

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Московской области для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Созвездие»

«Согласовано»

«Утверждаю»

Протокол педсовета

№ 1 от 31.08.21

Директор ГКОУ МО «Созвездие»

Ж.Г. Слюнченко

31.08 2021 г

Приказ № 12 от 31.08 2021 г



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

направление: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
укрепление здоровья воспитанников

Возраст 3-18 лет

Срок реализации 1 год

Общее количество часов на реализацию программы - 36

Программа адаптирована для работы с детьми ОВЗ

г. Руза, 2021 г.

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов, одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Основным фактором, формирующим здоровье ребенка, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие:

- ✓ питание;
- ✓ физическая активность;
- ✓ отношение к вредным привычкам;
- ✓ психологический микроклимат;
- ✓ ответственность за сохранение собственного здоровья;

ЗОЖ – это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы организма.

Многие воспитанники употребляют алкогольные напитки. Возраст, в котором дети начинают экспериментировать с табаком, постоянно снижается. Уже не редкость - ребёнок 9-11 лет с сигаретой. Из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80. И если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Вот поэтому так важно вести профилактическую работу с ребёнком, воспитывать стойкое негативное отношение к табаку, наркомании, алкоголю. Выпустить детей в жизнь здоровыми, физически развитыми, способными к умственному, физическому труду - главная задача детского дома. Но происходит это не всегда так, как бы хотелось нам.

Зачастую ребята попадают в детский дом вследствие асоциального и аморального поведения своих родителей. Жизненный опыт, который получает ребёнок в такой семье, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю, пробе наркотиков со всеми вытекающими отсюда последствиями. Часто педагогические приёмы уже не срабатывают, а вредные привычки остаются с ребёнком навсегда. Кроме того, у многих детей существует генетическая предрасположенность к алкоголизму и наркомании.

Поэтому, работа по формированию навыков ЗОЖ актуальна для детей в условиях детского дома.

Учитывая тот фактор, что по своему физическому и психическому развитию дети, воспитывающиеся в детском доме, отличаются от ровесников из семьи, ввиду ограниченного круга общения у них формируется неадекватность поведения, что выражается в постоянных конфликтах с окружающими, неприятие замечаний и запретов. Это определяет необходимость нахождения новых методов и приемов для формирования у воспитанников детских домов установок на ЗОЖ.

Поэтому была разработана программа «Первые шаги в ЗОЖ».

Цель: формирование культуры здоровья и здорового и безопасного образа жизни воспитанников с активной жизненной позицией, социальных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельность и долголетие.

Задачи:

- Формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового и безопасного образа жизни за счет:
 - формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
 - понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
 - формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
 - формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
 - формирования привычки правильного питания;
 - формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
 - формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
 - формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- Выявление проблем, связанных со здоровьем воспитанников на основе результатов анкетирования, диагностики; на основе данных предоставленных медицинской службой детского дома.
- Воспитание у педагогов и детей сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- Формирование у педагогов и детей основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- Пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- Изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;
- Знакомство детей с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на организм;-
- Повышение уровня правовых знаний, касающихся ответственности воспитанников за хранение, распространение и применение наркотических и психотропных веществ;

Срок реализации программы: 1 год

Объем программы и режим занятий: 36 часов– 1 раз в неделю по 1 часу

Методы работы вовлечение в деятельность, стимулирование, увлечение, доверие, сотрудничество и т. д.), но наиболее эффективными считаются следующие:-

- Метод переубеждения (предоставление воспитанникам убедительных аргументов, включение их в критический анализ своей деятельности);
- Метод переключения (использование на одном занятии различных форм).

Формы работы

– Беседы; практические занятия; тренинги; индивидуальные и групповые консультации; тесты и анкетирование; ролевые игры; выпуск газет; просмотр учебных фильмов; спортивные мероприятия.

Планируемые результаты

- увеличение числа воспитанников, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;
- формирование у подростков навыков ЗОЖ.

Программа построена на сотрудничестве воспитателей, медицинских работников, психолога и социального педагога.

Результативность программы прослеживается через мониторинговую деятельность.

Личностные

Личностные результаты отражаются в готовности воспитанников к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения программы. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Метапредметные

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей воспитанников, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания программы, в единстве с освоением программного материала других общеразвивающих программ, универсальные способности потребуются как в рамках воспитательного процесса, так и в реальной повседневной жизни воспитанников.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Предметные

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;

- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

- формирование знаний о строении и физиологии организма человека, как единого целого, принципах формирования здорового образа жизни.

