

Управление образования Исполнительного комитета  
муниципального образования г.Казань  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Танкодром»  
Советского района г.Казани

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1

от «14» 09 2023 г



«Утверждаю»

Директор МБУДО «ЦДТ «Танкодром»

Д.Т.Изотова

Приказ № 146 от «14» сентября 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Здравушка»**

(стартовый уровень)

Направленность: естественнонаучная

Возраст учащихся: 7 - 10 лет

Срок реализации: 3 года (432 часа)

Автор-составитель:  
Концевая Светлана Ивановна  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

г. Казань – 2023 г.

## **Оглавление.**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1.Пояснительная записка.....</b>                                 | <b>3</b>  |
| <b>2.Цель и задачи дополнительной образовательной программы....</b> | <b>4</b>  |
| <b>3.Учебно-тематический план.....</b>                              | <b>7</b>  |
| <b>4.Содержание программы.....</b>                                  | <b>7</b>  |
| <b>5.Диагностический инструментарий.....</b>                        | <b>14</b> |
| <b>6.Методическое обеспечение программы.....</b>                    | <b>16</b> |
| <b>7.Условия и формы реализации программы.....</b>                  | <b>16</b> |
| <b>8.Список литературы.....</b>                                     | <b>19</b> |
| <b>9.Приложение.....</b>  | <b>21</b> |



## **Пояснительная записка**

Сегодня становится очевидным, что наиболее тревожные мировые процессы связаны с регрессом здоровья человечества и окружающей среды. В этих условиях обучение и воспитание детей и родителей посредством здоровьесберегающих программ является актуальным. Только поколение, глубоко осознающее ответственность за свое здоровье и владеющее навыками сохранения здоровья, может являться ядром развитой цветущей державы, основой интеллектуального и творческого потенциала государства.

Формирование здоровьесберегающей среды – одна из стратегических задач обучения и воспитания подрастающего поколения в современных условиях. Культура здорового образа жизни человека – это готовность заботиться о состоянии своего здоровья на следующих уровнях:

- ✓ психологическом (система мотивов, ценностных ориентаций);
- ✓ теоретическом (система знаний);
- ✓ практическом (система умений).

Образ жизни человека является определяющим фактором в состоянии его здоровья. Только из здорового ребёнка может вырасти здоровый взрослый.

В возрасте 8-10 лет происходит развитие и становление «Я – концепции», комплексное развитие детского интеллекта в обучении, развитие личности, мотивационной сферы, усвоение правил и норм общения, развитие адекватной самооценки. Проявляются и укрепляются такие качества как ответственность, самостоятельность, умение принимать решение. Их интерес к занятиям обусловлен непосредственной связью содержания с жизнью, возможностью его практического применения, получением радости от общения в процессе получения новых знаний.

Программа «Здравушка» является программой объединения по интересам. Она разработана с учетом программ объединений по интересам эколого-биологического профиля учреждений внешкольного воспитания и обучения. По профилю деятельности данная программа классифицируется как эколого-биологическая. Срок ее реализации – 1 год.

Основой для составления программы является материал работы Иванова Ю.Г. «Педагогика здоровья», М.,1998г., Щадилов Е. «Целебные сорняки», С.Петербург,2002г., Лопатина А. Скребцова М. «Начало мудрости» М.,2007г.,

**Педагогическая идея программы:** дарить миру добро и красоту, здоровье телу и гармонию душе.

**Педагогическая ценность:** коллектив, объединенный идеей здорового образа жизни.

**Принципы построения программы:**

**принцип научности:** обучение должно отражать современное состояние науки и знакомить обучающихся с объективными научными фактами, законами,

теориями;

**принцип систематичности и последовательности:** постепенное расширение и углубление знаний, совершенствование умений и навыков детей по мере освоения программы;

**принцип доступности:** учёт при подборе обучающего материала возрастных особенностей детей.

**принцип развивающего и воспитывающего характера обучения:** получение знаний обучающимися и формирование их личности. Реализация этого принципа во многом зависит от личности педагога, его мастерства, методической подготовки и личного примера;

**принцип связи обучения с жизнью:** подбор получаемых знаний обеспечивает формирование культуры здорового образа жизни коллектива и получение знаний из личной практики. Реализуется в содержании, методах и организационных формах обучения;

**принцип сознательности и активности:** обучение эффективно лишь тогда, когда воспитанники являются субъектами деятельности. Данный принцип закрепляет активную позицию всех членов коллектива в учении. Закреплению знаний способствуют такие умственные операции как сравнение, синтез, классификация, обобщение;

**принцип наглядности:** эффективность обучения зависит от умелого привлечения органов чувств к восприятию и осмыслению материала. Этим принципом обусловлен подбор разнообразного дидактического материала;

**принцип культуросообразности:** предполагает максимальное использование в образовательном процессе национальных и региональных культурных традиций, опору на нравственные ценности, присущие национальной культуре. Соблюдение принципа культуросообразности обеспечивает становление национально-культурной идентификации обучающихся, формирование у детей представления о национальном образе мира, повышение эффективности патриотического воспитания.

**Патриотическое воспитание** – это любовь к Родине, преданность своему Отечеству, готовность к его защите, участию в развитии экономической и оборонной мощи, укреплении самостоятельности государства. Патриотизм проявляется в чувстве гордости за достижения родной страны, в горечи за ее неудачи и беды, в уважении к историческому прошлому своего народа, в бережном отношении к народной памяти, национально-культурным традициям. Чувство патриотизма выражается, прежде всего, в привязанности к родным местам. К так называемой малой Родине. Патриотическое воспитание – многоплановая, система и скоординированная деятельность по формированию у детей и подростков чувства верности своему Отечеству. Работа по патриотическому воспитанию должна проводиться комплексно, в единстве всех ее составных частей и с учетом возрастных особенностей детей. Сейчас

как никогда важно возрождение богатых традиций патриотического и гражданского воспитания учащихся. Ведь именно с возрождением патриотизма можно наиболее эффективно прийти вновь к величию Российского государства.

Актуальность патриотического воспитания продиктовано требованием времени, самой жизнью. Становление гражданского общества и правового государства в нашей стране во многом зависит от уровня гражданского образования и патриотического воспитания. Сегодня коренным образом меняются отношения гражданина России с государством и обществом. Он получил большие возможности реализовать себя как самостоятельную личность в различных областях жизни и в то же время возросла ответственность за свою судьбу и судьбу других людей. Патриотическое воспитание способствует становлению и развитию личности, обладающей качествами гражданина и патриота своей страны.

**Новизна** данной дополнительной общеразвивающей программы «Здравушка» заключается в том, что в процессе обучения формируется образ здорового поколения детей, используются практики здорового образа жизни и личный опыт автора.

**Отличительная особенность** программы в широком использовании игры и даёт каждому обучающемуся попробовать свои силы в проектно-исследовательской деятельности

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здравушка» определяется необходимостью формирования у учащихся установки вести здоровый образ жизни, научить бережному отношению к своему здоровью.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в возможности успешного решения вопросов, связанных с развитием у обучающихся универсальных учебных действий в условиях дополнительного образования, социализацией, нравственно-эстетическим воспитанием детей и подростков, с их профессиональным самоопределением. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здравушка» органично аккумулировала научные разработки классиков педагогики и современные методики формирования мотивации на здоровый образ жизни в процессе коллективной работы и закрепления опыта решения сложных задач при коллективной работе. Сочетание методических подходов, опирающихся на разработки классиков педагогики, с современными методиками формирования мотивации является педагогически целесообразной.

**Нормативно-правовое обеспечение** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здравушка»

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Закон РТ "Об образовании" от 22.07.2013 N 68-ЗРТ

- Государственная концепция развития дополнительного образования от 4.09.2014 № 1726-р;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41( СанПиН 2.4.4.3172-14);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 (Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам) ;

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

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

### **Цель программы:**

Становление гражданского самосознания обучающихся через привитие навыков здорового образа жизни, формирование эмоционально-ценностного отношения к природной среде родного края.

### **Задачи.**

#### **Первый блок задач (воспитательные):**

- воспитание уважения и бережного отношения к природным ресурсам родного края;
- осознание воспитанниками здоровья как ведущей жизненной ценности, профилактика и преодоление вредных привычек;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру;
- оптимальное раскрытие, самореализация, и самосовершенствование личности ребенка в процессе содружества, сотворчества детей и педагога;

#### **Второй блок задач (обучающие):**

- формирование системы валеологических знаний, умений и навыков;
- обеспечение условий для высокого уровня двигательной активности;
- привитие навыков личной гигиены;
- знакомство с культурой, традициями и обычаями наших предков в области сохранения здоровья.

