросы здоровья и образа жизни становятся все более актуальными. Особенно важно обратить внимание на здоровье детей, так как здоровый образ жизни в раннем возрасте является основой для формирования привычек и принятия правильных решений в будущем. Программа "Здоровый образ жизни для детей" в дополнительном образовании – это:

I. Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни:

- Предупреждение нарушений в питании и развитии ожирения у детей.
- Профилактика вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя.
- Повышение физической активности, развитие координации и гибкости.
- Предоставление информации о гигиене и правильном уходе за телом.

II. Психологический аспект:

- Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни и самооценке.
- Развитие навыков самоконтроля и управления эмоциями.
- Поддержка развития социальных навыков и взаимодействия с окружающим миром.

III. Интеграция с основным образованием:

- Связь программы "Здоровый образ жизни для детей" с учебными предметами.
- Развитие осознанности о взаимосвязи между здоровьем и учебным процессом.
- Содействие успехам в учебе через поддержку физического и психологического благополучия.

IV. Партиципативное партнерство с родителями и общественностью:

- Вовлечение родителей в процесс формирования здорового образа жизни у детей.
- Организация совместных мероприятий и консультаций для родителей.
- Создание позитивной образовательной среды в школе и общественности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Здоровый образ жизни" имеет высокую актуальность и значимость для формирования здоровых привычек и повышения качества жизни у детей. Эта программа помогает предотвратить заболевания, развивает психологические и социальные навыки, интегрируется с основным образованием и поддерживает взаимодействие с родителями и общественностью. Предоставление возможности детям развивать здоровый образ жизни с малых лет – это инвестиция в их будущее и благополучие.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Здоровый образ жизни" имеет естественнонаучную направленность и стартовый уровень. Результатом обучения по программе является: участие не менее 50% обучающихся в городских, республиканских, всероссийских мероприятиях.

Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровый образ жизни»:

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 №400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон от 30.04.2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
8. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ;
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. №996-р);
10. Стrатегическое направление в области цифровой трансформации образования, относящееся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 02.12.2021 №3427);
11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678);
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N28 "Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха оздоровления детей молодёжи";
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»);
14. Федеральные проекты «Цифровая образовательная среда», «Современная школа», «Патриотическое воспитание» (2020);
15. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018г., протокол №3);
16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

19. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

20. Программа развития МБУДО «ЦДТ «Танкодром»;

21. Рабочая программа воспитания «ЦДТ «Танкодром».

22. Устав МБУДО «Центр детского творчества Танкодром» Советского района г.Казани.

23. Положение об аттестации обучающихся МБУДО ЦДТ Танкодром (Приказ № 5 от 27.01.2017).

24. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

25. Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» №2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции» / сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимира, Э.Г. Дёмина).

26. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

27. Стратегия государственной культурной политики на период до 2030 года (утв. Распоряжением правительства РФ от 11 сентября 2024 года № 2501-р).

28. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (изм. 24.06.2024 г.) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

29. Указ Президента Российской Федерации от 16.01.2025 г. № 28 «О проведении в Российской Федерации Года защитника Отечества».

30. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 29 августа 2024 г. № Р-160 «Об объявлении 2025 года Годом детского отдыха в системе образования».

Отличительными особенностями программы «ЗОЖ» являются углубленное изучение воспитанниками сопутствующих дисциплин, таких как медицина, биология, экология, психология, гигиена, паразитология, вирусология, имmunология, физическая культура.

Новизна программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Здоровый образ жизни":

1. Интегративный подход: объединяет различные аспекты здорового образа жизни, включая физическую активность, правильное питание, гигиену, профилактику вредных привычек и психоэмоциональное благополучие. Такой интегративный подход позволяет детям получить комплексные знания и навыки для поддержания своего здоровья и благополучия.

2. Современные научные достижения: программа основывается на последних научных исследованиях в области детского здоровья, психологии и образования. Она учитывает современные тенденции и рекомендации специалистов, чтобы обеспечить детям актуальные знания и навыки.

3. Практическая направленность: программа не только предоставляет теоретические знания о здоровом образе жизни, но и активно включает практические занятия, мастер-классы и игры, которые помогают детям применять полученные знания на практике. Такой подход способствует формированию навыков и привычек здорового образа жизни.

4. Формирование осознанного отношения: программа направлена не только на передачу информации, но и на формирование осознанного отношения детей к своему здоровью. Она стимулирует детей задумываться о своих привычках, принимать ответственность за свое здоровье и принимать взвешенные решения в пользу здорового образа жизни.

5. Актуальность и значимость: в условиях современного общества, где дети сталкиваются с различными вызовами и информационным перенасыщением, программа "Здоровый образ жизни" является актуальной и значимой. Она помогает детям развить навыки самозаботы, укрепить свое физическое и психическое здоровье, а также принять ответственность за свою жизнь и будущее.

Таким образом, программа "Здоровый образ жизни" отличается своей новизной и актуальностью, предоставляя детям комплексные знания, практические навыки и осознанное отношение к здоровому образу жизни.

1.2. Цель и задачи.

Цель программы: создание условий для комплексного развития детей, обеспечивающего их здоровье и благополучие. Программа направлена на формирование осознанного отношения к здоровью, ознакомление с основными принципами здорового образа жизни и развитие практических навыков, необходимых для поддержания здоровья.

Цель первого года:

- Понимание связи между психологическим состоянием и физическим здоровьем, а также осознание роли психологических факторов в поддержании здоровья.

- Изучение анатомии и физиологии человеческого организма, функций органов и систем, включая роль лимфатической системы, желез, костного мозга и клеток крови.

- Приобретение знаний о правильном уходе за здоровьем, осознание факторов риска различных заболеваний и изучение методов их профилактики.

- Изучение принципов и методов медицинской борьбы с микроорганизмами, включая бактерии, вирусы и другие возбудители инфекций.

Цель второго года:

- Понимание различных заболеваний, их симптомов, причин и методов лечения.

- Изучение процесса преобразования звуковых волн в информацию, которую воспринимает слуховая система.

- Изучение функций почек, их роли в выведении отходов и регуляции водно-электролитного баланса.

- Изучение различных заболеваний системы выделения, их причин, симптомов и методов лечения.

- Изучение строения и функций нейронов, а также организации нервной системы.
- Изучение питания, которое благоприятно влияет на функционирование нервной системы и психическое здоровье.

Цель третьего года:

- Понимание того, как гормоны влияют на наш организм и его функции.
- Осознание важности и эффективности прививок для защиты от инфекций.
- Понимание основных принципов наследования генетической информации и того, как она передается от поколения к поколению.
- Понимание того, почему сон важен для нашего здоровья и общего благополучия.
- Изучение методов эффективной организации свободного времени и развитие навыков поиска баланса между работой, отдыхом и хобби.
- Изучение значимых ученых и их вклада в различные области науки.
- Понимание развития жизни на Земле, различных возрастных этапов человека и взаимосвязей в биосфере и экосистеме.

Задачи:

Образовательные:

1. Ознакомление с основными принципами здорового образа жизни: Программа предоставляет детям информацию о здоровом питании, физической активности, гигиене, соблюдении режима дня и других аспектах здорового образа жизни. Задача программы - ознакомить детей с основными принципами и правилами, которые способствуют поддержанию и укреплению здоровья.
2. Развитие физической активности: Программа ставит целью развитие физической активности и спортивных навыков у детей. Она предлагает разнообразные физические упражнения, игры и спортивные занятия, которые помогают детям развить координацию, гибкость, выносливость и силу.
3. Формирование навыков правильного питания: Программа уделяет внимание правильному питанию и здоровому пищевому поведению. Она знакомит детей с основными группами пищевых продуктов, их питательными свойствами и рекомендациями по составлению сбалансированного рациона питания. Задача программы - сформировать у детей навыки выбора и приготовления здоровой пищи.
4. Профилактика вредных привычек: Программа информирует детей о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков. Она помогает детям осознать негативные последствия этих привычек и формирует негативное отношение к ним. Задача программы - предоставить детям знания и навыки, необходимые для принятия решения об отказе от вредных привычек.

5. Укрепление психоэмоционального благополучия: Программа обращает внимание на психическое и эмоциональное состояние детей. Она предлагает методы расслабления, саморегуляции и стрессоустойчивости, а также способы укрепления позитивного мышления и эмоционального благополучия. Задача программы - помочь детям развить психологическую гибкость и умение справляться с эмоциональными вызовами.

Развивающие:

1. Развитие физических навыков и умений: помочь детям развить моторику, координацию движений, гибкость, силу и выносливость через физические упражнения, спортивные игры и занятия.

2. Развитие познавательных способностей: предоставить детям информацию о правилах здорового питания, гигиенических нормах, физической активности и других аспектах здорового образа жизни.

3. Развитие социальных навыков: помочь детям развить коммуникативные навыки, сотрудничество, умение работать в команде и уважение к другим, через совместные занятия, спортивные игры и проекты.

4. Развитие эмоционального благополучия: помочь детям развить навыки управления стрессом, эмоциональной саморегуляции и позитивного мышления, с помощью методов релаксации, игр и разговоров.

5. Развитие навыков планирования и организации времени: помочь детям развить умение планировать свой день, управлять временем и приоритетами, чтобы включить в свою жизнь здоровые привычки.

6. Развитие творческого мышления: способствовать развитию творческого мышления и фантазии через игры, творческие проекты и задания, связанные с здоровым образом жизни.

Воспитательные:

1. Повышение осознания значимости здоровья: помочь детям понять, что здоровье является ценным ресурсом, который нужно беречь и укреплять.

2. Формирование здоровых привычек: помочь детям развить регулярные физические упражнения, правильное питание, гигиенические навыки (мытье рук, чистка зубов и т. д.).

3. Пропаганда активного образа жизни: стимулировать детей к участию в спортивных мероприятиях, играх на свежем воздухе, активному проведению досуга, отказ от сидячего образа жизни.

4. Формирование навыков самоуправления: помочь детям развить умение самостоятельно принимать решения, контролировать свое здоровье и соблюдать правила здорового образа жизни.

5. Развитие позитивного отношения к собственному телу: помочь детям полюбить и принять свое тело таким, какое оно есть, и стремиться к его укреплению и улучшению, а не к идеалам внешности.

6. Профилактика вредных привычек: предостеречь детей от употребления табака, алкоголя и других вредных веществ, дать информацию о последствиях их употребления.

В соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2024 г. № 3610-р и **«профилактикой употребления алкоголя»** в ходе изучения программы у учащихся будут сформированы:

-осознанное отношение к здоровому образу жизни, понимание его ценности для физического и психического здоровья;

-знания о вредном воздействии алкоголя на организм подростка, включая влияние на развитие, здоровье и социальные аспекты жизни;

-навыки принятия осознанных решений, направленных на сохранение здоровья и отказ от вредных привычек;

-умение находить здоровые альтернативы для снятия стресса, поддержания хорошего настроения и активного досуга;

-ответственность за своё здоровье и понимание его значимости для успешного будущего.

1.3. Патриотическое воспитание

В рамках программы «Здоровый образ жизни» можно включить элементы патриотического воспитания:

1. Изучение истории и культуры родной страны: проведение экскурсий и посещение исторических мест, музеев, уроков истории, изучение национальных традиций и обычаев.

2. Участие в патриотических мероприятиях: организация и проведение праздников, посвященных национальным праздникам и знаменательным событиям, участие в парадах, конкурсах и тематических мероприятиях.

3. Развитие гражданской ответственности: обучение детей основам гражданского поведения, правилам безопасности, участие в экологических акциях и благотворительных проектах.

4. Формирование патриотических ценностей: обсуждение и пропаганда патриотических ценностей, таких как любовь к родине, уважение к истории и культуре, гордость за достижения своей страны.

5. Спортивные соревнования и игры с патриотической тематикой: организация спортивных мероприятий, включающих элементы, отражающие национальные символы, славные страницы истории, достижения спортсменов страны.

Патриотическое воспитание в рамках программы «Здоровый образ жизни» помогает детям развивать чувство принадлежности к своей стране, формировать гордость и ответственность за ее будущее, а также понимание важности здорового образа жизни для процветания и развития родины.

1.4. Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы «ЗОЖ» - от 7 до 11 лет.

Условия набора обучающихся в объединение: принимаются все желающие обучаться, при условии отсутствия ограничений по здоровью.

Сроки реализации - Программа рассчитана на 3 года обучения. Количество занятий и учебных часов - 4 часа в неделю на 1 группу, в год 144 часа. Общий срок реализации программы 3 года, 432 часа.

- количество учебных часов по программе — 144ч.;
- количество учебных часов в неделю согласно расписанию — 4ч.;

Формы обучения. Форма обучения: очная. Групповая форма с индивидуальным подходом. Также может быть коллективная, парная, индивидуальная, совместная работа учителя и учащихся.

Формы проведения занятия – лекции, просмотр презентаций и слайдов, практические занятие, индивидуальные консультации в рамках групповых практических занятий.

Язык обучения русский.

Уровень программы – стартовый. Программа "ЗОЖ" обычно ориентирована на детей младшего и среднего школьного возраста и имеет начальный уровень. Она предназначена для ознакомления детей с основными принципами здорового образа жизни и формирования базовых навыков и знаний в этой области. Программа включает следующие аспекты:

1. Физическая активность: знакомство с различными видами физических упражнений, играми и спортивными активностями.
2. Правильное питание: основные принципы здорового питания, понимание роли различных продуктов в поддержании здоровья и энергии.
3. Гигиена: обучение правилам личной гигиены, включая мытье рук, чистку зубов, принятие душа и уход за волосами.
4. Отказ от вредных привычек: ознакомление с последствиями употребления табака, алкоголя и наркотиков, формирование негативного отношения к ним.
5. Сон и отдых: понимание важности полноценного сна и регулярного отдыха для здоровья и хорошего самочувствия.
6. Эмоциональное благополучие: развитие навыков управления эмоциями, осознание своих чувств и потребностей, научиться строить позитивные отношения с окружающими.