Учебно-тематический план

№	Тема раздела	Практика	Теория	Всего часов
1.	<i>Мир вокруг меня и я в нём</i>	8	3	11
2.	<i>Правильно питание - залог здоровья</i>	8	1	9
3.	<i>Уроки Мойдодыра</i>	4	1	5
4.	<i>Охрана жизни человека</i>	6	3	9
5.	<i>Введение/итоги</i>	0	2	2
	Итого:	26	10	36

Содержательная часть

○ *Мир вокруг меня и я в нём (11 часов)*

Знакомство с темами программы, правилами техники безопасности занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий. Что такое здоровье? Валеология. Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Как происходит общение людей для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем. Режим дня. Составление режима дня. Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз и физкультурных пауз. От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Правильная осанка и ее значение для здоровья. Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку.

○ *Правильно питание - залог здоровья (9 часов)*

Правильное питание – залог здоровья». Зачем человек ест? Питание - необходимое условие для жизни человека. Как и чем мы питаемся. Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп, макаронных изделий). Какая пища полезней? Свежие – несвежие продукты. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное». Моя любимая еда. Игра «Можно - нельзя». Практическое задание «Составить меню на день». Витамины – наши лучшие друзья! Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Навыки культурного поведения за столом. Пейте дети молоко, будете здоровы. Молочные и кисломолочные продукты. Заочное путешествие в молочный магазин. Город сладкоежек.

○ *Уроки Мойдодыра (5 ч)*

В гостях у Мойдодыра. Для чего нужно быть опрятным? Что такое гигиена? Предметы личной гигиены. Изготовление книжки-малышки с загадками о предметах личной гигиены с картинками. Грязные руки – причина болезней. Как правильно мыть руки. Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками. Как правильно чистить зубы.

○ *Охрана жизни человека (9 ч)*

Почему мы болеем? Беседа с педиатром «О профилактике гриппа и простудных заболеваний». Признаки простудных заболеваний: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота,

раздражительность. Причины ОРЗ. Безопасность при любой погоде. Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед? Чем опасен электрический ток? Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам. Невидимка-газ. Ребятам о пожарной безопасности. Беседа «Огонь – друг, огонь – враг». Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горячей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Соблюдай правила пользования газовой плитой. Спички – это не игрушка. Пожар в квартире. Действия при пожаре. Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка. Беседа о том, что должно находиться в аптечке для оказания первой медицинской помощи. Мы на улицах города. ПДД. Мы идем в поход. Беседа о правилах безопасности на природе. Осторожно, тонкий лед! Беседа о правилах безопасного поведения у водоемов весной, со способами и средствами спасения утопающих. Безопасность на воде. Беседа: не купайся один (в реке, озере, море). Не ныряй вниз головой в незнакомом месте. Не купайся в грозу. Купайся только в отведенных для этого местах. Никогда не соглашайся на спор прыгнуть в воду с большой высоты или преодолеть вплавь большое расстояние. Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные номера. Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет».

○ *Введение /итоги (2 ч)*

Мини - проект «Чаша здоровья» (работа творческих педагогических мастерских).
Образовательное событие «Учитесь быть здоровыми!»

Воспитанник научится:

- основным терминам и правилам здорового образа жизни;
- определять факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма, ухода за глазами.
- Основным правилам безопасного поведения дома, в школе, на улице, на проезжей части, на воде, на природе;
- двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья; предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правилам здорового рационального питания, культуру приёма пищи;
- мерам профилактики и укрепления осанки;
- основам культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, первоначальным представлениям о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- соблюдать свой режим дня;
- выполнять правила личной гигиены;
- выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;

- приобретать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- выполнять правила безопасного поведения на улице, на природе, на проезжей части, дома, в школе;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Воспитанник получит возможность научиться:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- определять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ушибах;
- использовать различные виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- выполнять физические упражнения, способствующие гармоничному развитию человека.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Виды деятельности
1	Вводное занятие	1	Знакомятся с правилами и режимом работы ТБ. Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Приобретают первичные навыки и умения по

			организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий
Мир вокруг меня и я в нём (11 ч)			
2	Что такое здоровье и от чего оно зависит?	1	беседа
3	Я – неповторимый человек.	1	Беседа, работа в парах
4	Режим дня.	1	Составление режима дня в соответствии с возрастом
5	Как настроение? Чувства.	1	Беседа о настроении человека. Упражнение «Азбука волшебных слов». Игра «Покажи, какие чувства переживают сказочные герои».
6	Как сохранить глаз зорким? Здоровый сон.	1	Составление памятки «Как сохранить зрение». Просмотр мультфильма «Приставучий телевизор». Беседа о вреде длительного просмотра телевизора и почему нельзя смотреть телевизор допоздна. Разучивание упражнений гимнастики для глаз.
7	Работа над осанкой.	1	Беседа «Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку». Разучивание физических упражнений для сохранения осанки.
8	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Активный отдых.	1	Беседа о пользе зарядки. Занятие на свежем воздухе.
9	Вредные привычки.	2	Беседа о вредных привычках. Тестирование (работа в парах). Игра «Хорошо или плохо».
10	Как закаляться. Обтирание, обливание.	1	Правила закаливания. Шесть признаков закаленного и здорового человека. Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»
11	Физкультура, спорт, здоровье.	1	Занятие на свежем воздухе. Веселые старты.
Правильное питание – залог здоровья (9 ч)			
12	Зачем человек ест? Удивительные превращения пирожка	1	Беседа «Питание - необходимое условие для жизни человека». Поговорим о пище. Режим питания. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп).

13	Какая пища полезней? .	2	Беседа о здоровом питании. Кроссворд «Самые полезные продукты». Занятие на свежем воздухе. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное».
14	Моя любимая еда.	1	Беседа «Свежие – несвежие продукты». Игра «Можно - нельзя». Практическое задание «Составить меню на день». Настольная игра в парах «Путешествие по улицам правильного питания».
15	Витамины – наши лучшие друзья!	2	Беседа «Витаминная тарелка на каждый день». Инсценированная постановка «Где живут витамины?» Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Кроссворд
16	Пейте дети молоко, будете здоровы. Польза кисломолочных продуктов.	1	Просмотр мультфильма «На лугу». Беседа по содержанию мультфильма. Беседа «Разнообразие молочных продуктов». Заочное путешествие в молочный магазин.
17	Город сладкоежек.	1	Беседа о вреде злоупотребления сладкого. Игра «Город Сладкоежек».
18	Викторина «Продукты на моем столе».	1	Командное соревнование
Уроки Мойдодыра (5 ч)			
19	В гостях у Мойдодыра.	1	Прослушивание сказки К.Чуковского «Мойдодыр». Беседа по содержанию. Для чего нужно быть опрятным?
20	Что такое гигиена? Посылка от Мойдодыра (предметы личной гигиены).	1	Просмотр презентации о происхождении слова «гигиена» и его значении. Беседа о разновидностях предметов личной гигиены и их предназначении.
21	«Помощники Мойдодыра»	1	мини-проект
22	Грязные руки – причина болезней.	1	Беседа, практическое занятие
23	Кругосветное путешествие за ослепительными	1	Просмотр мультфильма «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками».

	улыбками.		Практическое упражнение в правильной технике чистки зубов.
Охрана жизни человека (9 ч)			
24	Почему мы бодем?	1	Встреча с педиатром. Беседа «О профилактике гриппа и простудных заболеваний». Признаки простудных заболеваний: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины ОРЗ.
25	Безопасность при любой погоде.	1	Беседа «Безопасность при любой погоде». Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед?
26	Ребятам о пожарной безопасности. Спички – это не игрушка.	1	Беседа «Огонь – друг, огонь – враг». Презентация: «Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горящей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого» Просмотр мультфильма «Кошкин дом». Беседа о причинах пожара в квартире. Творческое задание «План эвакуации в моём доме».
27	Нужные и ненужные тебе лекарства Домашняя аптечка.	1	Демонстрация содержимого домашней аптечки для оказания первой медицинской помощи. Практическая работа: оказание первой помощи при ушибах и порезах.
28	Какие опасности таит вода.	1	Обсуждение тематических плакатов: – Осторожно сосульки! – Осторожно, тонкий лед! Безопасное поведение у водоемов весной, способы и средства спасения утопающих. – Безопасность на воде во время летнего купания. Просмотр тематического мультфильма.
29	Чем опасен электрический ток.	1	Видео-занятия, беседы по содержанию