#### **Третий блок задач (развивающие):**

- Развитие устойчивого интереса и положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- Развитие умения анализировать, обобщать, давать оценку своей работе.
- Развитие у воспитанников физических и творческих способностей;
- Развитие духовно-нравственных качеств личности и коммуникативной культуры.

- **Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ** заключается в построении учебно-тематического плана и в содержании занятий.
- **Возраст детей**, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы «Здравушка» - от 7 до 10 лет.
- **Условия набора обучающихся в объединение:** принимаются все желающие обучаться, при условии отсутствия ограничений по здоровью. Количество человек в группе составляет 15, её состав постоянный.
- **Сроки реализации дополнительной образовательной программы «Здравушка».** Программа рассчитана на 3 года обучения. Количество занятий и учебных часов - часа в неделю на 1 группу, в год 144 часа.
- **Формы обучения - очная.** Сочетание теоретического курса с практическим, постановкой конкретных исследовательских задач, требующих для своего решения как практического, так и камерального изучения объектов.
- Форма организации занятия – групповая, формы проведения занятия – лекции, практические занятия, защиты проектов. Групповые занятия, индивидуальные консультации в рамках групповых практических занятий. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы – доклады в учебной группе, участие в конференциях и олимпиадах.
- **Режим занятий** в текущем учебном году. Занятия проводятся в группах: 1 группа 2 раза в неделю по 2 часа. Групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом.

В ходе реализации программы используются **инновационные педагогические подходы в формировании культуры здоровья:**

- использование естественных ритмов и принципов саморегуляции;
- формирование творческой личности в процессе получения эколого-биологических знаний;
- развитие позитивного мышления;
- объединение всех видов деятельности в целостный педагогический процесс;
- выработка мотивации к здоровому образу жизни, всестороннему развитию, отказу от вредных привычек через демонстрацию позитивных сторон жизни, создание положительного образа современного молодого человека и личный пример педагога.

Воспитанники включены в различные виды деятельности: творческую, познавательную, практическую, поисковую и др.

Организация и проведение учебного и воспитательного процесса строится с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

**Прогноз результативности по итогам реализации программы.**

**К концу обучения учащиеся должны знать:**

- факторы риска и факторы, укрепляющие здоровье;
- основные гигиенические требования к условиям учёбы, труда, быта,



отдыха;

- влияние вредных привычек на организм человека; меры профилактики ;
- основные правила рационального питания;
- влияние физических нагрузок на организм человека;
- правила поведения в природе;
- наиболее распространённые лекарственные растения и их свойства;
- правила сбора, сушки и хранения растительного сырья;
- ядовитые грибы и растения.

**Должны уметь:**

- выбирать и отдавать предпочтение здоровой пище, одежде, обуви, аксессуарам;
- соблюдать режим дня;
- проводить самоанализ и самооценку своего физического и психического здоровья;
- придерживаться правил поведения в природе;
- готовить целебные настои и отвары согласно рецепту;
- пропагандировать здоровый образ жизни, экологические и природоохранные знания.

**Кроме того, учащиеся должны:**

- получить практические результаты в улучшении здоровья;
- иметь устойчивый интерес к дальнейшему самосовершенствованию в формировании культуры здоровья своей семьи;
- участвовать в мероприятиях, направленных на формирование и пропаганду ЗОЖ;
- устанавливать позитивные межличностные отношения со сверстниками и взрослыми, выработать положительное эмоциональное отношение к жизни;
- иметь устойчивую гражданскую позицию.

### Учебно-тематический план 1-го года обучения

|   | Тема  | К-во часов | Теория | Практика |
|---|---|------------|--------|----------|
| 1 | Вводное занятие.ТБ.                               | 2          | 1      | 1        |
| 2 | Наследие предков.                                 | 10         | 10     |          |
| 3 | Азбука здоровья.                                  | 20         | 16     | 4        |
| 4 | Кладовая Матушки-Земли.                           | 26         | 21     | 6        |
| 5 | Питание.  | 20         | 16     | 4        |
| 6 | Где лад – там и клад!                             | 14         | 14     | -        |
| 7 | Творчество- способ самореализации и самовыражения | 14         | 10     | 4        |
| 8 | Спорт и здоровье.                                 | 30         | 6      | 23       |
| 9 | Творческая гостиная.                              | 8          | -      | 8        |
|   | Итого   | 144        | 94     | 50       |

## Содержание учебного курса 1-го года обучения

### Раздел 1 . Вводное занятие. Инструктаж ТБ-2часа.

**Теория:** Знакомство. Наши планы. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Правила дорожного движения.

**Практическое занятие:** Дискуссия. Театрализация правил поведения на уроке, соблюдение правил дорожного поведения.

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

### Раздел 2. Наследие предков

*Девиз: «Здоровье- это следование традициям предков »*

**Тема:** Этнопедагогика и здоровье.

Изучение опыта и знаний предков. Применение их в современной жизни. Здоровьесберегающие традиции наших предков.

**Тема:** Пищевые традиции и привязанности.

Национальные кухни. «Забытые друзья» - знакомство с любимыми продуктами наших бабушек и дедушек (репка, брюква, листья горчицы, хрена, льняное масло и т.д.), изучение их полезных свойств, рецептуры приготовления.

**Тема:** Хлеб всему голова.

Виды хлебобулочной продукции. Польза ржаного хлеба. Отруби. Старинные рецепты выпечки квасных хлебов.

*Практическая работа:* Использование древних рецептов здорового питания в повседневной жизни; проведение мероприятий с приготовлением и дегустацией старинных блюд: «Праздник печеной картошки», «Проще пареной репы», «Щи да каша – пища наша», «Праздник каравая».

Видеоматериалы.

Видеолекция академика Георгия Жданова «О пользе бездрожжевого хлеба»

Наследие предков (док.фильм)

Сто лет тому назад (док.фильм)

Игры, танцы, хороводы прошедших времен «В лучах праздника»

### Раздел 3. Азбука здоровья.

*Девиз: «Здоровым быть здорово!»*

**Тема:** Береги здоровье смолоду.

Понятие здоровья. Здоровье и его составляющие. Пути гармоничного существования. Источники здоровья.

**Тема:** Здоровый образ жизни.

ЗОЖ и качество жизни. Вредные привычки и зависимости.

**Тема:** Чисто жить – здоровым быть.

Понятие гигиены. Уход за телом. Здоровые зубы каждому любы. Чистое дыхание. Правила ухода за зубами. Жвачка – вред или польза? Прополис и живица – альтернатива жвачки.

**Тема:** Вредоносные организмы.

Паразиты человека. Эндопаразиты. Грипп, ОРЗ, ОРВИ.

*Практическая работа:*

Знакомство со средствами народной медицины для чистки и укрепления зубной эмали. Изучение растений, обладающих антипаразитарными свойствами.

Видеоматериалы.

«Осторожно! Паразиты!» (док.фильм)

Правда о наркотиках (лекция президента центра социальной реабилитации «Наркокон» Грибановой М.В.)

Конвейер смерти. Никотин. (док.фильм)

Лабораторная работа: опыт с курительным аппаратом.

#### **Раздел 4. Кладовая Матушки-Земли**

*Девиз: «Здоровье – это искусство жить в гармонии с природой»*

**Тема:** Экологическое образование.

Понятие природы. Компоненты природы. Функции природы в жизни человека. Ценность общения человека с природой.

**Тема:** Валеологический потенциал природы.

Природа – источник духовного развития и восстановления сил человека. Изучение и применение знаний народной медицины. Практика природного оздоровления. Опасные растения.

**Тема:** Охрана природы. Качество воздуха и воды. Экологические катастрофы. Экологические проекты.

*Практическая работа:* Работа в саду, уход за растениями сада. Изучение внешнего вида лекарственных и ядовитых растений по гербарию.

Фотографии, слайды, репродукции с пейзажами.

Видеофильм «Удивительный мир живой природы».

#### **Раздел 5. Питание**

*Девиз: «Здоровая еда продлит года!»*

**Тема:** Осмысленный подход к вопросам питания.

Питательные вещества. Пищевые продукты. Значение продуктов питания для здоровья человека. Продукты животноводства в пищевом рационе человека.

**Тема:** Растения в пищевом рационе человека.

Маленькие кирпичики здоровья (о витаминах). Овощи – кладовая здоровья. Сказки об полезных свойствах овощей. Фрукты – лакомство и лекарство. Сказки о лечебных и питательных свойствах фруктов и фруктовых деревьев.

**Тема:** Продукты пчеловодства. Целебные свойства мёда. Апитерапия.

*Практическая работа:* составление суточного рациона питания для семьи; Игра-путешествие «В гостях у витаминов».

Конкурс на лучший «овощной» и «фруктовый» рецепт здорового питания.

#### **Раздел 6. Где лад – там и клад!**

*Девиз: «Здоровье- это умение ладить»*

**Тема:** Гармоничное общение. Обучение навыкам бесконфликтного

общения в семье и в обществе. Язык жестов. Этикет.