Программа ЗОЖ" направлена на ознакомление детей с основами здорового образа жизни и создание фундамента для дальнейшего развития и углубления знаний и навыков в этой области.

Методы обучения: Программа "Здоровый образ жизни" обычно ориентирована на детей младшего школьного возраста и имеет начальный уровень. Она предназначена для ознакомления детей с основными принципами здорового образа жизни и формирования базовых навыков и знаний в этой области. Программа может включать следующие аспекты:

1. Физическая активность: знакомство с различными видами физических упражнений, играми и спортивными активностями.
2. Правильное питание: основные принципы здорового питания, понимание роли различных продуктов в поддержании здоровья и энергии.
3. Гигиена: обучение правилам личной гигиены, включая мытье рук, чистку зубов, принятие душа и уход за волосами.
4. Отказ от вредных привычек: ознакомление с последствиями употребления табака, алкоголя и наркотиков, формирование негативного отношения к ним.
5. Сон и отдых: понимание важности полноценного сна и регулярного отдыха для здоровья и хорошего самочувствия.
6. Эмоциональное благополучие: развитие навыков управления эмоциями, осознание своих чувств и потребностей, научиться строить позитивные отношения с окружающими.

Программа "ЗОЖ" направлена на ознакомление детей с основами здорового образа жизни и создание фундамента для дальнейшего развития и углубления знаний и навыков в этой области.

Программа здорового образа жизни для детей может использовать различные методы обучения, которые помогают эффективно передавать информацию и развивать навыки. Некоторые из распространенных методов включают:

1. Информационные лекции и презентации: предоставление детям информации о принципах здорового образа жизни с помощью визуальных материалов, демонстраций и объяснений.
2. Интерактивные занятия: создание ситуаций, в которых дети могут активно участвовать, задавать вопросы, обсуждать и делиться своими мнениями и опытом.
3. Практические упражнения и игры: организация физических упражнений, спортивных игр и заданий, которые позволяют детям непосредственно испытать преимущества здорового образа жизни.
4. Ролевые игры и симуляции: создание ситуаций, в которых дети могут играть определенные роли и принимать решения, связанные с здоровым образом жизни.
5. Групповые дискуссии и работа в малых группах: организация обсуждения тем, связанных с здоровым образом жизни, и сотрудничества между детьми для поиска решений и обмена идеями.
6. Практические примеры и моделирование: использование реальных ситуаций и примеров, чтобы показать, как здоровый образ жизни может быть применен на практике.
7. Использование мультимедийных технологий: применение видео, аудио, интерактивных приложений и онлайн-ресурсов для обучения и стимулирования интереса детей к здоровому образу жизни.
8. Практические проекты и задания: проведение практических проектов, которые требуют применения знаний о здоровом образе жизни и развития навыков планирования и принятия решений.

Комбинация различных методов обучения позволяет детям получать информацию, развивать навыки и активно участвовать в процессе обучения, что способствует более глубокому и устойчивому усвоению материала о здоровом образе жизни.

Рекомендуемые технологии: ИКТ, технология ситуации успеха, здоровьесбережения, проблемного обучения.

Для изучения программы «Здоровый образ жизни» используются различные технологии:

Видео и аудио материалы: использование видеороликов, презентаций, для демонстрации примеров здорового образа жизни, проведения виртуальных экскурсий, интервью с экспертами и т.д.

Онлайн-ресурсы и электронные учебники: доступ к веб-сайтам, электронным учебникам, блогам и форумам, где дети могут получить информацию, задавать вопросы, обсуждать и делиться своими мыслями и опытом.

Вебинары и дистанционное обучение: проведение онлайн-вебинаров и занятий, где дети могут участвовать в реальном времени, задавать вопросы и взаимодействовать с преподавателями и другими участниками.

Игровые технологии: использование игр, где дети могут играть в образовательные игры, которые способствуют развитию навыков здорового образа жизни и стимулируют интерес к этой теме.

Мультимедийные презентации: создание интерактивных презентаций с использованием графики, анимации и других мультимедийных элементов для наглядного представления информации о здоровом образе жизни.

Принципы формирования групп, количество обучающихся в группе. Посещать занятия могут учащиеся 7-11 лет, желающие обучаться, при условии отсутствия ограничений по здоровью. В группе 15 обучающихся.

Режим занятий (их количество и периодичность). Занятия проводятся в группах: 1 группа 2 раза в неделю по 2 часа. Программа рассчитана на 3 года обучения. Количество

занятий и учебных часов - 4 часа в неделю на 1 группу, в год 144 часа. Форма организации деятельности: учебное групповое занятие.

1.5. Содержание программы и учебно-тематические планы по годам обучения

1.5.1. Учебно-тематический план на 1 год обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗОЖ»

№	Тема раздела	Кол-во часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теоретические	Практические		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Беседа	устный опрос
2.	Понятие здоровый образ жизни. Основные термины.	12	10	2	Беседа, просмотр слайдов презентаций, практическое занятие	устный опрос, тестирование
3.	Строение организма. Органы и системы. Функции органов и систем.	78	54	24	Беседа, просмотр слайдов презентаций, практическое занятие	устный опрос, тестирование
4.	Болезни органов. Как заботится о своем здоровье. Профилактика болезней.	30	24	6	Беседа, просмотр слайдов презентаций, практическое занятие	устный опрос, тестирование
5.	Рациональное питание	18	12	6	Беседа, просмотр слайдов презентаций, практическое занятие	устный опрос, тестирование
6.	Что мы узнали и чему научились за учебный год. Итоговое занятие.	2	-	2	Беседа, практическое занятие	устный опрос
Всего		144	112	32		
%		100	77	23		

1.5.2. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗОЖ» (144 часа в год)

1 Раздел. «Вводное занятие» (2 часа).

1.1. Тема «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности» (2 ч.)

Теория (2 ч.): Ознакомление с программой, целями, задачами кружка. Решение организационных вопросов по работе кружка. Техника безопасности. Безопасность в доме, на улице, в транспорте. Инструктаж. Устный опрос.

Виды деятельности детей: Обучающая, коммуникативная, познавательная.

Отформатировано: Шрифт: 12 пт, не курсив

2 Раздел. «Понятие здоровый образ жизни. Основные термины ЗОЖ» (12 часов).

2.1. Тема «Понятие здоровый образ жизни. Основные термины ЗОЖ. Предмет ЗОЖ» (12 ч.)

Теория (10 ч.): Что изучает предмет ЗОЖ, основные понятия. Понятие здоровый образ жизни. Понятия о здоровье человека. Основные методы анализа состояния здоровья человека. Понятие о здоровом образе жизни. Внешние факторы, укрепляющие здоровье (образ жизни, внешняя среда, гигиенический потенциал, медпомощь). Факторы, разрушающие здоровье (вредные привычки). Режим дня основной компонент здоровья. Как правильно сочетать труд и отдых, умственную и физическую нагрузку. Правила соблюдения режима дня. Кодекс здоровья: перечень правил, способствующих сохранению и развитию здоровья. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос. Тестирование по темам раздела.

Практическое задание (2 ч.): Составление дневника здоровья. Составление словаря. Анкетирование.

Формы, способы, методы: Беседа, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Обучающая, коммуникативная, познавательная, практическая.

Отформатировано: Шрифт: 12 пт, не курсив

3 Раздел. «Строение организма. Органы и системы. Функции органов и систем.» (78 часов).

3.1. Тема «Строение организма. Органы и системы. Как оно устроено». (6 ч.)

Теория (4 ч.): Сердце. Как оно устроено. Зачем нужно сердце? Сердечные клапаны. Анатомия сердца. Как циркулирует кровь. Как работает сердце. Пересадка (трансплантация) сердца. Сердечный ритм. Прослушивание сердца. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Практическое задание (2 ч.): Измеряем сердечный ритм. Нахождение пульса. Заполнение дневника здоровья.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

3.2. Тема «Здоровое сердце». (2ч.)

Теория (2 ч.): Заботимся о своем сердце. Здоровое сердце. Что делать в случае сердечного приступа. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.3. Тема «Анатомия системы кровообращения». (4 ч.)

Теория (2 ч.): Кровообращение. Вены и артерии. Капилляры. Анатомия системы кровообращения. Артериальное давление. Операции на сердце. Операции на артериях. Маршрут движения крови по организму. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Практическое задание (2 ч.): измерение артериального давления, заполнение дневника здоровья.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

3.4. Тема «Берегите свое сердце». (4 ч.)

Теория (2 ч.): Враги кровообращения. Обмен веществ. Опасности для кровеносных сосудов. Факторы риска. Берегите своё сердце. Обморок. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Практическое задание (2 ч.): Кроссворд по теме. Тесты

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

3.5. Тема «Легкие». (6 ч.)

Теория (4 ч.): Дыхательный аппарат. Движение воздуха по организму. Легкие. Анатомия дыхательного аппарата. Как мы дышим. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Практическое задание (2 ч.): Дыхательная гимнастика «Зал вдохов». Игра «Полезно – Вредно».

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

3.6. Тема «Как мы дышим». (2 ч.)

Теория (2 ч.): Как мы дышим. Естественный дыхательный процесс. Туберкулезный микроб. Чистейшие легкие. Кашель, чихание, и зевание. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.7. Тема «Заботься о своих лёгких». (4 ч.)

Теория (2 ч.): Заботься о своих лёгких. Гигиена дыхательного аппарата. Болезни. Если человек не дышит. Когда мы дышим... Воздух которым мы дышим. Состав воздуха. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Практическое задание (2 ч.): Тесты. Рисунки по теме.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

3.8. Тема «Дыхание» (4ч.)

Теория (2 ч.): Дыхательные мышцы. Высотная болезнь. Когда не хватает воздуха. Возможности сердечно - сосудистой системы. Горло. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Практическое задание (2 ч.): Кроссворд. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

3.9. Тема «Скелет». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Скелет. Нижние конечности. Верхние конечности. Анатомия скелета. В условиях невесомости. Как мы движемся. Соединения костей. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.10. Тема «Кости». (4 ч.)

Теория (2 ч.): Анатомия костей. Как формируются кости. Основы питания. Как растут наши кости. В помощь суставам. Здоровье и прочность костей. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Практическое задание (2 ч.): Рисунки по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций , организация коллек-

тивной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

3.11. Тема «Мышцы» (6 ч.)

Теория (4 ч.): Мышечная система. Виды мышц. Форма мышц. Анатомия мышечной системы. Как работают мышцы. Мышечные сокращение. Мышечная энергия. Свойства мышц. Мышечное утомление. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Практическое задание (2 ч.) Тесты по теме. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

3.12. Тема «Чтобы мышцы были здоровыми». (6ч.)

Теория (4 ч.): Чтобы мышцы были здоровыми. Травмы спортсменов. Способность двигаться. Мимика. Опорно - двигательный аппарат. Движения конечностей. Мастера движения. Всегда в движении. Физическая подготовка. Как мы жуем? Движение – источник тепла. Перед занятиями спортом. Медицинский контроль. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Практическое задание (2 ч.): Рисунки по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.13. Тема «Кожа». (4ч.)

Теория (4 ч.): Общий покров тела. Строение кожи. Волосяной покров. Анатомия кожи. Осязание. Давление и температура. Пот. Солнечное воздействие. Чувствительность. Реакция на боль. Воспаление. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.14. Тема «Рот и зубы». (6ч.)

Теория (4 ч.): Ротовая полость. Строение зубов. Количество зубов. Анатомия зубов. Жевание. Звукообразование. Молочные зубы и постоянные. Правильный рост зубов. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Практическое задание (2 ч.): Кроссворд по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

3.15. Тема «Вкус и обоняние». (6ч.)

Теория (4 ч.): Органы вкуса и обоняния. Определение запаха и вкуса. Носовые ходы. Язык и нос. Способность ощущать запахи. Как работает нос. Удовольствие от еды. Виды запахов. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Практическое задание (2 ч.): Дыхательная гимнастика. Игра «Полезно – Вредно».

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная исследовательская, практическая.

3.16. Тема «Пищеварение». (4ч.)

Теория (4 ч.): Пищеварительный процесс. Зачем человек ест? Ротовое пищеварение. Анатомия пищеварительного аппарата. Прохождение пищи в организме. Что происходит в желудке. Как организм усваивает пищу. Почему мы чувствуем голод? Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.17. Тема «Забота о пищеварении». (6ч.)

Теория (4 ч.): Пищеварительный тракт. Желудок. Путешествие пищи в организме. Органы пищеварения. Проблемы пищеварения. Заключительная стадия пищеварения. Проглатывание мелких предметов. Консервы и консерванты. Кишечник. Переваривание жиров. Поджелудочная железа. Необходимая жидкость. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос. Тестиование по темам раздела.

Практическое задание (2 ч.): Кроссворд. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

Раздел 4. «Болезни органов. Как заботится о своем здоровье. Профилактика болезней.» (30 часов)

4.1. Тема «Болезни легких» (2 ч.)

Теория (2 ч.): Бронхит. Болезни курильщиков. Астма. Как заботиться о дыхании. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

4.2. Тема «Болезни позвоночника». (6ч.)

Теория (4 ч.): Как определить перелом? Позвоночник. Искривление позвоночника. Недостаток кальция. Повреждения костей. Строение костей человека и животных. Костная ткань. Суставы. Из чего состоят кости. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Практическое задание (2 ч.): Упражнения для профилактики сколиоза. Рисуем по теме.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

4.3. Тема «Боль в суставах» (2ч.)