	Невидимка-газ		
30	Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные номера.	1	Беседа о правилах поведения с незнакомым человеком. Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет». Просмотр мультфильма «Экстренные номера».
31	«Мы на улицах города».	1	Спортивно-игровое мероприятие по ПДД.
32	«Мы идем в поход».	1	Беседа о правилах безопасности на природе. Отдых на природе (экскурсия в живописный уголок родного города).
Подводя итоги (1 ч)			
33	«Путешествие в страну Здоровья и безопасности».	1	Мини - проект
	ИТОГО	36	

Критерии оценки результатов освоения воспитанниками общеразвивающей программы

Эффективность реализации программы отслеживается посредством следующих диагностических процедур и мероприятий:

- Проект, который может выполняться индивидуально и группой учащихся.
- Отчёт о работе, который может быть представлен рефератом, буклетом, стенгазетой, альбомом и др.
- Оформление коллажа, выполнение творческих работ.
- Наблюдения, тестирование, анкетирование, опрос.
- По их результатам составляется индивидуально - групповая карта освоения программы «Азбука здоровья». (В приложениях).

Условия реализации программы

Дидактические материалы
М. Безруких, Т. Филиппова «Разговор о правильном питании». Рабочая тетрадь для школьников. – М.:Олма Медиа Групп, 2012 г.
Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – Москва, Ключ-С, 1997.
Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. – Санкт-Петербург, Детство- Пресс, 2006.
Технологические карты занятий, памятки, карточки-задания.
Словари, справочники, энциклопедии.

Технические средства обучения
Ноутбук или компьютер.
Мультимедийный проектор
Интерактивная доска или проекционный экран.
Фотокамера цифровая. Видеокамера.
Принтер
Аудио- и видеоматериалы, мультфильмы, компьютерные презентации, флипчарты.
Наглядные пособия
Натуральные пособия: овощи, фрукты, вода, аптечка, строение глаза, предметы личной гигиены и др.
Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы); плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Как правильно мыть руки», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Первая помощь при переломе», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры», «Правила безопасного поведения».
Интернет - ресурсы
Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов - http://school-collection.edu.ru/
Мультфильм «Три котёнка» - https://www.youtube.com/watch?v=BWXiW6yuSdk
Видео «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками» - https://www.youtube.com/watch?v=Z_a-PAMBuIs
Видео «Уроки осторожности тётушки Совы»- https://www.youtube.com/watch?v=TRHzzjqvF4M
Зарядка для детей - https://www.youtube.com/watch?v=WuDuk6OjS0g
Как правильно мыть руки - http://yandex.ru/video/search?text=Как%20правильно%20мыть%20руки&path=wizard&parent-reqid=1465135169783331-15817974559042502388444758-man1-5622&filmId=wikRvEi8UXI
Дорожные знаки для детей - http://gamejulia.ru/dorozhnie-znaki-dlya-detey.html
Методическая разработка «С витаминами жить – здоровыми быть» - http://www.maam.ru/detskijasad/-s-vitaminami-druzhit-zdorovym-byt-scenarii-razvlechenija-dlja-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html
Диагностика здорового образа жизни- http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni
Тестирование учащихся - http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/03/13/test-zdorove-i-bezopasnost http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/10/20/test-zdorovy-obraz-zhizni https://infourok.ru/material.html?mid=8688

Список литературы

- 1 Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс – контроль в школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005, - 202-209 с.
- 2 Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа / методическое пособие / М. М. Безруких. // - М.: Московский психолог - социальный институт, 2004, - 234 с.
- 3 Безруких, М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ методическое пособие / М. М. Безруких, Т. А. Филлипова, А. Г. Макеева.// - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003, - 189 с.
- 4 Варламова С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. – 2003, - № 2.- С.65-66.
- 5 Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008, - 69с.
- 6 Нагавкина Л.С., Татарникова Л.Г. Валеологические основы педагогической деятельности: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Каро, 2005, - 78 с.
- 7 Обухова, Л. А., Лемяскина, Н. А., Жиренко, О. Е., Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы/ Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина, О. Е. Жиренко// - М., ВАКО, 2007.
- 8 Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005, - 122 с.
- 9 Худенко, Е. Д. Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе-интернате, детском доме / Е. Д. Худенко// метод, пособие / - АРКТИ, 2005, - 305 с.
- 10 <http://www.proshkolu.ru>
- 11 <http://www.takzdorovo.ru>
- 12 <http://www.ill.ru>
- 13 <http://www.hrono.ru/proekty/bazarny>

Итоговое тестирование.