**Тема:** Психогигиена.

Эмоциональное благополучие человека как составляющая часть его здоровья. Профилактика стрессов. Накопление положительных эмоций.

**Тема:** Значение органов чувств, их функционирование.

Взаимосвязь состояния здоровья человека и функционирования его органов чувств. Гигиена органов чувств, их защита, тренировка. Восприятие окружающего мира с помощью различных органов чувств.

**Тема:** Понятие нравственности.

Значение понятий «красота души», «бережливость», «благодарность», «бескорыстие», «вежливость», «взаимопомощь», «верность», «гордость», «гостеприимство», «честь», «достоинство», «добродетель».

*Практическая работа:* Разучивание песен, помогающих позитивному настрою.

Игры: «Кто научит аккуратности», «Благодарное сердце», «Подумаем о доброте», «Школа вежливости», «Палочка – выручалочка», «Наши верные друзья», «Чем гордятся наши вещи», «Гостеприимный теремок».

Художественный фильм «Притчи».

## **Раздел 7. Творчество – способ самореализации и самовыражения**

*Девиз: «Здоровье – это состояние творчества»*

**Тема:** Изучение творческого наследия наших предков.

Прядение и ткачество.

**Тема:** Украшения предков.

Кольца, браслеты, очелии и их значение.

*Практическая работа:* Изучение основных приемов вышивки крестом и гладью.

*Игра «Я весёлая ткачиха»*

## **Раздел 8. Спорт и здоровье**

*Девиз: «Здоровье – это движение»*

**Тема:** Факторы укрепления здоровья человека.

Режим дня. Правильная осанка.

**Тема:** Значение физкультуры для здоровья человека.

Гиподинамия как проблема современного общества. Оздоровительная гимнастика, практика оздоровительного дыхания. Релаксация.

**Тема:** Влияние моды на здоровье.

Понятие моды. Мода и требования гигиены к одежде, обуви, внешнему виду человека. Уход за руками и ногами. Уход за волосами.

*Практическая работа:* Упражнения на развитие костно-мышечной системы, и правильной осанки. Изучение индивидуальных биоритмов, составление оптимального режима дня для всей семьи, определение общей выносливости и физической работоспособности организма. Маникюр. Педикюр.

## **Раздел 9. Гостиная здоровья.**

*Девиз: «Здоровье – это здоровое общение»*

**Тема:** Эстетическая ценность природы.

Понятие природы. «Прекрасное» в природе. Гармония компонентов природы.

**Тема:** Природа в произведениях композиторов.

Природа как источник вдохновения, творчества композиторов. Музыка как средство духовного развития человека.

**Тема:** Природа в произведениях художников, писателей, поэтов.

Природа в стихах, прозе, живописи, художественной фотографии.

**Тема:** Природа и декоративно-прикладное творчество.

Изготовление оберегов, сувениров с использованием природного материала.

Встречи с интересными людьми, поддерживающими и распространяющими идеи здорового образа жизни, поэтами, художниками.

*Практическая работа:* Круглые столы, выступления, лекции в школе.

### Учебно-тематический план на второй год обучения

| №  | Тема раздела                                     | Кол-во часов |              |             | Форма организации занятия    | Форма аттестации (контроля) |
|----|--|--------------|--------------|-------------|------------------------------|-----------------------------|
|    |  | Всего        | Теоретически | Практически |                              |                             |
| 1. | Вводное занятие. ТБ.                             | 2 ч          | 1 ч          | 1ч          | Беседа                       | опрос                       |
| 2. | Наследие предков                                 | 8 ч          | 6 ч          | 2 ч         | лекция, практическое занятие | устный опрос, тестирование  |
| 3. | Творчество-способ самореализации и самовыражения | 14 ч         | 4ч           | 10 ч        | лекция, практическое занятие | устный опрос, тестирование  |
| 4. | Моё здоровье в моих руках.                       | 38 ч         | 18ч          | 20ч         | лекция, практическое занятие | устный опрос, тестирование  |
| 5. | Питание.   | 18 ч         | 8 ч          | 10 ч        | лекция, практическое занятие | устный опрос, тестирование  |
| 6. | Кладовая Матушки-Земли.                          | 26 ч         | 12 ч         | 14ч         | лекция, практическое занятие | устный опрос, тестирование  |
| 7. | Где лад - там и клад.                            | 12 ч.        | 6ч           | 6 ч         | лекция, практическое занятие | устный опрос, тестирование  |
| 8. | Азбука здоровья.                                 | 14 ч         | 4 ч          | 10 ч        | лекция, практическое занятие | устный опрос, тестирование  |
| 9. | Спорт и здоровье.                                | 12 ч         | 4 ч          | 8 ч         | лекция, практическое занятие | устный опрос, тестирование  |
|    | Всего  |              | 63 ч         | 81ч         |                              |                             |

## **Содержание программы 2-го года обучения.**

### **Раздел 1 . Вводное занятие. Инструктаж ТБ-2часа.**

**Теория:** Знакомство. Наши планы. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Правила дорожного движения.

**Практическое занятие:** Дискуссия. Театрализация правил поведения на уроке, соблюдение правил дорожного поведения.

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

**Виды деятельности детей:** Познавательная, исследовательская

### **Раздел 2. Наследие предков-8 часов.**

*Девиз: «Здоровье – это следование народным традициям»*

**Теория:** «С чего начинается Родина?»

Отношение предков к своей земле, Родине. Мир человека прошлого.

«Мой род – моя крепость». Истоки гостеприимства.

**Практическое занятие:** составление своей родословной.

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

**Виды деятельности детей:** Познавательная, исследовательская, практическая.

### **Раздел 3. Творчество - способ самореализации и самовыражения-14 часов.**

*Девиз: «Здоровье – это состояние творчества»*

**Теория:** Обычаи, праздники и их глубинное значение.

Изучение культурного наследия. Песни, танцы, игры, хороводы. Доброе волшебство музыки. Музыкальная терапия. Древние сказки, былины и сказания.

**Практические занятия:**

Конкурс на лучший рассказ о обычаях и праздниках в семье.

Прослушивание народной и национальной музыки. Конкурс рисунков.

Сочинение своих сказок. Театр своих сказок.

Изучение народных праздников с разучиванием песен, игр, хороводов.

Видеофильм «В лучах праздника» (авторская работа В. Гавриленок).

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

**Виды деятельности детей:** Познавательная, исследовательская.

### **Раздел 4. Моё здоровье в моих руках-38 часов.**

**Теория:** Питание. Режим питания школьника и его оценка. Мода на диеты. Фастфуды. Работа по созданию антирекламы фастфуду. Вредные напитки.

Подготовка презентации «Модные напитки и их пагубное влияние на организм». Из истории мороженого. Проведение экспертизы мороженого. Приготовление мороженого по старинному рецепту. История и география тату и пирсинга. Мода или здоровье. Оценка влияния на организм человека. Стресс, его причины и последствия. Организация в школе зоны релаксации. Разработка проекта цветочной композиции для кабинета школы или комнаты дома. Табак и вред от его курения, наносимый организму. Создание антирекламы курения. Пагубное влияние на организм алкоголя, наркотиков, токсичных веществ. Проведение игры «Марионетки» и антирекламы вредных привычек. Отдых в чужой стране. Оценка безопасного отдыха и создание листовки-памятки. Жизнь человека и его здоровье – высшие ценности общества. Санитарно-гигиенические требования к режиму обучения в школе. Законы РФ. Составление карты расположения здания школы в микрорайоне. Подготовка презентации «Мои права и обязанности».

### **Практические занятия:**

Мой режим здорового питания с учётом расходуемой энергии.

Приготовление зелёных коктейлей.

Приготовление мороженого по старинному рецепту.

Проведение игры «Марионетки» и антирекламы вредных привычек.

Просмотр фильма о вреде курения и алкоголя на организм.

Оценка санитарно-гигиенического состояния образовательного учреждения.

Составление карты расположения здания школы в микрорайоне(макет).

Подготовка презентации «Мои права и обязанности».

Конкурс рисунков «Я, природа, школа».

Ценность общения человека с природой. Изготовление кормушек для птиц.

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

**Виды деятельности детей:** Познавательная, исследовательская, игровая, практическая.

### **Раздел 4. Питание-18 часов.**

*Девиз: «Здоровая еда продлит года!»*

**Теория:** Соль – друг, соль – враг.

О пользе и вреде соли. Виды соли. Самые лучшие сласти.

О пользе сухофруктов. Похвала орехам и семечкам.

Пища для мозгов. Сказки о пользе орехов и семечек.

Современные промышленные способы приготовления пищи.

Генетически модифицированные продукты – опасно или нет?