Теория (2 часа): Искусственные суставы. Почему прелом такой болезненный. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: познавательная.

4.4. Тема «Боль в мышцах» (2ч.)

Теория (2 ч.): Чтобы ноги были здоровы. Растижения. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.5. Тема «Болезни кожи» (2ч.)

Теория (2 ч.): Старение кожи. Ожоги. Наиболее частые заболевания. Зуд. Обморожение. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.6. Тема «Защита кожи». (6ч.)

Теория (4 ч.): Как лечить легкие раны? Укусы насекомых. Порезы и царапины. Первая помощь. Загар. Пигментация. Защита и восстановление. Какой толщины кожа? Расшире-

ние и сужение сосудов. Гигиена кожного покрова. Как ухаживать за волосами. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Практическое задание (2 ч.): Рисуем по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.7. Тема «Рот и зубы». (2ч.)

Теория (2 ч.): Кариес. Гигиена и уход за зубами. Зубная боль. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций , организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.8. Тема «Как заботится об органах обоняния». (4ч.)

Теория (2 ч.): Потеря обоняния. Как сохранить обоняние. Как заботиться о горле. Болезни органов чувств. Интоксикация. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Практическое задание (2 ч.): Тесты по теме.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

4.9. Тема «Болезни пищеварительной системы». (4ч.)

Теория (4 ч.): Язва желудка. Гастрит. Забота о пищеварительном аппарате. Аппендицит. Профилактика заболеваний. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос. Тестирование по темам раздела.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

Раздел 5. «Рациональное питание» (18 часов)

5.1. Тема «Питательные вещества». (6 ч.)

Теория (4 ч.): Питательные вещества, вкусовые компоненты, природные пищевые компоненты и вредные вещества пищи. Культура питания. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Практическое задание (2 ч.): Анализ суточного режима питания.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

5.2. Тема «Питание – необходимое условие для жизни человека». (6 ч.)

Теория (4 часа): Здоровые принципы питания. Здоровая пища для всей семьи. Пирамида питания. Состав пищи и здоровье. Минеральные вещества. Значение для организма. Макроэлементы, микроэлементы. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Практическое задание (2 часа): Игра «Собери в корзину».

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

5.3. Тема «Что такое рациональное питание». (6 ч.)

Теория (4 часа): Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности человека. Что такое рациональное питание? Каковы его основные принципы? Особенности планирования индивидуального пищевого рациона. Каковы факторы рациональной организации питания? Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос. Тестирование по темам раздела.

Практическое задание (2 часа): Составляем режим питания и примерное меню.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

Раздел 6. «Что мы узнали и чему научились за учебный год. Итоговое занятие». (2 часа)

Практическое задание (2 ч.): Устный опрос, обсуждение. Подведение итогов года. Задание на лето.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

1.5.3 Учебно-тематический план на второй год обучения по программе «Здоровый образ жизни»

№	Тема раздела	Кол-во часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теоретические	Практические		
1.	Вводное занятие, проведение техники безопасности	2	2	-	Беседа	Устный опрос
2.	Правила и нормы здорового образа жизни.	10	8	2	Беседа, просмотр слайдов презентаций, практическое занятие	устный опрос, тестирование
3.	Строение организма. Органы и системы. Функции органов и систем.	78	66	12	Беседа, просмотр слайдов презентаций, практическое занятие	устный опрос, тестирование
4.	Профилактика болезней. Болезни органов. Как заботится о своем здоровье.	50	38	12	Беседа, просмотр слайдов презентаций, практическое занятие	устный опрос, тестирование
5.	Что мы узнали и чему научились за учебный год. Итоговое занятие.	4	2	2	Беседа, практическое занятие	Тестирование
Всего		144	116	28		
%		100	80	20		

1.5.4. Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения по программе «Здоровый образ жизни» (144 часа)

Раздел 1. «Вводное занятие» (2 часа)

1. Тема «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности» (2 ч.)

Теория (2 ч.): Ознакомление с программой, целями, задачами кружка. Решение организационных вопросов по работе кружка. Техника безопасности. Безопасность в доме, на улице, в транспорте. Инструктаж. Устный опрос.

Практическое задание: Разбор условных обозначений на плане эвакуации из здания школы. Правила эвакуации. Опрос полученных знаний.

Виды деятельности детей: Обучающая, коммуникативная, познавательная, практическая.

Раздел 2. «Правила и нормы здорового образа жизни» (10 часов)

2.1. Тема «Правила и нормы здорового образа жизни» (10 ч.)

Теория (8 ч.): Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос. Тестирование по темам раздела.

Практическое задание (2 ч.): Работа с дневником здоровья. Работа со словарем.

Формы, способы, методы: Беседа, организация коллективной деятельности, организация дискуссий, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Обучающая, коммуникативная, познавательная, практическая, исследовательская.

Раздел 3. «Строение организма. Органы и системы. Функции органов и систем. Как действует тот или иной орган.» (78 часов)

3.1. Тема «Печень». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Печень. Поджелудочная железа. Желчь. Анатомия печени и поджелудочной железы. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.2. Тема «Функции печени». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Резерв энергии. Как восстановить энергию? Фабрика гормонов. Печень – защитница. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.3. Тема «Заболевания печени». (6 ч.)

Теория (4 ч.): Гепатит. Гигиена печени. Холестерин. Отравление.

Практическое задание (2 ч.): Рисунки по теме. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

3.4. Тема «Метabolизм». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Питание. Сбалансированная диета. Здоровое питание. Состав пищи, белки, жиры и углеводы. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.5. Тема «Энергия победы». (6ч.)

Теория (4 ч.): Фрукты и овощи. Консерванты и добавки. Трансгенные продукты. Правильное питание.

Практическое задание (2 ч.): Рисунки по теме. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

3.6. Тема «Следи за собой». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Аллергия. Гигиена желудка. Следи за качеством! Избыточный вес. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.7. Тема «Мозг». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Нервные центры мозга. Мозжечок и ствол мозга. Анатомия мозга. Функциональные участки мозга. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.8. Тема «Организм под контролем». (6 ч.)

Теория (4 ч.): Контроль внутренних функций. Память. Черепно-мозговые нервы. Зачем нужен мозжечок? Кислород и нейроны.

Практическое задание (2 ч.) Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

3.9. Тема «Проблемы мозга». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Судороги. Сон. Мозг – компьютер нашего тела. Проблемы мозга. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.10. Тема «Глаза». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Волшебная сфера. Устройство глаз. Почему глаз круглый? Анатомия глаза. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Практическое задание (2 ч.) Гимнастика для глаз. Рисунки по теме.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

3.11. Тема «Органы наивысшей специализации». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Механизмы зрения. Путешествия изображения. Процессы в мозге. Зачем нам два глаза? Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.12. Тема «Задача зрения». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Глазам нужна помощь! Защита зрения. Что угрожает глазам? Забота и уход. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.13. Тема «Зрение». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Цвета, которые мы видим. Объем одного взгляда. Привыкание к темноте. Дефекты зрения. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.14. Тема «Как мы видим». (6 ч.)

Теория (4 ч.): Живой фотоаппарат. Распознавание образов. Бинокулярное зрение. Офтальмоскоп. Защита от избытка света.

Практическое задание (2 ч.): Рисуем по теме. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

3.14. Тема «Болезни глаз». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Дефекты зрения. Профилактика. Контактные линзы. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.15. Тема «Ухо». (6 ч.)

Теория (4 ч.): Ухо. Звуковой импульс. Слуховой нерв. Анатомия уха. Как мы воспринимаем звук. Евстахиева труба. Равновесие. Неустойчивость. Ушная сера.

Практическое задание (2 ч.): Учимся правильному уходу за ушами. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос. Тестиование по темам раздела.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

Раздел 4. «Профилактика болезней. Болезни органов. Как заботится о своем здоровье» (50 часов)

4.1. Тема «Болезни уха». (6 ч.)

Теория (4 ч.): Отосклероз. Как ухаживать за ушами. Глухота. Отит.

Практическое задание (2 ч.): Кроссворд по теме. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

4.2. Тема «Звук, шум и музыка». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Звук. Шум. Музыка. Характеристики звука. Звуковые волны. Особенности звуков. Такие разные звуки. Преобразования звука. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.3. Тема «Преобразования звука». (6 ч.)

Теория (4 ч.): Эхо. Эхография, или УЗИ. Головокружения. Тошнит в автомобиле.

Практическое задание (2 ч.): Дыхательная гимнастика. Игра «Полезно – Вредно». Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

4.4. Тема «Почки». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Почки. Нефрон. Надпочечники. Анатомия почки. Как выводится моча. Как образуется моча. Из чего состоит. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.5. Тема «Дополнительные функции почек». (6 ч.)

Теория (4 ч.): Дополнительные функции почек. Контроль жидкости. Мочевая инфекция. Гигиена почек. Почечная недостаточность. Цистит.

Практическое задание (2 ч.): Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

4.6. Тема «Фильтры человеческого тела» (4 ч.)

Теория (4 ч.): Органы очистки. Мочевыводящие пути. Бактериальная флора. Анатомия мочевой системы. Орган очистки: кожа. Кишечник. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.7. Тема «Болезни системы выделения» (4 ч.)

Теория (4 ч.): Исследование системы мочевыделения. Гигиена органов очистки. Камни в почках. Тошнота и диарея. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.8. Тема «Нейроны» (6 ч.)

Теория (4 ч.): Нейроны. Нервы. Головные и спинные нервы. Анатомия нейронов. Нервный импульс. Виды сигналов. Умственное развитие. Нейроны на любой вкус.

Практическое задание (2 ч.): Кроссворд. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.9. Тема «Память и внимание». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Передача импульса. Витамин В. Не забывай о своих нейронах. Старение нейронов. Память и внимание. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.10. Тема «Нервная система». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Нервная система. Центральная нервная система. Нейроны. Анатомия нервной системы. Нервные импульсы. Действия произвольные и действия рефлекторные. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.11. Тема «Пища для нервов». (6 ч.)

Теория (4 ч.): Контроль за движениями. Драгоценная жидкость. Почему мы бодрствуем. Нервное переутомление. Поддерживать в форме нервную систему. Пища для нервов. Тревога и стресс.

Практическое задание (2 ч.): Тест «Как самочувствие?». Релаксационные упражнения. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос. Тестируирование по темам раздела.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

Раздел 5. «Что мы узнали и чему научились» (4 часа)

Тема «Что мы узнали и чему научились. Итоговое занятие.» (4 ч.)

Практическое задание (4 ч.): Итоговое занятие. Обобщение. Тестовые задания по пройденному материалу за год. Подведение итогов за текущий учебный год. Задание на лето.

Формы, способы, методы: Беседа, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

1.5.5. Учебно-тематический план на третий год обучения по программе «Здоровый образ жизни»

№	Тема раздела	Кол-во часов			Форма организациии занятия	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теоретические	Практические		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Беседа	Устный опрос
2.	Психологические основы здоровья	18	14	4	Беседа, практическое занятие	устный опрос, тестирование
3.	Строение организма. Органы и системы. Функции органов и систем.	64	55	9	Беседа, просмотр слайдов презентаций, практическое занятие	устный опрос, тестирование
4.	Как заботится о своем здоровье. Болезни органов. Профилактика болезней.	42	35	7	Беседа, просмотр слайдов презентаций, практическое занятие	устный опрос, тестирование
5.	Происхождение жизни	16	12	4	Беседа, просмотр слайдов презентаций, практическое занятие	устный опрос, тестирование
6.	Что мы узнали и чему научились за учебный год. Итоговое занятие.	2	-	2	Беседа, практическое занятие	тестирование
	Всего	144	118	26		
	%	100	80	20		

1.5.6. Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения (144 часа)

Раздел 1. «Вводное занятие» (2 часа).

1. Тема «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности». (2 ч.)

Теория (2 ч.): Ознакомление с программой, целями, задачами кружка. Решение организационных вопросов по работе кружка. Техника безопасности. Безопасность в доме, на улице, в транспорте. Инструктаж. Устный опрос.

Виды деятельности детей: Обучающая, коммуникативная, познавательная.

Раздел 2. «Психологические основы здоровья» (18 часов)

2. Тема «Психологические основы здоровья». (18 ч.)

Теория (14 ч.): Представление о своем «Я». Понимание своего физического состояния, своих эмоций. Гармония в природе и в человеке. Критерии психического здоровья. Контроль и здоровье человека. Состояния личности по критерию психического здоровья. Восприятие по индивидуальным различиям. Почему человек — сам творец своего здоровья. Человек — часть природы. Здоровье как состояние полного благополучия. Факторы, определяющие здоровье. Личность. Характер. Помнить, вспомнить, не забыть. Этапы большого пути. Интеллект. Язык жестов. Такие разные культуры. Школьные годы чудесные. Переходный возраст. Самоуважение. Планирование времени.

Практическое задание (4 ч.): Работа с дневником здоровья. Работа со словарем. Анкетирование. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос. Тестируирование по темам раздела.

Формы, способы, методы: Беседа, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Обучающая, коммуникативная, познавательная, практическая, исследовательская.

Раздел 3. «Строение организма. Органы и системы. Функции органов и систем» (64 часа)

3.1. Тема «Лимфосистема». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Лимфатическая система. Органы лимфосистемы. Лимфа. Анатомия лимфосистемы. Задачи лимфосистемы. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.2. Тема «Как перемещается лимфа». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Лимфатическая циркуляция. Селезенка. Лимфоциты. Как перемещается лимфа. Лимфоузлы. Железное здоровье. Тонзиллит. Аллергия. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.3. Тема «Железы». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Железы. Железы кожи. Поджелудочная железа. Основные экзокринные железы. Молочные железы. Пищеварительные железы. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.4. Тема «Заболевания желез» (6 ч.)