(За каждый правильный ответ - 1 балл)

✓ **Что такое здоровый образ жизни?**

- А) Это поведение, которое сохраняет и укрепляет твоё здоровье.
- Б) Лечебно-физкультурный комплекс упражнений.
- В) Регулярные занятия физкультурой.

✓ **В каком ряду все перечисленные условия относятся к показателям здорового образа жизни?**

- А) Рациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха.
- Б) Занятия физическими упражнениями и спортом, курение.
- В) Рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, занятие спортом.

✓ **В какой строчке описывается здоровый человек?**

- А) Сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий.
- Б) Горбатый, бледный, хилый, низкий.
- В) Стройный, сильный, ловкий, статный.

✓ **Что такое режим дня?**

- А) Строгое соблюдение определенных правил.
- Б) Режим дня это распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течении дня.
- В) Это прием пищи по времени.

✓ **Что дает человеку соблюдение правильного режима дня?**

- А) Много времени для отдыха и развлечений.
- Б) Рациональное использование каждой минуты своего времени.
- В) Получение высокой зарплаты.

• **Какая последовательность занятий после школы полезнее для здоровья?**

- А) Выполнение домашних заданий, обед, прогулка;
- Б) Обед, прогулка, выполнение домашних заданий;
- В) Обед, выполнение домашних заданий, прогулка.

Что такое рациональное питание?

- А) Это правильное, «разумное» питание.
- Б) Питание, распределенное по времени принятия пищи.
- В) Питание

определенным набором продуктов питания .

- **В каком ответе перечислены только продукты растительного происхождения?**

А) Хлеб, чай, сыр, картофель, орехи.

Б) Хлеб, помидоры, кофе, яблочный сок, варенье. В)

Масло, сыр, творог, мясо, рыба.

Задания для проверки уровня освоения программы

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Количество во баллов	1	1	1	3	1	2	3	3	3	3	6	2	2

№ задания	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Количество во баллов	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	5	3

Задание 1

Закончи предложение:

Меры сохранения здоровья изучает наука _____.

Задание 2

Сколько раз в день надо чистить зубы:

А) 1 раз в день;

Б) 2 раза в день, когда захочешь;

В) 2 раза в день: утром – перед едой и вечером – перед сном.

Задание 3

Сколько раз в год надо посещать врача-стоматолога? _____

Задание 4

Назови продукты, которые полезны твоим зубам:

Задание 5

Через что кожа дышит?

А) через нос; Б) через поры; В) через рот.

Задание 6

Какие повреждения кожи ты знаешь?

Задание 7

Перечисли правила ухода за кожей.

Задание 8

Какие продукты полезны для здоровья?

Задание 9

Какие правила питания ты знаешь?

Задание 10

Какие правила ухода за одеждой ты знаешь?

Задание 11

Дай советы, что полезно и что вредно для здоровья человека.

Полезно для здоровья

Вредно для здоровья

Задание 12

Объясни, почему курение вредно для организма человека.

Задание 13

Допиши данные утверждения, указав причину а) и следствие б).

а) Чтобы не было искривления позвоночника и нормально развивались внутренние органы (легкие, сердце), надо сидеть за столом

б) Врачи рекомендуют два раза в день чистить зубы (утром и вечером), чтобы

Задание 14

Какие правила безопасного поведения надо соблюдать у водоемов?

Задание 15

Назови меры по улучшению экологической обстановки в городе или селе, где ты живешь.

Раскрой, как это помогает

сохранению здоровья людей. _____

Задание 16

Вставь в определение пропущенное слово:

События, которые
угрожают здоровью и
жизни людей называют
_____ ситуациями.

Задание 20

Какие виды травм ты знаешь?

Какие правила нужно соблюдать, чтобы избежать травмы?

Задание 21

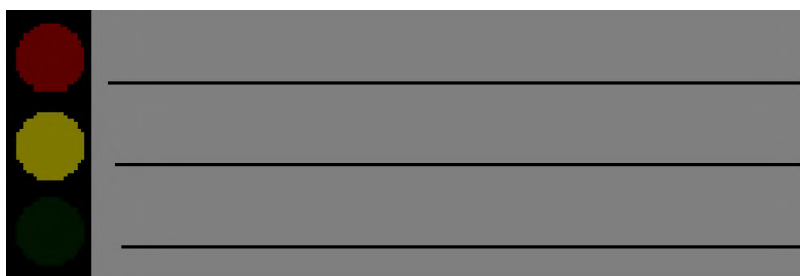
Назови, какие нужно соблюдать правила противопожарной безопасности.