«Е-моё!» – об опасных пищевых добавках.

Основные продукты питания.

Мясо. О пользе рыбы и морепродуктов. Молочные продукты и здоровье.

«Живой хлеб» – о пользе использования в пищу пророщенных зерен пшеницы и других семян.

**Практические занятия:**

Приготовление полезных сладостей из сухофруктов. Конкурс на лучший рецепт.

Приготовление полезных сладостей из семечек и орехов. Конкурс на лучший рецепт.

Сказки о пользе орехов и семечек.

Конкурс рисунков «Ешки»-опасные пищевые добавки».

«Живой хлеб-о пользе использования в пищу пророщенных зёрен и других семян.

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

**Виды деятельности детей:** Познавательная, исследовательская, практическая.

**Раздел 6. Кладовая Матушки-Земли-26 часов.**

*Девиз: «Здоровье – это искусство жить в гармонии с природой»*

**Теория:** Живая азбука Земли.

Лес – богатство человечества. Лес как экосистема. Сажаем лес сами. Лесные жители. Видовое разнообразие растений и животных леса. Наши домашние любимцы. Анималотерапия – лечение с помощью животных: лошадей (иппотерапия), дельфинов, птиц, рыбок, кошек, пиявок (гирудотерапия), пчел (пчеложаления) и др. Пчела – маленькая колдунья. Продукты пчеловодства как компонент рациона питания человека. Классификация продуктов пчеловодства. Пыльца – лекарство из цветка. Перга (пчелиный хлеб) – эликсир здоровья. Маточное молочко – секрет вечной молодости. Прополис – пчелиный чудо-бальзам.

Мёд – целебный дар пчел. Виды мёда. Значение мёда для здоровья человека. Общие правила потребления человеком продуктов пчеловодства, правила приёма мёда в лечебных целях.

**Практические занятия:**

Конкурс рисунков «Как я оберегаю природу».

Конкурс: «Как мы ухаживаем и защищаем своих домашних питомцев».

Знакомство с медовой кулинарией. Дегустация.

Медовая выпечка и изготовление медовых квасов и сбитней.

Конкурс на лучший медовый рецепт.

Диспут: «Проблемы экологии и массовое исчезновение пчёл на земле».



Просмотр фильма «Уникальная система обучения лошади по методу Партнёрство.

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

**Виды деятельности детей:** Познавательная, исследовательская, практическая.

### **Раздел 7. Где лад – там и клад!-12 часов.**

*Девиз «Здоровье – это умение ладить»*

**Теория:** Семейное образование.

Мудрость любви в отношениях. Гармония в семье. Душевное равновесие и что ему способствует.

Семейные заповеди. Мама, папа, я – дружная семья.

Обучение нравственным основам. Занятия «Азбука красоты души», «Доброта», «Добросердечие», «Дружба», «Дружелюбие», «Единство», «Забота», «Искренность», «Кротость».

#### **Практические занятия:**

Составление семейных заповедей. Ролевые игры для формирования положительных внутренних качеств личности.

Разучивание позитивных песен. Ролевые игры для формирования положительных внутренних качеств личности: «Колечко дружелюбия», «Гостеприимные цветы», «Дружные пальчики», «Заботимся о родителях».

Разучивание песен, помогающих позитивному настрою, создание теплой, доброжелательной атмосферы.

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

**Виды деятельности детей:** Познавательная, исследовательская, игровая.

### **Раздел 8. Азбука здоровья-14 часов.**

*Девиз: «Здоровым быть здорово!»*

**Теория:** Атроемедицина.

Влияние луны на самочувствие человека. Гелиотерапия – лечение солнечным светом. Лечебные минералы. Вода и кремень. Лечебные свойства глины. Полудрагоценные камни (аметист, янтарь, сердолик, оникс, бирюза, малахит, и др.) и их влияние на биополе человека. Невидимый мир вокруг нас.

Укрепляем иммунитет. Гидротерапия

Лечение водой. Красота без жертв.

Мода на загар. Дары природы: мумие, живица.

#### **Практические занятия:**

Поиск камней кремния в природе, знакомство с лечебной глиной.

Видеоматериалы.

Просмотр фильма «Живая вода».

Игра –путешествие «Королевство красоты».

Красота без жертв. Мода на загар. Дары природы: мумиё, живица. Посадка деревьев в благодарность защитников отечества. Уход за ними, полив.

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

**Виды деятельности детей:** Познавательная, исследовательская

### **Раздел 9. Спорт и здоровье-12 часов.**

*Девиз: «Здоровье – это движение».*

**Тема:** Двигательная активность как фактор укрепления здоровья.

Оздоровительная гимнастика. Практика оздоровительного дыхания. Релаксация. Гиподинамия как проблема современного общества.

#### **Практические занятия:**

Упражнения на развитие костно-мышечной системы, и правильной осанки. Учимся правильно сидеть, лежать, поднимать тяжести.

Игры, танцы, соревнования на открытом воздухе.

Подготовка к летнему отдыху. Правила поведения на воде, Как избежать солнечного удара.

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

**Виды деятельности детей:** Познавательная, исследовательская, практическая.

### **Учебно-тематический план на третий год обучения.**

| №  | Тема раздела  | Кол-во часов |              |             | Форма организации занятия    | Форма аттестации (контроля) |
|----|---|--------------|--------------|-------------|------------------------------|-----------------------------|
|    |   | Всего        | Теоретически | Практически |                              |                             |
| 1. | Вводное занятие. ТБ.                                  | 2 ч          | 1 ч          | 1ч          | Беседа                       | опрос                       |
| 2. | Экология и здоровье                                   | 20           | 10           | 10          | лекция, практическое занятие | устный опрос, тестирование  |
| 3. | Общественное экологическое движение в защиту природы. | 14           | 6            | 8           | лекция, практическое занятие | устный опрос, тестирование  |
| 4. | Экологическая среда обитания человека                 | 8            | 4            | 4           | лекция, практическое занятие | устный опрос, тестирование  |

|    |                                       |    |    |    |                              |                            |
|----|---------------------------------------|----|----|----|------------------------------|----------------------------|
| 5. | Принципы экологического образа жизни. | 14 | 4  | 10 | лекция, практическое занятие | устный опрос, тестирование |
| 6. | Кладовая Матушки-Земли.               | 20 | 10 | 10 | лекция, практическое занятие | устный опрос, тестирование |
| 7. | Нравственные ориентиры.               | 54 | 28 | 26 | лекция, практическое занятие | устный опрос, тестирование |
| 8. | Здоровье-это движение.                | 12 | 4  | 8  | лекция, практическое занятие | устный опрос, тестирование |
|    | Всего                                 |    | 67 | 77 |                              |                            |

### **Содержание программы 3-го года обучения.**

#### **Раздел 1 . Вводное занятие. Инструктаж ТБ-2часа.**

**Теория:** Знакомство. Наши планы. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Правила дорожного движения.

**Практическое занятие:** Дискуссия. Театрализация правил поведения на уроке, соблюдение правил дорожного поведения.

**Формы, способы, методы:** Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.0

**Виды деятельности детей:** Познавательная, исследовательская

#### **Раздел 2.Экология и здоровье-20 часов.**

Экологические факторы, влияющие на здоровье. Высокочастотные электромагнитные излучения(сотов.тел.,микроволновые печи и др.). Радиация. Воздух. Вода. Продукты питания. Информационное загрязнение. Бытовая химия. Синтетические строительные материалы в быту(одежда и др.). Экологический образ жизни. Вредные привычки. Психологическая атмосфера. Взаимоотношения. Гармоническое развитие человека.

**Практическое занятие:** Просмотр видеофильма о влиянии на человека высокочастотных электромагнитных излучений. Конкурс рисунков «Я против радиационного загрязнения природы. Дискуссия о роли бытовой химии в жизни человека, в быту. Просмотр видеофильма о вредных привычках. Ролевые игры влияющие на гармоничные взаимоотношения.

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

**Виды деятельности детей:** Познавательная, исследовательская.

#### **Раздел 3. Общественное экологическое движение в защиту природы-14 часов.**

Экологическое волонтерство. Личная ответственность человека. Экологическое мышление. Экологические советы на каждый день. Советы по экономии электроэнергии, по уменьшению количества мусора от каждого человека, по экономии воды, других видов энергии(газ, отопление), по подбору безвредного питания и одежды. Их реализация. Предотвращение отравления воздуха и воды бытовой химией и ядохимикатами. Безвредная утилизация батареек, макулатуры и др.

**Практическое занятие:**

Ролевые игры « Как мы помогаем друг другу». Советы по повторному использованию и утилизации бытовых вещей( дарение, обмен), по выбору упаковки(дискуссия). Вторая жизнь упаковки(картон, пластик). Творческий подход. «Посади дерево!»- личный вклад в озеленение.