Теория (4 ч.): Железы желудка. Панкреатит. Гигиена поджелудочной железы. Свинка.

Практическое задание (2 ч.): Рисунки по теме. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

3.5. Тема «Костный мозг». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Питание и защита клеток. Костный мозг. Красные клетки крови . Анатомия костного мозга. Виды кровяных клеток. Производство крови. Образование эритроцитов. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.6. Тема «Специализация клеток». (6 ч.)

Теория (4 ч.): Необходимое питание. Специализация клеток. Анемия. Как лечить анемию. Убежать от анемии.

Практическое задание (2 ч.): Рисунки по теме. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

3.7. Тема «Трансплантация». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Что такое трансплантация. Виды. Органы, которые можно трансплантировать. Совместимость органов. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.8. Тема «Совместимость органов». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Пересадка костного мозга. Симптомы отторжения. Прививки. Ротовые инфекции. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.9. Тема «Клетки крови». (6 ч.)

Теория (4 ч.): Красные кровяные тельца. Лейкоциты. Кровяные пластины. Кровяные клетки. Перенос кислорода. Белые клетки крови. Тромбоциты.

Практическое задание (2 ч.): Рисунки по теме. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

3.10. Тема «Функции крови». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Функции крови. Гигиена питания. Как лечить раны. Болезни крови. Порезы и ссадины. Первая помощь при порезе. Затягивание раны. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3. 11. Тема «Кровь». (6 ч.)

Теория (4 ч.): Уникальная жидкость. Зачем нужна кровь. Состав крови. Форменные элементы крови. Сужение сосудов. Цвет кожи. Гемоглобин.

Практическое задание (2 ч.): Рисунки по теме. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.12. Тема «Как улучшить свою кровь». (4 ч.)

Теория (4 ч.) Белки плазмы. Как улучшить свою кровь. Анализ крови. Носовые кровотечения. Плазма. Гемостаз. Свертывание. Витамин К. Переливание крови. А ты пожертвуюешь свою кровь? Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.14. Тема «Клетка». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Строение клетки. Три функции клетки. Воспроизведение. Клеточные токсины. Питание для клеток. Клеточные кошмары. Осторожнее с лекарствами! Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3.15. Тема «Часовые организмы». (6 ч.)

Теория (4 ч.): Так много разных часовых. Типы иммунных реакций. Белки против микробов. Как разрушаются микробы. Производство антител. Пути передачи инфекций. Микро-бы-приспособленцы. Реакция гиперчувствительности. Забота о защитниках.

Практическое задание (2 ч.): Рисунки по теме. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос. Тестирование по темам раздела.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

Раздел 4. «Как заботится о своем здоровье. Болезни органов. Профилактика болезней» (42 часа)

4.1. Тема «Иммунитет. Аутоагgressия». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Иммунитет. Аллергия. Аутоиммунитет. Разные виды вирусов. Распространение инфекций. Антитела. Развитие болезни. Разновидности защиты. Антиген-антитело. Столбняк борьба с микробами окружающей среды. Корь. Инфекционные заболевания. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.2. Тема «Война с микробами». (6 ч.)

Теория (4 ч.): Микробы. Бактерии и вирусы. Типы бактерий. Микроорганизмы. Размножение бактерий. Атака бактерий. Сопротивление болезням. Грибы. Бактерии сопротивляются. Лихорадка. Важный симптом. Легкие инфекции. Противостолбнячная сыворотка.

Практическое задание (2 ч.): Рисунки по теме. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.3. Тема «Медицина против микробов».

Теория (4 ч.): Болезнь. Миндалины. Антибиотики. Механизмы защиты. Вакцина. Диагностика инфекции. Симптоматическое лечение. Бактерии сопротивляются. Чтобы избежать болезни. Коклюш. Визит к врачу. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.4. Тема «Гормоны».

Теория (4 ч.): Система внутренней связи. Центр управления. Гипоталамус. Анатомия гипоталамуса. Щитовидная железа. Функции щитовидной железы. Гормон роста. Параси-

тovidные железы. Антидиуретический гормон. Зоб. Гипертиреоз. Правильное питание при заболевании. Диеты. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.5. Тема «Функции гормональной системы».

Теория (4 ч.): Гормональная секреция. Задачи гормонов. Основные гормоны. Гормоны поджелудочной железы. Адреналин. Половые железы. Половые гормоны. Гормональные дисфункции. Желудочно-кишечные гормоны. Забота о гормональном балансе. Надпочечники. Сахарный диабет. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов презентаций, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.6. Тема «Прививки».

Теория (4 ч.): Вакцина. Укрепление организма. Как вводятся вакцины. График прививок. Виды вакцин. Детские прививки. Побежденная болезнь. Иммунитет. Вирусный гепатит. Заразные болезни. Атака на клетку. Прививки для туристов.

Практическое задание (2 ч.): Рисунки по теме. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.7. Тема «Наследственность».

Теория (4 ч.): Что такое генетика. Ген. Хромосомы. Где находится ДНК? Геном человека. Нуклеиновые кислоты. Генетический код. Изучение хромосом. Образование белков. Недостаток ферментов. Клеточное питание. Что такое мутация? Иммунодефицит. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.8. Тема «Сон».

Теория (4 ч.): Сон и бодрствование. Сон. Ствол мозга. Как «работает» сон. Спать или не спать. Фазы сна. Усвоение опыта. Недосыпание. Расшифровка снов. Нарушения сна. Правильный сон. Отдых. Подготовка ко сну. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.9. Тема «Организация свободного времени».

Теория (4 ч.): Работа, учеба, досуг. Отпуск. Перемена Режим дня. Летние каникулы. Зимние каникулы. Бассейн. Поход. Правила гигиены в каникулы. Путешествия.

Практическое задание (2 часа): Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос. Составление режима дня.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.10. Тема «Крупнейшие учёные и научные достижения».

Теория (4 ч.): Истоки медицины. Становление медицины. Целебные воды. Открытия в области медицины. Восточная медицина. Классическая медицина. Современная медицина. Микробиология. Лечение болезней. Научная революция. Осторожнее с антибиотиками! Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4.11. Тема «Возрастные этапы».

Теория (4 ч.): Физическая активность. Как избежать заболеваний. Правильный врач. Рост. Подростковый период. Зрелость. Признаки старости. Детство. Юность и зрелость. Пожилой возраст. Жизненный цикл. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос. Тестирование по темам раздела.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

Раздел 5. «Происхождение жизни» (16 часов)

5.1. Тема «Происхождение жизни». (6 ч.)

Теория (4 ч.): Клетка. Химический состав жизни. Различие клеток. Эволюция жизни на Земле. Рождение вселенной. Происхождение жизни. Эволюция жизни. Классификация видов. Эволюция человека. Защита биосфера. Клетки, вышедшие из-под контроля.

Практическое задание (2 ч.): Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос. Рисунки по теме.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

5.2. Тема «Новая жизнь». (4 ч.)

Теория (4 ч.): Воспроизведение. Хромосомы. Путешествие к яйцеклетке. Оплодотворение. Эмбрион. От клетки к эмбриону. Детородный период. Беременность. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

5.3. Тема «Преемственность жизни». (6 ч.)

Теория (4 ч.): Биосфера. Экосистема. Наша среда обитания. Солнечная энергия. Солнце, дарящее жизнь. Фотосинтез. Различные виды потребителей. Пищевая цепочка. Пирамида жизни. Защита природы. Загрязнение атмосферы. Переработка отходов.

Практическое задание (2 ч.): Рисунки по теме. Тестовые задания по пройденной теме, устный опрос. Тестирование по темам раздела.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

Раздел 6. «Что мы узнали и чему научились за учебный год. Итоговое занятие.» (2 часа)

Тема «Что мы узнали. Итоговое занятие.» (2 ч.)

Практическое задание (2 ч.): Обобщение. Итоговое занятие. Тест. Что мы узнали и чему научились за учебный год.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

1.6.Планируемые результаты.

1. Понимание основных принципов функционирования организма, включая роль гормонов, жизненно важность сна и влияние прививок на защиту от инфекций.

2. Знание основ анатомии, физиологии, генетики, включая принципы наследования генетической информации и механизмы передачи наследственности от поколения к поколению.
3. Развитие навыков эффективной организации времени, умения находить баланс между работой, отдыхом и хобби.
4. Знание значимых ученых и их вклада в различные области науки, что способствует развитию культуры общества и научного мышления.
5. Понимание развития жизни на Земле, включая различные возрастные этапы человека и взаимосвязи в биосфере и экосистеме.
6. Развитие навыков самоухода и управления собственным здоровьем, развитие навыков профилактики и улучшения соответствующих аспектов здоровья.

Результат первого года обучения

Углубление знаний о структуре уха, осознание важности ухода за ушами и способности распознавать и предотвращать проблемы с ухом.

Понимание механизмов слуха, осознание важности слуховой системы и ее роли в восприятии окружающего звука.

Понимание важности здоровья почек, осознание роли почек в поддержании общего здоровья организма и развитие навыков заботы о них.

Расширение знаний о структуре и функции системы выделения, осознание важности здоровья этой системы и развитие навыков профилактики и ухода.

Углубление понимания работы нервной системы, осознание ее роли в передаче сигналов в организме и развитие навыков улучшения работы и здоровья нервной системы.

Понимание связи между питанием и нервной системой, осознание важности правильного питания для поддержания нервного здоровья и развитие навыков выбора питательных продуктов.

Результат второго года обучения :

Развитие навыков самоанализа, управления стрессом и эмоциями, а также улучшение психологического благополучия.

Углубление знаний о строении и функционировании организма, осознание важности здорового образа жизни для поддержания работы всех органов и систем.

Развитие навыков самоухода, осознанного подхода к здоровью, умение принимать меры для предотвращения заболеваний и поддержания общего благополучия.

Приобретение понимания о принципах антибактериальной и антивирусной терапии, мер по предотвращению распространения инфекций и укреплению иммунной системы.

Расширение знаний о физиологии и понимание взаимосвязи между гормонами и организмом.

Результат третьего года обучения:

Расширение знаний о физиологии и понимание взаимосвязи между гормонами и организмом.

Приобретение информированного и научно обоснованного взгляда на прививки, осознание их значимости для общественного здоровья.

Углубление знаний о генетике и понимание влияния наследственности на различные аспекты жизни, включая здоровье и характеристики организма.

Осознание роли сна в регуляции физиологических процессов, обучение стратегиям для улучшения качества сна и осознанному подходу к собственному сну.

Приобретение навыков планирования, приоритизации и эффективного использования свободного времени для достижения личных и профессиональных целей.

Расширение общей культуры и понимание истории научных открытий, вдохновение на дальнейшее изучение и научную деятельность.

Расширение знаний об эволюции, развитии живых организмов и взаимодействии между ними в природной среде.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

1. Повышенная осознанность своего физического и психического состояния.
2. Улучшенное знание о принципах здорового питания и регулярной физической активности.
3. Развитие навыков самомотивации и саморегуляции для поддержания здорового образа жизни.
4. Повышенная самооценка и уверенность в своих способностях заботиться о своем здоровье.
5. Улучшенное понимание влияния вредных привычек на здоровье и готовность к их преодолению.
6. Развитие навыков планирования и организации своего времени для достижения здорового образа жизни.
7. Лучшая адаптация к стрессовым ситуациям и улучшенные психологические ресурсы для поддержания психического здоровья.
8. Укрепленные отношения с окружающими людьми на основе общих интересов и ценностей, связанных с здоровым образом жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

1. Планирование своих действий для поддержания здорового образа жизни.
2. Организация своего времени и ресурсов для занятий спортом или физическими упражнениями.
3. Самоконтроль и саморегуляция в отношении питания и уровня физической активности.
4. Постановка целей и стремление к их достижению в области здорового образа жизни.
5. Анализ и оценка своих достижений и прогресса в поддержании здорового образа жизни.
6. Самооценка своих знаний и умений в области здорового образа жизни.
7. Рефлексия и осознание своих сильных и слабых сторон в отношении здорового образа жизни.
8. Принятие ответственности за свое здоровье и принятие мер для его поддержания.

Коммуникативные УУД

1. Умение эффективно выражать свои мысли и идеи о здоровом образе жизни.
2. Способность слушать и понимать точку зрения других людей на вопросы здоровья и благополучия.
3. Коммуникация с товарищами и родителями о важности здорового образа жизни и способах его поддержания.
4. Умение сотрудничать и работать в группе, чтобы достигнуть общих целей в области здоровья.
5. Активное участие в дискуссиях и обмене информацией о здоровом образе жизни.
6. Умение задавать вопросы и просить помощи в отношении здоровья и физической активности.
7. Способность аргументировать свои решения и выборы в области здорового образа жизни.
8. Умение преодолевать конфликты и находить компромиссы в отношении здорового образа жизни

Предметные результаты

1. Понимание важности правильного питания: будут знать, какие продукты полезны, как сбалансировать свой рацион и как избегать вредных пищевых привычек.
2. Осознание значимости физической активности: будут понимать, что регулярные физические упражнения способствуют укреплению организма, развитию мышц и поддержанию здоровья.
3. Основы гигиены и заботы о теле: будут знать правила личной гигиены, ухода за зубами, руками и волосами, а также основы безопасности и профилактики заболеваний.
4. Понимание вреда вредных привычек: будут знать о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков, а также о том, как отказаться от этих привычек и поддерживать здоровый образ жизни.
5. Развитие навыков эмоционального благополучия: будут уметь управлять своими эмоциями, строить позитивные отношения с окружающими и развивать психологическую устойчивость.
6. Повышение осведомленности о безопасности: будут знать основные правила безопасности в повседневной жизни, на улице, в школе и в интернете.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.