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

**Виды деятельности детей:** Познавательная, исследовательская, практическая.

**Раздел 4. Экологическая среда обитания человека-8 часов.**

Безопасность домов из бетона, кирпича, дерева и соломы для здоровья человека. Экодома из пенно-и шлакобетона, арбалита(древобетон), самана, прессованной соломы. Плюсы и минусы. Конструкции домов. Формы, виды(видео).

**Практическое занятие:** Конкурс рисунков «Как я вижу свой дом». Ролевые игры.

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

**Виды деятельности детей:** Познавательная, исследовательская, практическая.

**Раздел 5. Принципы экологического образа жизни-14 часов.**

Экологическое селение, его принципы. Виды экологических селений, их принципы(деревня, село, дача, родовое поместье). Решение экологических, экономических и других проблем экопоместья. Оздоровляющие факторы для природы и человека в экопоселении. Родовое поместье-как долгосрочный устойчивый вид экологического поместья. Здоровье детей и взрослых, её экономическое и экологическое возрождение через экопоселения из родовых поместий. Возрождение творческого потенциала человека через родовые поместья. Решение ряда экологических, социальных, экономических, и др. проблем страны и мира через родовые поместья.

**Практическое занятие:**

Ролевые игры. Конкурс рисунков «Родовое поместье или город?» Просмотр фильма о родовых поместий. Стихи, рассказы, песни,

рисунки о своей мечте. Хороводы наших предков. Конкурс экологических лозунгов.

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

**Виды деятельности детей:** Познавательная, исследовательская, практическая.

## **Раздел 6.Кладовая Матушки -земли-20 часов.**

*Девиз: «Здоровье – это искусство жить в гармонии с природой*

Вода – источник жизни на Земле и ценный дар природы.

Вода и здоровье. Закаливающий эффект воды. Моржевание. Правила закаливания. Минеральные воды – природный дар. Минеральные воды их разнообразие.

Рациональное использование и охрана водных ресурсов. Проблема пресных питьевых вод. Волшебное царство грибов. Грибы, их биологические особенности, видовое разнообразие. Грибы съедобные и ядовитые. Правила сбора грибов и их хранения. Питательная ценность грибов и их способность накапливать различные вещества, в том числе соли тяжёлых металлов и радионуклиды. Грибоводство и грибоедство – вкусно и выгодно! Грибы – друзья здоровья (лечение с помощью грибов). Грибы – паразиты (грибковые заболевания человека). За здоровьем к растениям. Луна и сила трав.Лекарственные свойства комнатных растений «Доктора в колючих халатах». Ядовитые растения. «Осторожно – борщевик!».Деревья – целители. Твое дерево. Аллелопатия. Пермакультура – агротехника будущего.

На земле цветут цветы по закону красоты. Использование цветов в кулинарии. Мир запахов. Ароматерапия .

### **Практическое занятие:**

Дегустация минеральных вод. «Превращение мёртвой воды в живую». Приготовление витаминных напитков, дегустация.

Изучение внешнего вида лекарственных и ядовитых грибов по фотографиям и иллюстрациям на занятиях. Заготовка грибов.

Видеоматериалы.

«Борьба за выживание. Как помочь морям», «Пятый океан» - о проблеме загрязнения водных ресурсов Земли; «Великая тайна воды».

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

**Виды деятельности детей:** Познавательная, исследовательская, практическая.

## **Раздел 7.Нравственные ориентиры-54 часа.**

Что такое счастье? Счастье-это состояние сознания человека. Свои рецепты счастья. Пословицы народов России о счастье. Что такое любовь? Любовь и семья. В любви нуждаются все живые существа. Каково значение труда для

человека и общества? Труд и деньги. Золотое правило нравственности. Закон бумеранга. Добро и зло есть в каждом из нас. Уроки доброты. Музыка-искусство или оружие? Почему музыка может и лечить, и вредить? Музыка и современность. Чем опасно сквернословие? Компьютерная зависимость и как от неё освободиться.

**Практическое занятие:**

Алгоритм выработки положительных качеств характера(ролевые игры).Значение любви для человека(просмотр фильма).Назвать ключевые признаки любви(дискуссия, ролевые игры).Конкурс рисунков «Моя семья».Деньги-добро или зло?(дискуссия).Какой труд может быть для вас радостным? (дискуссия).Что посеешь, то пожнёшь.(посадка семечки).Просмотр фильма «Небо и доброта, гнев и вулканы».Уроки доброты(игры).Прослушивание различные музыкальные произведения(обсуждение, дискуссия).Творческий эксперимент(наблюдение за растениями с различной музыкой).Как избавиться от привычки сквернословить?(конкурс плакатов).Просмотр фильма «Не говори воде «дурак»(об опытах Э.Масару).

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

**Виды деятельности детей:** Познавательная, исследовательская, практическая.

**Раздел 8. Здоровье-это движение-12 часов.**

Практика оздоровительного дыхания. Релаксация. Лечение с помощью мудр. Массаж и самомассаж. Оздоровительная гимнастика.

**Практическое занятие:**

«Массаж для начинающих», «Детский массаж». Игры, танцы, соревнования на открытом воздухе. Совместное проведение праздников на природе. Упражнения для развития правильной осанки; учимся правильно сидеть, ходить, лежать, поднимать тяжести; определение общей выносливости и физической работоспособности организма.

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

**Виды деятельности детей:** Познавательная, исследовательская, практическая.

**Диагностический инструментарий** включает систему контроля и оценки достижения планируемых результатов освоения ДОП

Проверка усвоения пройденного материала учащимися на отдельных этапах реализации программы осуществляться с помощью устного опроса и тестирования.

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

Карта определения уровня освоения программы заполняется на каждую группу три раза в год.

1-й раз — на начало учебного года определяется исходный уровень базы знаний и умений. В случае если ни один из уровней М, С, В не выявлен, кружочек не ставится.

2-й раз — во время промежуточной диагностики учащихся (декабрь).

3-й раз — на конец учебного года, итоговая диагностика (май).

Описание уровней освоения программы:

М — минимальный уровень освоения программного содержания, в ответах есть ошибки и неточности, учащийся дает неполные определения понятий, не может сам сформулировать тему и план исследовательской работы;

С — средний уровень освоения программного содержания, в ответах есть небольшие неточности, учащийся дает определения понятий, может сам сформулировать тему и план исследовательской работы;

В — высокий уровень освоения программного содержания, в ответах нет неточностей, учащийся дает определения понятий и приводит примеры, может сам сформулировать тему и план исследовательской работы и сделать выводы.

### Карта определения уровня освоения программы.

| Ф.И. обучающегося | Уровни освоения программы |   |   |
|-------------------|---------------------------|---|---|
|                   | М                         | С | В |
| 1. Иванов Женя    | о                         |   |   |
| 2. Петров Игорь   |                           | о |   |
| .....             |                           |   |   |
| .....             |                           |   |   |
| Итого:            |                           |   |   |

Программой предусмотрена многосторонняя система отслеживания и оценки результатов её реализации, продуманы способы учёта знаний и умений, различные варианты оценки личностных качеств обучающихся. Диагностические мероприятия проводятся с участием педагога-психолога и педагога социального.

### Знания

| Диагностический инструментарий                                | Субъект применения | Период применения                | Способ учета          |
|---|--------------------|----------------------------------|-----------------------|
| 1. «Коноп» (контрольный опрос с включением игровых элементов) | Дети               | 2-й год обучения (после каждого) | Диагностическая карта |

|   |      |   |                                      |
|---|------|---|--------------------------------------|
|   |      | раздела)                                |                                      |
| 2. «Консультанты на опросе»<br>(подготовленные консультанты оценивают ответы других)                                  | Дети | 2-й год обучения<br>(конец года)        | Диагностическая карта                |
| 3. Экспресс-экзамен   | Дети | 2-й год обучения<br>(после каждой темы) | Итоговое мероприятие.<br>Награждение |
| 4. Наблюдение (участие в экологических акциях, воспитательных мероприятиях, открытых занятиях, конкурсах, выставках.) | Дети | 2-й год обучения<br>(в течение года)    | Стенд «Поляна благодарения»          |

### Умения

| Диагностический инструментарий                                       | Субъект применения | Период применения                         | Способ учета          |
|--|--------------------|---|-----------------------|
| 1. Психологический тест Торренса (креативность). Проводит психолог.  | Дети               | 2-й год обучения<br>(начало и конец года) | Диагностическая карта |
| 2. Карта интересов   | Дети               | 2-й год обучения<br>(начало года)         | Диагностическая карта |
| 3. Методика выявления коммуникативных и организаторских способностей | Дети               | 2-й год обучения<br>(начало года)         | Диагностическая карта |
| 4. Состояние вашего здоровья   | Дети               | 2-й год обучения<br>(начало и конец года) | Диагностическая карта |
| 5. Умеете ли вы решать проблемы                                      | Дети               | 2-й год обучения<br>(начало года)         | Диагностическая карта |

### Личностные качества

| Диагностический инструментарий                                    | Субъект применения | Период применения                         | Способ учета          |
|---|--------------------|---|-----------------------|
| 1. «Три дерева», психологический тест. Проводит психолог.         | Дети               | 2 год обучения<br>(начало года)           | Диагностическая карта |
| 2. «Дом-дерево-человек», психологический тест. Проводит психолог. | Дети               | 2-й год обучения<br>(начало года)         | Диагностическая карта |
| 3. Тест-опросник<br>Проводит психолог.                            | Дети               | 2-й год обучения<br>(начало года)         | Диагностическая карта |
| 4. Психологометрический тест. Проводит психолог.                  | Дети               | 2-й год обучения<br>(начало и конец года) | Диагностическая карта |
| 5. Тест на определение темперамента                               | Дети               | 2-й год обучения<br>(начало года)         | Диагностическая карта |



|                         |      |                                |                       |
|-------------------------|------|--------------------------------|-----------------------|
| 6. Самооценка лидерства | Дети | 2-й год обучения (начало года) | Диагностическая карта |
|-------------------------|------|--------------------------------|-----------------------|

## **Методические условия реализации программы**

Все разделы и темы программы взаимосвязаны, их реализация соответствует времени года, подразумевает возрастную дифференциацию в различных видах деятельности, постижении знаний и оценке полученных результатов.

Для реализации программы широко используются игровые технологии. Значение игры невозможно исчерпать креативно-развлекательными возможностями. Являясь развлечением, отдыхом, она активно используется в обучении, в творчестве, терапии, модели человеческих отношений, для преодоления скованности и напряжения, подготовки к восприятию теоретического материала.

В программе используются ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельные, имитационные игры.

Практические задания, включенные в программу, не только способствуют формированию новых социальных навыков, но и способствуют самораскрытию обучающихся, повышают их творческий потенциал.

Необходимым элементом занятий и воспитательных мероприятий является рефлексия.

Интегративные формы работы с детьми предполагают привлечение знаний из разных областей наук, использование индивидуального опыта реальной жизни, что в дальнейшем выражается в формах практической деятельности детей. Технологии интегрированного обучения в кружке предполагают активную деятельность разных видов мышления, воображения, интуиции, фантазии.

При работе с детьми используется технологии проблемного обучения, которые исходят из того, что пассивное восприятие воспитанниками учебного материала не может быть эффективным. Суть проблемного обучения состоит в том, что перед обучающимися ставится ряд проблем, определённых познавательных задач, а они с помощью педагога или самостоятельно осуществляют творческий поиск путей их решения.

### **Условия и формы реализации программы:**

- индивидуальная (доверительная беседа, деловой разговор, индивидуальная репетиция). Эта форма используется в тех случаях, когда необходимо сохранить репутацию ребенка, семейную тайну, а также в период подготовки к выступлениям и конкурсам.
- групповая (тематические занятия). Предполагает совместные занятия детей. Способствует взаимодействию всех участников педагогического процесса
- массовая (массовые мероприятия). Одна из форм, позволяющих

проводить совместные праздники, а так же подводить итог в работе.

### **Формы обучения и воспитания:**

- игры;
- беседы;
- дискуссии;
- круглые столы;
- тренинги;
- экскурсии;
- развлекательно-игровые программы;
- посещение выставок, музеев;
- встречи с интересными людьми;
- викторины, конкурсы, соревнования;
- видеолектории;
- информационные часы;
- презентации;
- тематические праздники.

### **Основные содержательные элементы занятия**

#### ***«Здоровый образ жизни»***

Воспитание ответственности за свое здоровье. Изучение особенностей человеческого организма, занятие самомассажем, гимнастикой, различными старинными и современными оздоровительными техниками.

#### ***«ЖИВАЯ АЗБУКА ЗЕМЛИ»***

Изучение растительного и животного мира, его разнообразия и красоты. Познание природы и ее исцеляющих тайн с помощью непосредственного контакта с нею.

#### ***«Волшебный мир красоты»***

Изготовление интерьерных поделок с использованием природного материала. Приобретение навыков по уходу за волосами, кожей, педикюр, маникюр, создание имиджа.

#### ***«СОЛНЫШКО МОЕ»***

Развитие инициативы, выдумки, творчества в теплой и радостной атмосфере сотворчества детей и педагога.

Для сплочения детского коллектива и создания здорового психологического микроклимата в объединении «Здравушка» существуют определённые традиции.

#### ***«Лесные уроки»***

Проверка и применение теоретических знаний на практике во время выходов в природу. Походы, экскурсии.

### Календарь традиционных мероприятий

|                 | Календарные праздники                                     | Традиционные праздники         | Экологические праздники                          | Праздничные мероприятия                 | Акции                                       | Экскурсии           |
|-----------------|---|--------------------------------|--|---|---|---------------------|
| <b>сентябрь</b> |   | Осенины (праздник урожая)      | День леса  |   | Всемирная акция «Очистим планету от мусора» |                     |
| <b>октябрь</b>  |   | Покров (встреча осени с зимой) | Международный день защиты животных               |   | Участие в акции «Добродетель»               |                     |
| <b>ноябрь</b>   | «Чтобы мама улыбнулась»                                   |                                |  | День именинника «Осенние посиделки»     |   | Выставочный зал     |
| <b>декабрь</b>  | Новый год «Зимняя сказка»                                 |                                | Международный день биоразнообразия               |   |   |                     |
| <b>январь</b>   |   |                                |  | День именинника «Кто родился в мороз»   |   | Краеведческий музей |
| <b>февраль</b>  | «Ай, да молодцы – молодцы!» (конкурсно-игровая программа) | Масленица                      |  |   |   |                     |
| <b>март</b>     | «Мастерица на все руки» (конкурсно-игровая программа)     |                                | Всемирный день воды                              |   | Участие в акции «Чистый двор»               |                     |
| <b>апрель</b>   |   |                                | Всемирный день Земли.<br>Всемирный день здоровья | День именинника «Весенние поздравления» |   |                     |
| <b>май</b>      | «Никто не забыт, ничто не забыто»                         | День Земли                     | День Солнца                                      |   | «Никто не забыт, ничто не забыто»           |                     |
| <b>июнь</b>     | Международный день защиты детей.                          |                                |  | День именинника «Летние поздравления»   |   |                     |

#### Способы организации педагогического взаимодействия:

- родительские собрания;
- педагогические беседы с родителями;
- «Час доверительного общения»;
- организация и проведение занятий и массовых мероприятий совместно с родителями;

- взаимодействие с руководителями других кружков и творческих коллективов;
- привлечение специалистов: психолога, социального педагога.

### **Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности и техники безопасности**

Помещение, в котором проводятся занятия соответствует санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и техники безопасности.

### **Материально-техническое обеспечение**

Помещение для проведения занятий площадью 50 кв.м., аудио- и видеоаппаратура, фонотека, видеотека, ноутбук.

### **Учебно-методический комплекс**

В процессе обучения используется дидактический материал, видеофильмы. Музыкальное сопровождение занятий является дополнительным источником вдохновения ребят. Для обогащения материала и получения дополнительной информации используются интернет-ресурсы.

### **Литература:**

1. Иванов Ю.Г. Педагогика здоровья. М.,1998
2. Фольклорная арт-терапия. Мн., 2002
3. Калашник В. Легенды Древней Руси. М., 2002
4. Безлюдова М.М., Глоба Э.А,Иванов В.В. Древнеславянские системы оздоровления. Как лечились на Руси. М.,2005
5. Лапшин И. Рецепты золотого колodца. М.,2001
6. Щадилов Е. Целебные сорняки. С-Петербург, 2002
7. Экологическое равновесие. Учебный курс. Тбилиси, 2006
8. Преображенская Е. Сказки мудрой Земли. Екатеринбург, 2006
9. Алдошина М. Проведение фольклорных праздников в школе. М, 2005
10. Щетинин М.П. Объять необъятное. Мн., 1999
11. Скребцова Л., Лопатина А. Сказочный справочник: здоровья для детей и родителей. М., 2004
12. Лапшин И.Рецепты золотого колodца. М.,2001
13. Лермонтов В. Сказочная страна детства или как стать волшебником. М.,2006
14. Медиков В.Чудесные жизнь и приключения сестренок. М., 2003
15. Алпатов Ю. Волшебная азбука. Ростов-на Дону, 2010
16. Рик Моррис. Тайны живой природы. М.,1999
17. Спирино Н. В стране, где все возможно. М.,2008
18. Лопатина А., Скребцова М. Начала мудрости. М.,2007
19. Лопатина А., Скребцова М. Вечная мудрость сказок. М.,2009
- 20.Дениз Локсин: Стратегия здорового образа жизни. Простые решения для вашего здоровья - Изд «Феникс» - 2014. – 108с.
- 21.Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия – Изд. «Учитель» - 2013. – 205с.