2.1. Формы аттестации/контроля.

1. Тестирование: проведение письменного или устного теста, вопросы которого охватывают основные темы программы, такие как питание, физическая активность, гигиена и безопасность.
2. Практические задания: выполнение заданий, связанных с практическим применением знаний о здоровом образе жизни, например, составление здорового рациона питания или разработка плана физических упражнений. Участие в конкурсах и олимпиадах.
3. Проектные работы: учащиеся могут быть задействованы в создании проектов, связанных с здоровым образом жизни, разработка информационных брошюр, рисунков, презентаций или плакатов на данную тему.
4. Наблюдение и оценка: педагог наблюдает за поведением учащихся в течение программы и оценивать их активность, участие и применение знаний на практике.

Итоговая аттестация проходит в форме тестов в мае на итоговом занятии, промежуточная – в конце декабря.

Оценка эффективности выполнения программы осуществляется также итогами участия в выставках и конкурсах, проводимых на разных уровнях.

Формы аттестации отражают достижение цели и задач, порядок проведения промежуточной аттестации определяется в нормативном локальном акте МБУДО.

2.2. Оценочные материалы.

Диагностический инструментарий для оценки усвоения программы «Здоровый образ жизни» учащимися включать следующие элементы:

1. Анкеты и опросники: использование структурированных вопросников, направленных на измерение знаний, умений и навыков в области здорового образа жизни. Например вопросы о правильном питании, физической активности, отказе от вредных привычек и т.д.
2. Тестирование: проведение письменных или устных тестов для оценки знаний учащихся о здоровом образе жизни. Тесты и вопросы с выбором ответа, короткие ответы или развернутые эссе.
3. Наблюдение: наблюдение за поведением учащихся в рамках занятий по здоровому образу жизни, физической активности или практических занятий, например, меню по приготовлению здоровой пищи. Важно учитывать активность и вовлеченность учащихся, а также их соблюдение правил и рекомендаций.

Для оценки знаний школьников использую следующие методики:

1. Устные вопросы: устные вопросы учащимся на уроках или в процессе беседы. Вопросы с выбором ответа, либо открытые вопросы, чтобы проверить их понимание и знания в различных областях.
2. Игровые формы: игровые форматы для проверки знаний, викторины, кроссворды и головоломки. Игры помогают детям активно участвовать в процессе и повышают их мотивацию к обучению.
3. Наблюдение за выполнением заданий: Наблюдение за тем, как дети выполняют задания, связанные с учебными материалами. Оценивание их способностей применять полученные знания на практике.
4. Работа с картинками и иллюстрациями: картинки и иллюстрации, чтобы проверить понимание и распознавание концепций и объектов.
5. Короткие тесты или задания с выбором ответа: предлагаю школьникам выполнить короткие тесты и задания с выбором ответа. Это написание буквы или слова, выбор правильного ответа на вопросы или сопоставление понятий и определений.

2.3. Методические материалы.

Диагностическая методика Н.Е. Ефимовой «Определение уровня сформированности познавательного интереса». Диагностика мотивационной сферы.

Цель: выявить относительную выраженность мотивов учения.

Описание методики:

Ученник в форме лесенки ранжирует 2 вида мотивов учения — социальные и познавательные.

Познавательные мотивы:

- 1) широкий познавательный — ориентация на овладение новыми знаниями;
- 2) процессуальный — ориентация на процесс учения;
- 3) результативный — ориентация на результат учения (оценку);
- 4) учебно-познавательный — ориентация на усвоение способа получения знаний.

Социальные мотивы:

- 1) широкий социальный мотив — стремление приобрести знания, чтобы быть полезным обществу;

- 2) "учительский мотив" — стремление заслужить похвалу и одобрение со стороны учителя;
- 3) "родительский мотив" — стремление заслужить похвалу и одобрение родителей;
- 4) "товарищеский мотив" — стремление заслужить уважение своих товарищей.

Ученикам предъявляются на отдельных карточках следующие 8 утверждений, соответствующих вышеуказанным 4 познавательным и 4 социальным мотивам:

1. Я учусь для того, чтобы все знать (широкий познавательный)
2. Я учусь потому, что мне нравится процесс учения (процессуальный)
3. Я учусь для того, чтобы получать хорошие оценки (результативный)
4. Я учусь для того, чтобы научиться самому решать задачи (учебнопознавательный)
5. Я учусь для того, чтобы быть полезным людям (социальный мотив)
6. Я учусь для того, чтобы учитель был доволен моими успехами (учительский мотив)
7. Я учусь для того, чтобы своими успехами радовать родителей (родительский мотив)
8. Я учусь для того, чтобы за мои успехи меня уважали товарищи (товарищеский мотив)

Инструкция. Давай построим лесенку, которая будет называться "Зачем я учусь". Перед тобой разложена лесенка из 8 ступенек. Внимательно прочитай 8 утверждений, на которых написано, зачем каждый из вас учится в школе. Выбери утверждение, где написано самое главное про то, зачем ты учишься в школе. Поставь номер этого утверждения на 1 ступеньку лесенки. Из оставшихся 7 утверждений снова выбери то, где написано самое главное про то, зачем ты учишься. Поставь номер утверждения на вторую ступеньку. Продолжи заполнять лесенку самостоятельно. Вы закончили строить лесенку «Зачем я учусь». Проверь правильно ли ты её составил. На 1 ступеньке написано самое главное про то, зачем ты учишься. На каждой следующей то, что ты считаешь менее главным.

Обработка результатов: Результаты, полученные с помощью данной методики, свидетельствуют о соотношении социальных и познавательных мотивов учения школьника, которые определяются по тому, какие мотивы занимают первые четыре места в иерархии. В случае, если эти места занимают 2 социальных и 2 познавательных мотива, делается вывод об их гармоничном сочетании у школьника. Если эти места занимают 4 мотива одного типа, делается вывод о доминировании данного типа мотивов учения (например, социальных).

Методическое обеспечение программы 1 года обучения

Методическое обеспечение программы 1 год обучения (144 часа в год)

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
1. Понятие здоровый образ жизни. Основные термины.	лекция, показ презентаций, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование

2. Строение организма. Органы и системы. Функции органов и систем.	лекция, показ презентаций, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование
3. Болезни органов. Как заботится о своем здоровье. Профилактика болезней.	лекция, показ презентаций, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование
4. Рациональное питание	лекция, показ презентаций, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование

Методическое обеспечение программы на 2 год обучения (144 часа в год)

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
1. Правила и нормы здорового образа жизни.	лекция, показ презентаций, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование
2. Строение организма. Органы и системы. Функции органов и систем.	лекция, показ презентаций, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование
3. Профилактика болезней. Болезни органов. Как заботится о своем здоровье..	лекция, показ презентаций, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование

Методическое обеспечение программы на 3 год обучения (144 часа в год)

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
1. Психологические основы здоровья	лекция, слайды, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование
2. Строение организма. Органы и системы. Функции органов и систем.	лекция, слайды, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование
3. Как заботится о своем здоровье. Болезни органов. Профилактика болезней.	лекция, слайды, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование
4. Происхождение жизни	лекция, слайды, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование

2.4. Материально – техническое обеспечение

Условия реализации программы:

- наличие учебного класса со столами, стульями, доской, специальным техническим оборудованием для демонстрации видеоматериалов мультимедийный проектор; ноутбук, проектор, принтер;
- специальная библиотека учебно-популярной и энциклопедической литературы;
- наглядный и дидактический материал (схемы, плакаты, муляжи, и др. материалы);
- раздаточный материал для творческой работы учащихся (листы бумаги, карандаши, фломастеры и др.);
- наличие возможности выхода в сеть интернет

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы необходима аудитория с выходом в сеть интернет. Доступность к электронным библиотекам. Наличие учебно-популярной и энциклопедической литературы по списку.

Кадровое обеспечение

Работу по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе естественнонаучной направленности «ЗОЖ» выполняет педагог дополнительного образования Кузина Алиса Валерьевна.

2.5 Список литературы

2.5.1.Литература для педагога.

1. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке./Под ред. Д. В .Колесова. - М: Педагогика 1987.
2. Азбука выживания. Гостюшкин А.В., Шубина С.И..Изд.2-е.-М.:Знание,1996.
3. Алферова В.П. (ред.) Как вырастить здорового ребенка. Л.: Медицина, 1991. С. 87-111.
4. Брязгунов И.П. Беседы о здоровье школьников: Кн. для учителей и родителей.- М.:Просвещение,1992.
5. Вайнер Э.Н. Валеология – 5-е изд. – М.:Флинта: Наука. 2007. – 416с.
6. Доскин В.А., Куинджи Н.Н. Биологические ритмы растущего организма.- М.:Медицина,1989.
7. Дитрих А., Юриши Г., Кошурникова Р. Почемучка.- М.: Педагогика-пресс, 1998.
8. Линник Ю.В.. Книга трав. Петрозаводск:- Карелия, 1986г.
9. Лугич М.В. Прогулки с детьми в природу.- Москва, 1996г.
10. Климова В.И. Человек и его здоровье.-М.:Знание,1985.
11. Николаева С. Н. Место игры в экологическом воспитании дошкольников (пособие для специалистов по дошкольному воспитанию).
12. Нормализация учебной нагрузки школьников: Экспериментальное физиологогигиеническое исследование/Под ред. М.В. Антроповой, В.И.Козлова.- М.:Педагогика,1988.
13. Основы безопасности жизнедеятельности: Справочник школьника/Сост. В.П. Ситников. - М.: Филологическое об - во "Слово", АСТ, Компания "Ключ", Центр гуманистических наук при ф-те журналистики МГУ им. М.В.Ломоносова,1997.
14. Плешаков А.А., Экология для младших школьников.- Москва, издательство «Дрофа», 2000г.
15. Растительный мир в картинках. . – М.: Русское энциклопедическое товарищество. 2004. – 64 с., ил.
16. Ушаков В.А., Ушакова М.М. Экологический лагерь школьников. - Н. Новгород, 1996.
17. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. пособие. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Педагическое общество России, 2000 - 407 с.
18. Экологическая медицина. Будущее начинается сегодня. Доп. и пер. издание / М.В. Оганян, В.С. Оганян. - Москва: Издательство АСТ, 2020. - 496 с.
19. Экология человека / Е.П. Гора. - 2-е изд. перераб и доп. - М. : Дрофа, 2007, - 540 с. : ил.
20. Экология человека : Культура здоровья / М.З. Федорова, В.С. Кумченко, Г.А. Воронина. - М. : Вентана-Граф, 2008. - 144 с. : ил.

2.5.2. Литература для обучающихся, родителей:

1. Азбука здоровья в картинках. – М.: Русское энциклопедическое товарищество. 2004. – 64 с., ил.
2. Барков А. С. Зоология в картинках. - М.: Росмен, 2000
3. Петров В.В. Растительный мир нашей Родины. - М.: Просвещение , 1991.
4. Красная книга Республики Татарстан. – Казань: Природа, 2018. – 452 с

5. Мое тело / А.Пиль; Пер. с нем. В.Волкова; Оформ. Сериил.: А.Пиля. – М.:ООО»Издательство «Астрель», 2001. – 40 с. : ил. в томах
6. Моррис Н. Большая энциклопедия школьника. – М.: Изд-во «Махаон».1999.256с., илл.
7. Школьник Ю.К. Человек. Полная энциклопедия / Ил. А.Воробьева, Ю.Золотаревой, Г.Мацыгина, Ю. Школьник. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2006 – 256 с., ил.

Приложения

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Здоровый образ жизни», 1 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			беседа	2	Введение Безопасность в доме, на улице, в транспорте. Инструктаж. Техника безопасности	Гимн. № 125	Опрос
2.	сентябрь			беседа	2	Ознакомление с программой, целями. Что изучает предмет ЗОЖ, основные понятия.	Гимн. № 125	беседа
3.	сентябрь			беседа	2	Вводное занятие Правила и нормы здорового образа жизни	Гимн. № 125	Опрос
4.	сентябрь			беседа	2	Внешние факторы, укрепляющие здоровье (образ жизни, внешняя среда, гигиенический потенциал, медпомощь Факторы, разрушающие здоровье (вредные привычки).	Гимн. № 125	Опрос
5.	сентябрь			беседа	2	Правила соблюдения режима дня. Кодекс здоровья: перечень правил, способствующих сохранению и развитию здоровья.	Гимн. № 125	опрос

6.	сен-тябрь			беседа	2	Режим дня основной компонент здоровья. Как правильно сочетать труд и отдых, умственную и физическую нагрузку.	Гимн. № 125	опрос
7.	сен-тябрь			беседа	2	Органы и системы организма Болезни органов. Как заботится о своем здоровье.	Гимн. № 125	опрос
8.	сен-тябрь			беседа	2	Функции главных органов человека. Профилактика и предупреждение болезней	Гимн. № 125	опрос
9.	октябрь			беседа	2	Сердце. Как оно устроено. Зачем нужно сердце? Составление дневника здоровья. Составление словаря. Сердечные клапаны. Анатомия сердца.	Гимн. № 125	опрос
10.	октябрь			беседа	2	Как циркулирует кровь. Как работает сердце. Пересадка (трансплантация) сердца.	Гимн. № 125	опрос
11.	октябрь			беседа	2	Измеряем сердечный ритм. Нахождение пульса. Заполнение дневника здоровья.	Гимн. № 125	опрос
12.	октябрь			беседа	2	Заботимся о своем сердце. Здоровое сердце. Что делать в случае сердечного приступа.	Гимн. № 125	опрос
13.	октябрь			беседа	2	Сердечный ритм. Прослушивание сердца.	Гимн. № 125	опрос
14.	октябрь			беседа	2	Кровообращение. Вены и артерии. Капилляры. Анатомия системы кровообращения	Гимн. № 125	опрос
15.	октябрь			беседа	2	Артериальное давление. Операции на артериях. Маршрут движения	Гимн. № 125	опрос