## Видеоматериал:

1. Правда о мультфильмах (док.фильм)
2. Живая вода. Великая тайна воды (док.фильм)
3. Игры, танцы, хороводы прошедших времен «В лучах праздника»
4. Живая планета (док.фильм)
5. Сто лет тому назад (док.фильм)
6. Правда о витаминах (док.фильм)
7. Комплекс оздоровительной гимнастики по М.Норбекову
8. Полезные травы и растения.
9. «Номе» (док.фильм «Дом», авторЛюк Бессон, проект «Эко-мир»)
10. Разум растений (док.фильм)
11. Невидимая жизнь растений (док.фильм)
12. Библиотека заботливых родителей (сборник док.фильмов)
13. Шестой океан (док.фильм)
14. Медовые премудрости (док.фильм)
15. О чем молчат пчелы. (док.фильм)
16. Борьба за выживание. Бактерии (док.фильм)
17. Наши невидимые спутники. (док.фильм)
18. Осторожно! Еда! (серия док.фильмов) Трансгенезация (док.фильм)
19. Думают ли дельфины? (док.фильм)
20. Как подружиться с лошастью. Метод Парелли (док.фильм)
21. Движения жизни. (док.фильм)
22. Пингвины. Путешествие на край света. (док.фильм)
23. Живая еда. (док.фильм)
24. Секрет. (док.фильм)

**ИНСТРУКЦИЯ № У-4 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГАХ****1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

Опасными факторами риска на дорогах являются:

- физические (экстремальные природные явления; транспорт);
- химические (вредные и опасные вещества, содержащиеся в воздухе; пыль; зимой – реагенты для обработки поверхности дороги);
- психофизиологические (напряжение внимания; шум).

Учащиеся обязаны соблюдать правила безопасного поведения на дороге.

Учащиеся должны знать место нахождения медицинского пункта и уметь оказывать доврачебную медицинскую помощь.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА ДОРОГУ.**

Изучить содержание настоящей Инструкции. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ДОРОГЕ.**

Во время передвижения по дороге необходимо соблюдать следующие правила:

- пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам;
- при отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой - по внешнему краю проезжей части);
- вне населенных пунктов при движении по проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств;
- движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости – с включенными фонарями: спереди - белого цвета, сзади - красного;
- группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых;
- пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны;
- в местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора. При его отсутствии - транспортного светофора;
- при приближении транспортных средств с включенными проблесковым

маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть;

- управлять велосипедом, гужевой повозкой (санями), быть погонщиком вьючных, верховых животных или стада при движении по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет, а мопедом - не моложе 16 лет;
- велосипеды, мопеды, гужевые повозки (сани), верховые и вьючные животные должны двигаться только по крайней правой полосе в один ряд как можно правее. Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам;

- водитель гужевой повозки (саней) при выезде на дорогу с прилегающей территории или с второстепенной дороги в местах с ограниченной обзорностью должен вести животное под уздцы;
- на перекрестках водители велосипедов и мопедов должны уступать дорогу транспортным средствам, движущимся по этой дороге.

#### **Учащимся**

#### **запрещается:**

- перебегать дорогу перед движущимся транспортным средством;
- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- перевозить пассажиров, кроме ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, оборудованном надежными подножками;
- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
- двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки; поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении;
- буксировка велосипедов и мопедов, а также велосипедами и мопедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом или методом.

### Техника безопасности в лаборатории для учеников

Правила поведения в лаборатории, которые необходимо выполнять ученикам

1. Поскольку в кабинете химии имеется большое количество опасных реактивов, следует соблюдать следующие правила: В первую очередь надо помнить, что учащимся ни в коем случае нельзя находиться в кабинете химии без преподавателя. Ученикам ни в коем случае не разрешается выполнять работу лаборанта.

2. Лаборатория должна использоваться только по назначению и ни в коем случае не должен отводиться для проведения групп продленного дня, а так же проведения уроков по другим предметам. Во внеурочное время в кабинет химии допускаются только школьники, которые занимаются в кружке или факультативе по химии.

3. Ни в коем случае не разрешается принимать пищу в кабинете химии и в спецодежде. В кабинете химии обязательно должен присутствовать вытяжной шкаф;

4. Все, кто находится в лаборатории, кабинете химии, обязательно должны одевать индивидуальные средства защиты: халат, перчатки, защитные очки, фартук.

5. Халат обязательно застегивают только спереди, манжеты тоже должны быть застегнуты на пуговицы, длиной халат обязан быть ниже колен. Стирают средства личной защиты, которые используются в кабинете химии, отдельно от остальной одежды и белья. Всем, кто находится в кабинете химии, нужно соблюдать правила личной гигиены и не пользоваться чужими предметами.

6. В кабинете химии обязательно должен быть противопожарный щиток и ящик с песком, а также огнетушитель. В лаборантской необходимо иметь аптечку, полностью оснащенную препаратами для оказания первой медицинской помощи. Каждый, кто находится в кабинете химии, должен быть осведомлен, где находится противопожарный щиток и аптечка.

7. При возникновении непредвиденного случая в первую очередь необходимо оповестить администрацию школы. Все, кто находится в кабинете химии, в обязательном порядке должны знать, как соблюдается техника безопасности на уроках химии в школе, правила обращения с реактивами и электрическими приборами, которые используются в кабинете.

8. Кроме того, каждый должен содержать свое рабочее место в чистоте.



## Инструкция 3

### Правила поведения детей и подростков в общественных местах

1. Дети и подростки обязаны:

в общественных местах - на улицах, бульварах, во дворах, в парках, театрах, кинотеатрах, домах культуры, клубах, на стадионах, катках, спортплощадках, в городском и других видах транспорта строго соблюдать общественный порядок, правила уличного движения и пользования городским и другими видами транспорта;

- быть вежливыми со старшими, внимательными к лицам преклонного возраста, инвалидам и маленьким детям;
- бережно относиться к государственному и общественному имуществу;
- соблюдать чистоту на улицах и в общественных местах;
- удерживать товарищей от недостойных поступков.

Детям и подросткам запрещается:

- участвовать в несанкционированных уличных шествиях, нарушающих общественный порядок;
- играть в карты и другие азартные игры, распивать спиртные напитки, торговать на улицах, бульварах, в скверах, на пляжах и в других общественных местах;
- заниматься перепродажей по завышенным ценам билетов в кинотеатры, видеосалоны, на публичные выступления рок-ансамблей, тиражированием, скупкой перепродажей видеокассет;
- загрязнять улицы, дворы, подъезды и другие общественные места;
- ломать зеленые насаждения, портить газоны и клумбы, стены домов и подъездов, а также другое государственное и общественное имущество, собираться группами в подъездах, на крышах домов и в подвалах;
- играть, кататься на коньках, лыжах, санках, самокатах на проезжей части дороги;
- ездить на подножках и буферах троллейбусов, автобусов, автомашин, железнодорожных вагонов;
- лицам моложе 14 лет управлять велосипедом при движении по дорогам, а моложе 16 лет - велосипедом с подвесным мотором, мопедом или мотоциклом;
- купаться в реках, озерах, прудах в неустановленных для купания местах;
- накладывать на железнодорожные рельсы посторонние предметы.

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕШЕХОДОВ

1. Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам

При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой - по внешнему краю проезжей части).

При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Лица, ведущие мотоцикл, мопед, велосипед, в этих случаях должны следовать по ходу движения транспортных средств.

При движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.

2. Движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд.

Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости - с включенными фонарями: спереди - белого цвета, сзади - красного.

Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

3. Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

4. В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии - транспортного светофора.

5. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен.

При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

6. Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулирующего).

7. При приближении транспортных средств с включенными синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны

воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть.

8. Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

#### **ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ**

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Плавать лучше параллельно линии берега и не заплывать далеко. На реке нужно плыть против течения, иначе потом будет тяжело возвращаться. Нужно помнить, что у берега течение слабее, чем на середине реки.

Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки.

в специально отведенных и оборудованных для этого местах.

Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу. Оказавшись в водовороте, не

следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги.

При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом: изменить стиль плавания - плыть на спине. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.), для этого, на всякий случай, необходимо прикрепить булавку к купальным костюмам.

Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

### **Как вести себя при теракте. Основные правила**

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником преступников. При этом захватчики могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т.п. Во всех случаях ваша жизнь становится предметом торга для террористов. Специалисты рекомендуют в такой ситуации придерживаться определенных правил поведения. Итак...