						крови по органам.		
16.	октябрь			Практическое занятие	2	Измерение артериального давления, заполнение дневника здоровья.	Гимн. № 125	опрос
17.	ноябрь			беседа	2	Враги кровообращения. Опасности для кровеносных сосудов. Факторы риска.	Гимн. № 125	опрос
18.	ноябрь			беседа	2	Обмен веществ. Берегите своё сердце. Обморок.	Гимн. № 125	опрос
19.	ноябрь			беседа	2	Кроссворд по теме. Тесты	Гимн. № 125	опрос
20.	ноябрь			беседа	2	Дыхательный аппарат. Движение воздуха по организму. Легкие.	Гимн. № 125	
21.	ноябрь			беседа	2	Анатомия дыхательного аппарата. Как мы дышим	Гимн. № 125	опрос
22.	ноябрь			Практическое занятие	2	Дыхательная гимнастика «Зал вдохов». Игра «Полезно – Вредно».	Гимн. № 125	опрос
23.	ноябрь			беседа	2	Как мы дышим. Естественный дыхательный процесс.	Гимн. № 125	опрос
24.	ноябрь			беседа	2	Туберкулезный микроб. Чистейшие легкие. Кашель, чихание, и зевание.	Гимн. № 125	опрос
25.	декабрь			беседа	2	Заботься о своих лёгких. Гигиена дыхательного аппарата. Болезни.	Гимн. № 125	опрос
26.	декабрь			беседа	2	Если человек не дышит. Когда мы дышим... Воздух которым мы дышим. Состав воздуха.	Гимн. № 125	опрос
27.	декабрь			Практическое занятие	2	Тесты. Рисунки по теме.	Гимн. № 125	опрос

28.	декабрь			беседа	2	Дыхательные мышцы. Высотная болезнь. Когда не хватает воздуха. Возможности сердечно -сосудистой системы.	Гимн. № 125	опрос
29.	декабрь			беседа	2	Горло. Бронхит. Болезни курильщиков. Астма. Как заботиться о дыхании.	Гимн. № 125	опрос
30.	декабрь			Практическое занятие	2	Кроссворд. Тесты.	Гимн. № 125	Тесты
31.	декабрь			беседа	2	Скелет. Нижние конечности. Верхние конечности. Анатомия скелета.	Гимн. № 125	опрос
32.	декабрь			беседа	2	В условиях невесомости. Как мы движемся. Соединения костей.	Гимн. № 125	опрос
33.	январь			беседа	2	ТБ на 2 полугодие. Как определить перелом? Позвоночник. Искривление позвоночника. Недостаток кальция. Повреждения костей.	Гимн. № 125	опрос
34.	январь			беседа	2	Строение костей человека и животных. Костная ткань. Суставы. Из чего состоят кости. Упражнения для профилактики сколиоза. Рисуем по теме.	Гимн. № 125	опрос
35.	январь			беседа	2	Анатомия костей. Как формируются кости. Основы питания. Как растут наши кости. В помощь суставам. Здоровье и прочность костей.	Гимн. № 125	опрос
36.	январь			Практическое занятие	2	Искусственные суставы. Почему прелом такой	Гимн. № 125	опрос

						болезненный. Рисунки по теме. Тесты.		
37.	январь			беседа	2	Мышечная система. Виды мышц. Форма мышц. Анатомия мышечной системы. Как работают мышцы. Мышечные сокращение.	Гимн. № 125	опрос
38.	январь			беседа	2	Мышечная энергия. Свойства мышц. Мышечное утомление.	Гимн. № 125	опрос
39.	январь			Практическое занятие	2	Тесты по теме. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Гимн. № 125	опрос
40.	январь			беседа	2	Чтобы мышцы были здоровыми. Травмы спортсменов. Способность двигаться. Мимика. Опорно - двигательный аппарат.	Гимн. № 125	Тесты
41.	февраль			беседа	2	Движения конечностей. Мастера движения. Всегда в движении. Физическая подготовка. Как мы жуем? Движение – источник тепла. Перед занятиями спортом. Медицинский контроль. Чтобы ноги были здоровы. Растяжения.	Гимн. № 125	опрос
42.	февраль			Практическое занятие	2	Рисунки по теме. Тесты.	Гимн. № 125	опрос
43.	февраль			беседа	2	Общий покров тела. Строение кожи. Волосяной покров. Анатомия кожи.	Гимн. № 125	опрос
44.	февраль			беседа	2	Осязание. Давление и температура. Пот. Солнечное воздействие.	Гимн. № 125	опрос

						Чувствительность. Реакция на боль. Воспаление.		
45.	февраль			беседа	2	Как лечить легкие раны? Укусы насекомых. Порезы и царапины. Первая помощь. Загар. Пигментация. Защита и восстановление. Какой толщины кожа? Расширение и сужение сосудов.	Гимн. № 125	опрос
46.	февраль			беседа	2	Гигиена кожного покрова. Как ухаживать за волосами. Старение кожи. Ожоги. Наиболее частые заболевания. Зуд. Обморожение.	Гимн. № 125	Тесты
47.	февраль			Практическое занятие	2	Рисуем по теме. Тесты.	Гимн. № 125	опрос
48.	февраль			беседа	2	Ротовая полость. Строение зубов. Количество зубов. Анатомия зубов. Жевание. Звукообразование.	Гимн. № 125	опрос
49.	март			беседа	2	Молочные зубы и постоянные. Правильный рост зубов. Кариес. Гигиена и уход за зубами. Зубная боль.	Гимн. № 125	опрос
50.	март			Практическое занятие	2	Кроссворд по теме. Тесты.	Гимн. № 125	опрос
51.	март			беседа	2	Органы вкуса и обоняния. Определение запаха и вкуса. Носовые ходы. Язык и нос.	Гимн. № 125	опрос
52.	март			беседа	2	Способность ощущать запахи. Как работает нос. Удовольствие от еды. Виды запахов.	Гимн. № 125	опрос
53.	март			Практическое	2	Дыхательная гимнастика. Игра	Гимн. № 125	опрос

				занятие		«Полезно – Вредно».		
54.	март			беседа	2	Потеря обоняния. Как сохранить обоняние. Как заботиться о горле. Болезни органов чувств. Интоксикация.	Гимн. № 125	опрос
55.	март			беседа	2	Пищеварительный процесс. Зачем человек ест? Ротовое пищеварение. Анатомия пищеварительного аппарата.	Гимн. № 125	Тесты
56.	март			беседа	2	Прохождение пищи в организме. Что происходит в желудке. Как организм усваивает пищу. Почему мы чувствуем голод?	Гимн. № 125	опрос
57.	апрель			беседа	2	Пищеварительный тракт. Желудок. Путешествие пищи в организме. Органы пищеварения. Проблемы пищеварения. Заключительная стадия пищеварения.	Гимн. № 125	опрос
58.	апрель			беседа	2	Проглатывание мелких предметов. Консервы и консерванты. Кишечник. Переваривание жиров. Поджелудочная железа. Необходимая жидкость.	Гимн. № 125	опрос
59.	апрель			Практическое задание	2	Кроссворд. Тесты.	Гимн. № 125	опрос
60.	апрель			беседа	2	Язва желудка. Гастрит. Забота о пищеварительном аппарате. Аппендицит. Профилактика	Гимн. № 125	опрос

						заболеваний.		
61.	апрель			беседа	2	Питательные вещества, вкусовые компоненты, природные пищевые компоненты .	Гимн. № 125	опрос
62.	апрель			беседа	2	Вредные вещества пищи. Культура питания. Анализ суточного режима питания	Гимн. № 125	опрос
63.	апрель			беседа	2	Здоровые принципы питания. Здоровая пища для всей семьи. Пирамида питания. Состав пищи и здоровье.	Гимн. № 125	опрос
64.	апрель			беседа	2	Минеральные вещества. Значение для организма. Макроэлементы, микроэлементы.	Гимн. № 125	опрос
65.	май			Практическое занятие	2	Игра «Собери в корзину».	Гимн. № 125	опрос
66.	май			беседа	2	Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности человека. Что такое рациональное питание? Каковы его основные принципы?	Гимн. № 125	опрос
67.	май			Практическое занятие	2	Кроссворд по теме. Тесты.	Гимн. № 125	опрос
68.	май			беседа	2	Особенности планирования индивидуального пищевого рациона. Каковы факторы рациональной организации питания?	Гимн. № 125	тесты
69.	май			Практическое занятие	2	Составляем режим питания и примерное меню.	Гимн. № 125	опрос
70.	май			беседа	2	Что мы узнали и чему научились за год	Гимн. № 125	опрос

71.	май			беседа	2	Тестовые задания по блоку тем	Гимн. № 125	тесты
72.	май			Практическое занятие	2	Тестовые задания по блоку тем	Гимн. № 125	тесты

Календарный учебный график на 2 год обучения, программа ЗОЖ

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Код-вocabulary	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			беседа	2	Введение Безопасность в доме, на улице, в транспорте. Инструктаж. Техника безопасности Разбор условных обозначений на плане эвакуации из здания школы. Правила эвакуации.	Гимн. № 125	Опрос
2.	сентябрь			беседа	2	Ознакомление с программой, целями, задачами кружка. Решение организационных вопросов по работе кружка.	Гимн. № 125	беседа
3.	сентябрь			беседа	2	Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя.	Гимн. № 125	Опрос
4.	сентябрь			беседа	2	Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни.	Гимн. № 125	Опрос
5.	сентябрь			беседа	2	Правила и нормы здорового образа жизни. Как выяснить составляющие и слагаемые здоровья?	Гимн. № 125	опрос
6.	сентябрь			беседа	2	Какие факторы влияют на здоровье детей? Формы технологии сохранения и стимулирования здоровья.	Гимн. № 125	опрос
7.	сентябрь			практическое занятие	2	Работа с дневником здоровья. Работа со словарем.	Гимн. № 125	опрос

8.	сентябрь			беседа	2	Печень. Поджелудочная железа. Желчь.	Гимн. № 125	опрос
9.	сентябрь				2	Анатомия печени и поджелудочной железы.	Гимн. № 125	опрос
10.	октябрь			беседа	2	Резерв энергии. Как восстановить энергию?	Гимн. № 125	опрос
11.	октябрь			беседа	2	Фабрика гормонов. Печень – защитница.	Гимн. № 125	опрос
12.	октябрь			беседа	2	Заболевания печени. Гепатит. Холестерин.	Гимн. № 125	опрос
13.	октябрь			беседа	2	Гигиена печени. Отравление.	Гимн. № 125	опрос
14.	октябрь			практическое занятие	2	Рисунки по теме. Тесты	Гимн. № 125	тестирование
15.	октябрь			беседа	2	Метаболизм что это? Питание. Сбалансированная диета.	Гимн. № 125	опрос
16.	октябрь			беседа	2	Здоровое питание. Состав пищи, белки, жиры и углеводы	Гимн. № 125	опрос
17.	октябрь			беседа	2	Энергия победы. Фрукты и овощи. Консерванты и добавки.	Гимн. № 125	опрос
18.	октябрь			беседа	2	Трансгенные продукты. Правильное питание.	Гимн. № 125	опрос
19.	ноябрь			практическое занятие	2	Рисунки по теме. Тесты	Гимн. № 125	тестирование
20.	ноябрь			беседа	2	Следи за собой. Аллергия. Гигиена желудка.	Гимн. № 125	
21.	ноябрь			беседа	2	Следи за качеством! Избыточный вес.	Гимн. № 125	опрос
22.	ноябрь			беседа	2	Мозг. Нервные центры мозга. Мозжечок и ствол мозга.	Гимн. № 125	опрос

23.	ноябрь			беседа	2	Анатомия мозга. Функциональные участки мозга.	Гимн. № 125	опрос
24.	ноябрь			беседа	2	Организм под контролем. Контроль внутренних функций. Память.	Гимн. № 125	опрос
25.	ноябрь			беседа	2	Черепномозговые нервы. Зачем нужен мозжечок? Кислород и нейроны	Гимн. № 125	опрос
26.	ноябрь			практическое занятие	2	Тесты по теме. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.	Гимн. № 125	тестирование
27.	декабрь			беседа	2	Проблемы мозга. Судороги. Сон.	Гимн. № 125	опрос
28.	декабрь			беседа	2	Мозг – компьютер нашего тела. Болезни мозга.	Гимн. № 125	опрос
29.	декабрь			беседа	2	Глаза. Волшебная сфера. Устройство глаз.	Гимн. № 125	опрос
30.	декабрь			беседа	2	Почему глаз круглый? Анатомия глаза	Гимн. № 125	опрос
31.	декабрь			практическое занятие	2	Гимнастика для глаз. Рисунки по теме.	Гимн. № 125	опрос
32.	декабрь			беседа	2	Органы наивысшей специализации. Механизмы зрения.	Гимн. № 125	опрос
33.	декабрь			беседа	2	Путешествия изображения. Процессы в мозге. Зачем нам два глаза?	Гимн. № 125	опрос
34.	декабрь			беседа	2	Защита зрения. Глазам нужна помощь! Что угрожает глазам?	Гимн. № 125	опрос
35.	декабрь			беседа	2	Защита зрения. Забота и уход.	Гимн. № 125	опрос
36.	январь			беседа	2	Зрение. Цвета, которые мы видим. Объем одного	Гимн. № 125	опрос

						взгляда.		
37.	январь			беседа	2	Привыкание к темноте. Дефекты зрения.	Гимн. № 125	опрос
38.	январь			беседа	2	Как мы видим Живой фотоаппарат. Распознавание образов. Бинокулярное зрение.	Гимн. № 125	опрос
39.	январь			беседа	2	Офтальмоскоп. Защита от избытка света.	Гимн. № 125	опрос
40.	январь			практическое занятие	2	Рисуем по теме. Тесты	Гимн. № 125	тесты
41.	январь			беседа	2	Болезни глаз. Дефекты зрения.	Гимн. № 125	опрос
42.	февраль			беседа	2	Профилактика. Контактные линзы	Гимн. № 125	опрос
43.				беседа	2	Ухо. Звуковой импульс. Слуховой нерв. Анатомия уха.	Гимн. № 125	опрос
44.	февраль			беседа	2	Как мы воспринимаем звук. Евстахиева труба. Равновесие. Неустойчивость. Ушная сора.	Гимн. № 125	опрос
45.	февраль			практическое занятие	2	Учимся правильному уходу за ушами	Гимн. № 125	опрос
46.	февраль			беседа	2	Болезни уха. Отосклероз. Как ухаживать за ушами.	Гимн. № 125	опрос
47.	февраль			беседа	2	Глухота. Отит.	Гимн. № 125	опрос
48.	февраль			практическое занятие	2	Кроссворд по теме. Тесты.	Гимн. № 125	опрос

49.	март			беседа	2	Звук, шум и музыка. Характеристики звука. Звуковые волны. Особенности звуков.	Гимн. № 125	опрос
50.	март			беседа	2	Такие разные звуки. Преобразования звука	Гимн. № 125	опрос
51.	март			беседа	2	Эхо. Эхография, или УЗИ.	Гимн. № 125	опрос
52.	март			беседа	2	Головокружения. Тошнит в автомобиле.	Гимн. № 125	опрос
53.	март			практическое занятие	2	Дыхательная гимнастика. Игра «Полезно – Вредно».	Гимн. № 125	опрос
54.	март			беседа	2	Почки. Нефрон. Надпочечники. Анатомия почки	Гимн. № 125	опрос
55.	март			беседа	2	Как выводится моча. Как образуется моча. Из чего состоит	Гимн. № 125	опрос
56.	март			беседа	2	Дополнительные функции почек. Контроль жидкости. Мочевая инфекция	Гимн. № 125	опрос
57.	март			беседа	2	Гигиена почек . Почекная недостаточность . Цистит.	Гимн. № 125	опрос
58.	апрель			беседа	2	Фильтры человеческого тела Анатомия мочевой системы.	Гимн. № 125	опрос
59.	апрель			Практическое задание	2	Тесты по теме	Гимн. № 125	Тесты
60.	апрель			беседа	2	Органы очистки. Мочевыводящие пути. Бактериальная флора. Орган очистки: кожа. Кишечник.	Гимн. № 125	опрос
61.	апрель			беседа	2	Болезни системы выделения Исследование системы мочевыделения..	Гимн. № 125	опрос
62.	апрель			беседа	2	Гигиена органов очистки. Камни в почках. Тошнота и	Гимн. №	опрос

						диарея	125	
63.	апрель			Практическое задание	2	Кроссворд. Тесты.	Гимн. № 125	тесты
64.	апрель			беседа	2	Нейроны. Нервы. Головные и спинные нервы. Анатомия нейронов.	Гимн. № 125	опрос
65.	апрель			беседа	2	Нервный импульс. Виды сигналов. Умственное развитие. Нейроны на любой вкус.	Гимн. № 125	опрос
66.	апрель			беседа	2	Передача импульса. Витамин В. Не забывай о своих нейронах.	Гимн. № 125	опрос
67.	май			беседа	2	Старение нейронов. Память и внимание.	Гимн. № 125	опрос
68.	май			беседа	2	Нервная система. Центральная нервная система. Нейроны. Анатомия нервной системы.	Гимн. № 125	опрос
69.	май			беседа	2	Нервные импульсы. Действия произвольные и действия рефлекторные	Гимн. № 125	опрос
70.	май			беседа	2	Контроль за движениями. Драгоценная жидкость. Почему мы бодрствуем.	Гимн. № 125	тесты
71.	май			беседа	2	Нервное переутомление. Поддерживать в форме нервную систему. Пища для нервов. Тревога и стресс	Гимн. № 125	опрос
72.	май			беседа	2	Что мы узнали и чему научились за год	Гимн. № 125	опрос
73.	май			беседа	2	Тестовые задания по блоку тем	Гимн. № 125	тесты
74.	май			практическое занятие	2	Тестовые задания по блоку тем	Гимн. № 125	тесты

**Календарный учебный график объединения «ЗОЖ», 3 год обучения
п.д.о Кузина А.В.**

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			беседа	2	Введение. Безопасность в доме, на улице, в транс порте. Инструктаж. Техника безопасности	Гим 125	Опрос
2	сентябрь			беседа	2	Понимание своего физического состояния, своих эмоций. Гармония в природе и в человеке. Критерии психического здоровья.	Гим 125	Опрос
3	сентябрь			беседа	2	Контроль и здоровье человека. Состояния личности по критерию психического здоровья. Восприятие по индивидуальным различиям	Гим 125	опрос
4	сентябрь			беседа	2	. Почему человек — сам творец своего здоровья. Человек — часть природы. Здоровье как состояние полного благополучия.	Гим 125	опрос
5	сентябрь			беседа	2	Факторы, определяющие здоровье. Личность. Характер. Помнить, вспомнить, не забыть.	Гим 125	опрос
6	сентябрь			беседа	2	Этапы большого пути. Интеллект. Язык жестов.	Гим 125	опрос
7	сентябрь			практическое занятие	2	Представление о своем «Я». Работа с дневником здоровья.	Гим 125	Анкетирование
8	сентябрь			беседа	2	Такие разные культуры. Школьные годы чудесные.	Гим 125	опрос
9	сентябрь			беседа	2	Переходный возраст. Самоуважение. Планирование времени	Гим 125	опрос
10	октябрь			практическое занятие	2	Работа со словарем.	Гим 125	Тестирование
11	октябрь			практическое занятие	2	Лимфатическая система. Органы лимфосистемы. Лимфа.	Гим 125	опрос
12	ок-			беседа	2	Анатомия лимфосистемы. За-	Гим 125	опрос

Отформатировано: По левому краю, Междустр.интервал: одинарный, Без запрета висячих строк

Отформатировано: По левому краю, без запрета висячих строк

	тяб рь				дачи лимфосистемы.		
13	ок- тяб рь		беседа	2	Лимфатическая циркуляция. Селезенка. Лимфоциты. Как перемещается лимфа.	Гим 125	опрос
14	ок- тяб рь		беседа	2	Лимфоузлы. Железное здоровье. Тонзиллит. Аллергия.	Гим 125	опрос
15	ок- тяб рь		беседа	2	Железы. Железы кожи. Поджелудочная железа. Основные экзокринные железы	Гим 125	опрос
16	ок- тяб рь		практи- ческое занятие	2	Молочные железы. Пищеварительные железы.	Гим 125	опрос
17	ок- тяб рь		беседа	2	Железы желудка. Когда болит живот. Панкреатит	Гим 125	опрос
18	ок- тяб рь		беседа	2	Гигиена поджелудочной железы. Свинка.	Гим 125	опрос
19	но- ябрь		практи- ческое занятие	2	Рисунки по теме. Тесты.	Гим 125	опрос
20	но- ябрь		беседа	2	Питание и защита клеток. Костный мозг. Красные клетки крови . Анатомия костного мозга.	Гим 125	опрос
21	но- ябрь		беседа	2	. Виды кровяных клеток. Производство крови. Образование эритроцитов	Гим 125	опрос
22	но- ябрь		беседа	2	Необходимое питание. Специализация клеток. Анемия	Гим 125	опрос
23	но- ябрь		беседа	2	. Как лечить анемию. Убежать от анемии.	Гим 125	опрос
24	но- ябрь		практи- ческое занятие	2	Рисунки по теме. Тесты	Гим 125	
25	но- ябрь		беседа	2	Что такое трансплантация. Виды	Гим 125	опрос
26	но- ябрь		беседа	2	Органы, которые можно трансплантировать. Совместимость органов.	Гим 125	опрос
27	де- каб- рь		практи- ческое занятие	2	Пересадка костного мозга. Симптомы отторжения.	Гим 125	опрос
28	де-		беседа	2	Прививки. Ротовые инфекции.	Гим 125	опрос

	каб рь						
29	де- каб- рь		беседа	2	Красные кровяные тельца. Лейкоциты. Кровяные пластины. Кровяные клетки.	Гим 125	опрос
30	де- каб- рь		беседа	2	Перенос кислорода. Белые клетки крови. Тромбоциты.	Гим 125	опрос
31	де- каб- рь		практи- ческое занятие	2	Рисунки по теме. Тесты	Гим 125	опрос
32	де- каб- рь		беседа	2	Функции крови. Гигиена питания. Как лечить раны. Болезни крови.	Гим 125	опрос
33	де- каб- рь		беседа	2	Порезы и ссадины. Первая помощь при порезе. Затягивание раны.	Гим 125	опрос
34	де- каб- рь		Беседа практи- ческое занятие	2	Уникальная жидкость. Зачем нужна кровь. Состав крови. Форменные элементы крови	Гим 125	тесты
35	де- каб- рь		беседа	2	Сужение сосудов. Цвет кожи. Гемоглобин	Гим 125	опрос
36	ян- вар- ь		практи- ческое занятие	2	Рисунки по теме. Тесты.	Гим 125	опрос
37	ян- вар- ь		беседа	2	Белки плазмы. Как улучшить свою кровь. Анализ крови. Носовые кровотечения. Плазма.	Гим 125	опрос
38	ян- вар- ь		беседа	2	Гемостаз. Свертывание. Витамин К. Переливание крови. А ты пожертвуюешь свою кровь?	Гим 125	опрос
39	ян- вар- ь		беседа	2	Строение клетки. Три функции клетки. Воспроизводство. Клеточные токсины.	Гим 125	опрос
40	ян- вар- ь		беседа	2	Питание для клеток. Клеточные кошмары. Осторожнее с лекарствами!	Гим 125	опрос
41	ян- вар- ь		беседа	2	Так много разных часовых. Типы иммунных реакций. Белки против микробов. Как разрушаются микробы. Производство антител. Пути передачи инфекций. Микроны-приспособленцы. Реакция гиперчувствительности. Забота о защитниках.	Гим 125	опрос
42	фе- вра- ль		практи- ческое занятие	2	Рисунки по теме. Тесты.	Гим 125	опрос

43				беседа	2	Иммунитет. Аллергия. Автоиммунитет . Разные виды вирусов. Распространение инфекций. Антитела. Развитие болезни. Разновидности защиты Антиген-антитело..	Гим 125	опрос
44	фе вра ль			беседа	2	Столбняк борьба с микробами окружающей среды. Корь. Инфекционные заболевания	Гим 125	опрос
45	фе вра ль			беседа	2	Микроны. Бактерии и вирусы. Типы бактерий. Микроорганизмы. Размножение бактерий. Атака бактерий.	Гим 125	опрос
46	фе вра ль			беседа	2	Сопротивление болезням. Грибы. Бактерии сопротивляются. Лихорадка. Важный симптом. Легкие инфекции. Противостолбнячная сыворотка	Гим 125	опрос
47	фе вра ль			практи- ческое занятие	2	Рисунки по теме.	Гим 125	Тесты
48	фе вра ль			беседа	2	Болезнь. Миндалины. Антибиотики. Механизмы защиты. Вакцина. Диагностика инфекции.	Гим 125	опрос
49	ма рт			беседа	2	Симптоматическое лечение. Бактерии сопротивляются. Чтобы избежать болезни. Коклюш. Визит к врачу.	Гим 125	опрос
50	ма рт			практи- ческое занятие	2	Система внутренней связи. Центр управления. Гипоталамус. Анатомия гипоталамуса. Щитовидная железа. Функции щитовидной железы.	Гим 125	опрос
51	ма рт			беседа	2	Гормон роста. Параситовидные железы. Антидиуретический гормон. Зоб. Гипертриреоз. Правильное питание при заболевании. Диеты.	Гим 125	опрос
52	ма рт			беседа	2	Гормональная секреция. Задачи гормонов. Основные гормоны. Гормоны поджелудочной железы. Адреналин.	Гим 125	опрос
53	ма рт			Прак- тиче- ское задание	2	Половые железы. Половые гормоны. Гормональные дисфункции. Желудочно-кишечные гормоны. Забота о гормональном балансе. Надпочечники. Сахарный диабет.	Гим 125	опрос