К террористическому акту невозможно заранее подготовиться, поэтому надо быть готовым к нему всегда.

Террористы обычно выбирают для своих атак известные и заметные цели, например, крупные города, международные аэропорты, места проведения крупных международных мероприятий, международные курорты и т.д. Обязательным условием совершения атаки является возможность избежать пристального внимания правоохранительных структур, например, досмотра до и после совершения теракта. Будьте внимательны, находясь в подобных местах. Террористы действуют внезапно и, как правило, без предварительных предупреждений.

Всегда уточняйте, где находятся резервные выходы из помещения. Заранее продумайте, как вы будете покидать здание, если в нем произойдет ЧП. Никогда не пытайтесь выбраться из горящего здания на лифте. Во-первых, механизм лифта может быть поврежден. Во-вторых, обычно испуганные люди бегут

именно к лифтам. Лифты не рассчитаны на перевозку столь большого количества пассажиров, поэтому драгоценные минуты, необходимые для спасения, могут быть потеряны.

Если вы оказались заложником:

- По возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте.

- Подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному трудному испытанию.

- Говорите спокойным голосом. Избегайте вызывающего, враждебного тона.

- Не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам (не бегите, не бросайтесь на террориста, не боритесь, не выхватывайте у него оружие; не пытайтесь помириться с террористом, уговорить его, не умоляйте, не взывайте слезами к его доброте).

- Переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе.

- Для поддержания сил ешьте все, что вам дают, даже если пища вам не нравится.

- При необходимости выполняйте требования преступников (особенно первые полчаса), не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники.

- На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет), спрашивайте разрешения.

- Если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы уменьшите потерю крови. Постарайтесь перевязать рану платком, разорванной майкой или рубашкой.

Помните: ваша цель - остаться в живых. Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.

Помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

Непосредственно во время проведения операции по вашему освобождению соблюдайте следующие требования:

Лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь.

Ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника.

Если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

Не возмущайтесь, если при штурме с вами обойдутся жестко, причинят вам моральную или даже физическую травму - действия штурмующих в данной ситуации оправданы.

**Безопасность на улице**

1. Младшие школьники должны хорошо знать свой домашний адрес, номер телефона как домашнего, так и рабочих родителей.
2. Отправляясь на прогулку, вы должны сообщить своим родителям куда идёте, обговорить конкретное время возвращения домой.
3. Гулять или играть можно только там, где разрешили родители. Избегайте слабоосвещённых и безлюдных мест.
4. Никогда не принимайте от незнакомых людей сладости, подарки, деньги, приглашение покататься на машине.
5. Крайне опасно соглашаться с незнакомыми людьми куда-либо пойти или поехать, просить их что-нибудь сделать (например, найти потерявшуюся кошку или собаку, поднести вещи, вместе поиграть или сфотографироваться).
6. Не вступайте в разговор с незнакомыми людьми. Особенно, когда они пытаются узнать, где и с кем вы живёте, где работают ваши родители и т.д.
7. Если вы увидели на улице дерущихся - не вступайте в драку. Обойдите это опасное место стороной и сообщите взрослым, чтобы они вызвали милицию.
8. Если группа людей останавливает вас с вопросами, продолжайте движение. Таким образом, вы помешаете им вас окружить и дадите понять, что не напугались.
9. Если вас схватили на улице и пытаются завести в подъезд или заталкивают в машину, или просто куда-то пытаются тащить - кричите, упирайтесь, зовите милицию, любыми способами привлекайте к себе внимание. Если это случилось в помещении - кричите «Пожар!». Обычно на этот крик откликаются все, кто вас услышал, потому что пожар несёт в себе опасность для всех.

**Правила поведения вблизи железнодорожных путей** Каждый гражданин должен помнить, что железнодорожный транспорт – зона повышенной опасности и пользуясь его услугами, гражданин обязан выполнять общепринятые правила личной безопасности. Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуясь пешеходными мостами, тоннелями, настилами, убедившись в отсутствии движущегося поезда или маневрового локомотива.

**Помните, что опасно для жизни – оставлять детей без присмотра и позволять им играть вблизи железной дороги.**

**ЗАПОМНИТЕ:**

**- Проезд и переход граждан через железнодорожные пути допускается только в установленных и оборудованных для этого местах; - При проезде и переходе через железнодорожные пути гражданам необходимо пользоваться специально оборудованными для этого пешеходными переходами, тоннелями, мостами, железнодорожными переездами.**

## ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Подлезать под железнодорожным подвижным составом;
- Перелезть через автосцепные устройства между вагонами;
- Заходить за ограничительную линию у края пассажирской платформы;
- Бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом;
- Устраивать различные подвижные игры;
- Оставлять детей без присмотра (гражданам с детьми);
- Прыгать с пассажирской платформы на железнодорожные пути;
- Осуществлять посадку и (или) высадку во время движения.

## **Инструкция по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах**

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.
2. Никогда не захотите в лифт с посторонними (незнакомыми), а также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей.
3. Если на вас все же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.
4. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т. п.
5. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т. п. с незнакомыми людьми.
6. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т. п.), если около дома нет старших.
7. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
8. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.
9. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район, на танцы (дискотеку), рынок, в магазин, на концерт и т. п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.
10. Призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда – спасение.

11. Если вы попали в западню – нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.

12. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т. д.

13. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.

14. В целях личной безопасности (профилактики похищений) необходимо:

- стараться не оставаться в одиночестве, особенно улице, по пути в школу и обратно, с места досуга;
- чаще менять маршруты своего движения в школу, магазин, к друзьям и т. д.;
- никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем – то подозрительными людьми;
- не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми;
- всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

### **Правила поведения для учащихся**

Каждый учащийся средней общеобразовательной школы должен соблюдать:

#### **1 Общие правила поведения:**

1.1 Регулярно посещать уроки и обязательные внеурочные мероприятия (классные часы, предметные экскурсии и др).

1.2 Приходить в школу заблаговременно- за 15 мин. д звонка; до звонка на урок пройти к кабинету, в котором будет приходиться очередное занятие.

1.3 В обязательном порядке иметь при себе все необходимые на данный день учебники, тетради, дневник, ручку и другие принадлежности.

1.4 Регулярно готовить домашние задания.

1.5 Соблюдать в школе чистоту и порядок.

1.6 В осеннее – весенний период, а также в ненастную погоду иметь при себе сменную обувь, переобуваться перед началом первого урока на I этаже школы.

1.7 Не курить в помещениях школы.

1.8 Беречь школьное имущество. Не рисовать на стенах и партах.

1.9 Не засорять туалеты посторонними предметами, а после пользования питьевой водой закрывать водопроводные краны.

1.10 Быть аккуратным, носить опрятную одежду.

1.11 Иметь спортивную форму для уроков физкультуры и спецодежду для уроков труда.

#### **2 Правила поведения на уроке и перемене:**

2.1 Соблюдать дисциплину как на уроках, так и на переменах.

2.2 По окончании уроков выходить из класса с целью проветривания кабинета.



- 2.3 Быть вежливым и предупредительным с другими учащимися и учителями, уважительно относиться к товарищам.
- 2.4 Не допускать в помещении школы нецензурную брань, выражения, унижающие достоинство человека.
- 2.5 Не допускать случаев психического и физического насилия над учащимися, все споры разрешать только мирным путем.
- 2.6 Выполнять требования дежурных учителей и учащихся.
- 2.7 Соблюдать инструкции по охране труда на уроках химии, физики, информатики, биологии, физкультуры трудового обучения.
- 2.8 Во время перемен не бегать, не толкаться, не создавать травмоопасных ситуаций.
- 2.9 Быть предельно внимательным на лестницах: не бегать по ним, не прыгать через ступеньки, не кататься на перилах, не перешагивать и не перегибаться опасно через них. Останавливать нарушителей правил безопасности.
- 2.10 В случае любых происшествий или травм немедленно сообщить об этом ближайшему учителю, классному руководителю, завучу, директору школы.

| №  | Ф.И. учащегося | Подпись | №  | Ф.И. учащегося | Подпись |
|----|----------------|---------|----|----------------|---------|
| 1  |                |         | 16 |                |         |
| 2  |                |         | 17 |                |         |
| 3  |                |         | 18 |                |         |
| 4  |                |         | 19 |                |         |
| 5  |                |         | 20 |                |         |
| 6  |                |         | 21 |                |         |
| 7  |                |         | 22 |                |         |
| 8  |                |         | 23 |                |         |
| 9  |                |         | 24 |                |         |
| 10 |                |         | 25 |                |         |
| 11 |                |         | 26 |                |         |
| 12 |                |         | 27 |                |         |
| 13 |                |         | 28 |                |         |
| 14 |                |         | 29 |                |         |
| 15 |                |         | 30 |                |         |