54	ма рт			беседа	2	Вакцина. Укрепление организма. Как вводятся вакцины. График прививок. Виды вакцин. Детские прививки.	Гим 125	опрос
55	ма рт			беседа	2	Побежденная болезнь. Иммунитет. Вирусный гепатит. Заразные болезни. Атака на клетку. Прививки для туристов.	Гим 125	опрос
56	ма рт			Прак- тиче- ское задание	2	Рисунки по теме. Тесты.	Гим 125	опрос
57	ма рт			беседа	2	Что такое генетика. Ген. Хромосомы. Где находится ДНК? Геном человека. Нуклеиновые кислоты. Генетический код. Изучение хромосом.	Гим 125	опрос
58	ап- рель			беседа	2	Образование белков. Недостаток ферментов. Клеточное питание. Что такое мутация? Иммунодефицит.	Гим 125	опрос
59	ап- рель			Прак- тиче- ское задание	2	Сон и бодрствование. Сон. Ствол мозга. Как «работает» сон. Спать или не спать. Фазы сна. Усвоение опыта.	Гим 125	опрос
60	ап- рель			беседа	2	Недосыпание. Расшифровка снов. Нарушения сна. Правильный сон. Отдых. Подготовка ко сну.	Гим 125	опрос
61	ап- рель			беседа	2	Работа, учеба, досуг. Отпуск. Перемена Режим дня. Летние каникулы. Зимние каникулы. Бассейн. Поход. Правила гигиены в каникулы. Путешествия.	Гим 125	опрос
62	ап- рель			беседа	2	Физическая активность. Как избежать заболеваний. Правильный врач. Рост. Подростковый период.	Гим 125	опрос
63	ап- рель			беседа	2	Зрелость. Признаки старости. Детство. Юность и зрелость. Пожилой возраст. Жизненный цикл.	Гим 125	опрос
64	ап- рель			беседа	2	Клетка. Химический состав жизни. Различие клеток. Эволюция жизни на Земле. Рождение вселенной. Происхождение жизни. Эволюция жизни.	Гим 125	опрос
65	ап- рель			беседа	2	Классификация видов. Эволюция человека. Защита биосфе-	Гим 125	опрос

						ры. Клетки, вышедшие из-под контроля.		
66	ап-рель			практическое занятие	2	Тесты. Рисунки по теме.	Гим 125	опрос
67	ма-й			практическое занятие	2	Воспроизведение. Хромосомы. Путешествие к яйцеклетке. Оплодотворение. Эмбрион. От клетки к эмбриону. Детородный период. Беременность.	Гим 125	опрос
68	ма-й			беседа	2	Биосфера. Экосистема. Наша среда обитания.	Гим 125	опрос
69	ма-й			беседа	2	Солнечная энергия. Солнце, дарящее жизнь. Фотосинтез	Гим 125	опрос
70	ма-й			беседа	2	Различные виды потребителей. Пищевая цепочка. Пирамида жизни. Защита природы. Загрязнение атмосферы. Переработка отходов	Гим 125	опрос
71	ма-й			практическое занятие	2	Рисунки по теме. Тесты.	Гим 125	опрос
72	ма-й			практическое занятие	2	Тестовые задания по блоку тем	Гим 125	тестирование
				ИТОГО:	144 часа			

**План воспитательной работы педагога дополнительного образования
Кузиной А.В.**

Название программы: ЗОЖ

Характеристика объединения (направленность, направления деятельности)
естественнонаучная

Количество обучающихся объединения в текущем учебном году 30

Из них мальчиков – 19, девочек – 11

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 7 до 11 лет.

Формы работы групповые

Цель программы: создание условий для комплексного развития детей, обеспечивающего их здоровье и благополучие. Программа направлена на формирование осознанного отношения к здоровью, ознакомление с основными принципами здорового образа жизни и развитие практических навыков, необходимых для поддержания здоровья.

Задачи:

Образовательные:

1. Ознакомление с основными принципами здорового образа жизни: Программа предоставляет детям информацию о здоровом питании, физической активности, гигиене, соблюдении режима дня и других аспектах здорового образа жизни. Задача программы -

ознакомить детей с основными принципами и правилами, которые способствуют поддержанию и укреплению здоровья.

2. Развитие физической активности: Программа ставит целью развитие физической активности и спортивных навыков у детей. Она предлагает разнообразные физические упражнения, игры и спортивные занятия, которые помогают детям развить координацию, гибкость, выносливость и силу.

3. Формирование навыков правильного питания: Программа уделяет внимание правильному питанию и здоровому пищевому поведению. Она знакомит детей с основными группами пищевых продуктов, их питательными свойствами и рекомендациями по составлению сбалансированного рациона питания. Задача программы - сформировать у детей навыки выбора и приготовления здоровой пищи.

4. Профилактика вредных привычек: Программа информирует детей о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков. Она помогает детям осознать негативные последствия этих привычек и формирует негативное отношение к ним. Задача программы - предоставить детям знания и навыки, необходимые для принятия решения об отказе от вредных привычек.

5. Укрепление психоэмоционального благополучия: Программа обращает внимание на психическое и эмоциональное состояние детей. Она предлагает методы расслабления, саморегуляции и стрессоустойчивости, а также способы укрепления позитивного мышления и эмоционального благополучия. Задача программы - помочь детям развить психологическую гибкость и умениеправляться с эмоциональными вызовами.

Воспитательные:

1. Повышение осознания значимости здоровья: помочь детям понять, что здоровье является ценным ресурсом, который нужно беречь и укреплять.

2. Формирование здоровых привычек: помочь детям развить регулярные физические упражнения, правильное питание, гигиенические навыки (мытье рук, чистка зубов и т. д.).

3. Пропаганда активного образа жизни: стимулировать детей к участию в спортивных мероприятиях, играх на свежем воздухе, активному проведению досуга, отказ от сидячего образа жизни.

4. Формирование навыков самоуправления: помочь детям развить умение самостоятельно принимать решения, контролировать свое здоровье и соблюдать правила здорового образа жизни.

5. Развитие позитивного отношения к собственному телу: помочь детям полюбить и принять свое тело таким, какое оно есть, и стремиться к его укреплению и улучшению, а не к идеалам внешности.

6. Профилактика вредных привычек: предостеречь детей от употребления табака, алкоголя и других вредных веществ, дать информацию о последствиях их употребления.

Развивающие:

1. Развитие физических навыков и умений: помочь детям развить моторику, координацию движений, гибкость, силу и выносливость через физические упражнения, спортивные игры и занятия.

2. Развитие познавательных способностей: предоставить детям информацию о правилах здорового питания, гигиенических нормах, физической активности и других аспектах здорового образа жизни.

3. Развитие социальных навыков: помочь детям развить коммуникативные навыки, сотрудничество, умение работать в команде и уважение к другим, через совместные занятия, спортивные игры и проекты.

4. Развитие эмоционального благополучия: помочь детям развить навыки управления стрессом, эмоциональной саморегуляции и позитивного мышления, с помощью методов релаксации, игр и разговоров.

5. Развитие навыков планирования и организации времени: помочь детям развить умение планировать свой день, управлять временем и приоритетами, чтобы включить в свою жизнь здоровые привычки.

6. Развитие творческого мышления: способствовать развитию творческого мышления и фантазии через игры, творческие проекты и задания, связанные с здоровым образом жизни.

План воспитательной работы объединения «ЗОЖ»

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1.	Духовно-нравственное	Дари добро	октябрь	Мастер-класс по изготовлению поделок с символикой доброты и взаимопомощи. Изготовление открыток и браслетов, и в процессе обсуждение понятий - милосердия, толерантности и добрых поступков
2.	Гражданско-патриотическое	Север, фас!	май	Показ мультфильма на данную тему. После просмотра обсуждение, чтобы дети выразили свои мысли и чувства.
3.	Спортивно-оздоровительное	Эстафета здоровья	в течение года	Игра-квест с загадками и заданиями на тему, делим детей на команды и предлагаем им решать задачи, которые способствуют развитию силы и выносливости
4.	Взаимодействие с родителями	Родительские собрания	сентябрь, май	собрание
5.	Волонтерская	Помоги другу	февраль	Сбор корма для животных. В

	активность			приют для собак. Это поможет детям развить эмпатию и понять важность заботы о других.
6.	Ключевые дела (общепрограммные дела)	Акция по сбору отработанных батареек	ноябрь-май	сбор батареек и доставка их в ЦДТ «Танкодром»

Воспитание и социализация обучающихся

Направление воспитания	Уровень объединения	Уровень ЦДТ	Республиканский уровень	Мероприятия на основе социального заказа		Социальное партнерство
				По запросу обучающихся	По запросу родителей	
«Дни дружбы и сотрудничества»	Просмотр фильма с моралью который научит детей ценить дружбу, трудолюбие и другие важные нравственные качества. После просмотра провести обсуждение и задать вопросы, чтобы дети выразили свои мысли и чувства. Воспитание семейных ценностей	«Дни дружбы и сотрудничества»	Организовать совместное творчество, рисование или создание коллажа.	КТД	Семейная консультация	Родительский комитет

Познакомить детей с различными культурами и традициями, развить у них толерантность, уважение и понимание других людей.	Конкурс презентаций	«Разнообразие и инклюзия: путешествие вокруг мира»	<p>Разделение детей на группы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Каждой группе предоставляется информация о конкретной стране или культуре. - Дети исследуют выбранную культуру, изучают ее традиции, праздники, одежду, пищу и т.д. - Каждая группа подготавливает небольшую презентацию о своей культуре. - Дети могут поделиться фактами, показать фотографии или продемонстрировать традиционные танцы или песни. <p>4. Игры и активности</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация игр и активностей, связанных с разнообразием и инклюзией. - Например, игра "Угадай национальную кухню", "Собери флаг страны", 	КТД	Консультации в рамках род.собраний	Помощь в выполнении проектов - презентаций
---	---------------------	--	---	-----	------------------------------------	--

		"Танцы мира" и т.д.			
--	--	------------------------	--	--	--

План воспитательной работы разработан в соответствии СП.9 СТ.2ФЗ

Правила для учащихся устанавливают нормы поведения учеников в здании и на территории школы.

Общие правила поведения.

- Учащийся приходит чистый и опрятный, занимает свое рабочее место и готовит все необходимые принадлежности к предстоящему уроку.
- Нельзя приносить в школу и на ее территорию (с любой целью) и использовать любым способом оружие, взрывчатые и взрыво- или огнеопасные вещества, спиртные напитки, наркотики, другие одурманивающие средства, а также токсичные вещества и яды.
- Нельзя без разрешения педагогов уходить из школы и с ее территории в урочное время. В случае пропуска занятий учащийся должен предъявить классному руководителю справку от врача или записку от родителей (лиц, их заменяющих) о причине отсутствия на занятиях. Пропускать занятия без уважительных причин не разрешается.
- Учащийся школы проявляет уважение к старшим, заботится о младших. Школьники уступают дорогу взрослым, старшие школьники – младшим, мальчики – девочкам.
- Вне школы учащиеся ведут себя везде и всюду так, чтобы не уронить свою честь и достоинство, не запятнать доброе имя школы.
- Учащиеся берегут имущество школы, аккуратно относятся как к своему, так и к чужому имуществу.
- Соблюдают чистоту на территории и в помещениях, бережно относятся к результатам труда других людей. Берегут здания, сооружения на территории, имущество, предназначенные для общего пользования.

1. Детям запрещается в учебное и внеурочное время:

- заходить без сопровождения взрослыми в запрещенные зоны и места, где идут ремонтные и строительные работы;
- взбираться на декоративные сооружения, крыши подсобных помещений, деревья;
- находиться без контроля взрослых в местах общего пользования (бильярдной, тренажерном зале и т.д.);
- совершать любые действия, влекущие за собой опасность для окружающих и собственной жизни;

1. Поведение на занятиях в объединении

- При входе педагога в класс учащиеся встают в знак приветствия и садятся после того, как педагог ответит на приветствие и разрешит сесть. Подобным образом учащиеся приветствуют любого взрослого, вошедшего в класс во время занятий.
- Во время урока нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать товарищей от занятий посторонними разговорами, играми и другими не относящимися к уроку делами. Урочное время должно использоваться учащимися только для учебных целей.
- Если во время занятий учащемуся необходимо выйти из класса, то он должен встать и попросить разрешения педагога.
- Если учащийся хочет задать вопрос учителю или ответить на вопрос учителя, он поднимает руку.
- После ответа учащийся подает дневник учителю.
- Звонок (сигнал) об окончании урокадается для учителя. Только когда учитель объявит об окончании занятий, учащийся вправе покинуть класс. При выходе учителя или другого взрослого из класса учащиеся встают.

1. Поведение до начала, в перерывах и после окончания занятий.

- Во время перерывов (перемен) учащиеся обязаны:
 - Навести чистоту и порядок на своем рабочем месте;
 - Выйти из класса;
 - Подчиняться требованиям педагогов и работников школы;
 - Помочь подготовить класс по просьбе педагога к следующему уроку.
- Учащемуся запрещается:
 - бегать по школе вблизи оконных проемов и в других местах, не приспособленных для игр;
 - толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу;
 - употреблять непристойные выражения и жесты, шуметь и мешать отдыхать другим.
- Дежурный по классу:
 - находится в классе во время перемены;
 - обеспечивает порядок в классе;
 - помогает педагогу подготовить класс к следующему уроку;
 - после окончания занятий проводит посильную уборку класса.

1. Заключительные положения.

- Учащиеся не имеют права во время нахождения на территории школы и при проведении школьных мероприятий совершать действия, опасные для жизни и здоровья самого себя и окружающих.
- Настоящие Правила распространяются на территории школы и на все мероприятия, проводимые школой.
- За нарушение настоящих Правил и Устава школы учащиеся привлекаются к ответственности по Правилам для взыскания.

Памятка для учащихся по правилам дорожного движения!

Учащиеся, будьте дисциплинированы на улице!

1. Ходите только по тротуару!
2. Переходите улицу в местах, где имеются линии или указатели перехода, а где их нет — на перекрестках по линии тротуаров.
3. Переходя улицу, посмотрите налево, а дойдя до середины — направо!
4. На улицах и дорогах, где движение регулируется, переходите проезжую часть только при зеленом сигнале светофора или разрешающем жесте регулировщика.
5. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом!
6. Не устраивайте игры на проезжей части улицы!
7. Езда на велосипедах по улицам и дорогам разрешается детям не моложе 14 лет.
8. Соблюдайте правила пользования городским транспортом.
9. Помните, что дорога в школу должна быть не короткой, а безопасной.