Задание 22

Назови, какие нужно помнить правила безопасного поведения при встрече с незнакомыми людьми.

Задание 23

Рассмотри рисунок уличного светофора. Запиши, что означают световые сигналы: красный, желтый, зеленый.



Задание 24

Составь и запиши правила безопасности для пешеходов в городских условиях. Заполни пропуски в предложениях.

Переходи проезжую часть только при _____ сигнале светофора. **Переходи проезжую часть по _____ переходу.**

Не перебегай дорогу перед _____. Не играй в мяч или салки на _____.

Задание 25

Расшифруй правило

3	24	16	9	12		А	Ы	В	С	К
19	13	1	18	7		С	У	О	А	Т
17	23	6	14	21		М	Н	Й	С	К
8	11	20	2	10		Е	У	Е	П	Ь
4	25	15	5	22		С	Х	О	А	О

Задание 26

Заполни таблицы

Правила общения	

--	--

Волшебные слова	

48 - 67 баллов – «достаточный» (Д); 36 -

47 баллов – «средний» (С);

35 и меньше – «низкий» (Н).

Метапредметные результаты

Карта наблюдений и фиксирования результатов (в соответствующей ячейке поставить +).

Уровень	ФИ О	ФИ О	ФИ О	ФИ О	ФИ О	ФИ О	ФИ О	ФИ О	ФИ О	ФИ О
Учебная мотивация										
Высокий уровень (Проявляет интерес к новому; сформирована мотивация стремится к получению высоких результатов)										
Средний уровень (Частично сформирован интерес к новому; частично сформирована мотивация, стремится получать хорошие результаты)										
Низкий уровень (К занятиям безразличен; сформированность <i>мотивации</i> недостаточна)										
Умение ставить с помощью педагога и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности										
Высокий уровень (Определяет цель деятельности самостоятельно. Четко осознает свою цель и структуру найденного способа решения новой задачи)										

Средний уровень										
(Определяет цель деятельности с помощью педагога и самостоятельно. Четко может дать отчет о своих действиях после принятого решения)										
Низкий уровень										
(Определяет цель деятельности с помощью педагога и самостоятельно. Четко может дать отчет о своих действиях после принятого решения)										
Умение выполнять задание в соответствии с целью, удерживать сформулированную задачу										
Высокий уровень										
(Осознает, что надо делать в процессе решения практической задачи регулирует весь процесс выполнения. Определяет цель выполнения заданий под руководством .)										
Средний уровень										
(Предъявляемое требование осознается лишь частично. Охотно осуществляет решение познавательной задачи, не изменяя ее и не выходя за ее требования. Невозможность решить новую практическую задачу объясняет отсутствием адекватных способов решения)										

<p>Низкий уровень (Включаясь в работу, быстро отвлекается или ведет себя хаотично. Нуждается в пошаговом контроле. Не может ответить на вопросы о том, что он</p>										
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

собирается делать или что сделал)										
Умение устанавливать простейшие причинно-следственные связи										
Высокий уровень (Умеет объяснить причины того или иного явления или процесса, найти связь между ними, определить следствие, влияние одного предмета или явления на другой)										
Средний уровень (иногда затрудняется при установлении причинно-следственных связей, нуждается в помощи)										
Низкий уровень (не умеет устанавливать простейшие причинно-следственные связи)										
Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты										
Высокий уровень (Умеет анализировать устанавливает закономерности, пробует предложить альтернативные варианты решения различных задач)										
Средний уровень (Умеет анализировать устанавливает закономерности, но делает с ошибками. Требуется больше времени на выполнение подобных заданий)										
Низкий уровень (Низкая скорость мышления. Проблемы с анализом и выделением закономерностей)										
Овладение навыками монологической и диалоговой речи; отвечать на вопросы, слушать и										

понимать других

<p>Высокий уровень (Обладает хорошим словарным запасом и активно им пользуется, усваивает материал, дает обратную связь (пересказ, рассказ) Активно принимает участие в работе группы, умеет договариваться с другими людьми, понимает смысл высказываний других людей и выражает свою точку зрения)</p>										
<p>Средний уровень (Читает, высказывает свои мысли по алгоритму. Понимает смысл высказываний других людей, но испытывает трудности при выражении обратной связи. Ведомый)</p>										
<p>Низкий уровень (Читает, но не понимает прочитанного, и не может найти нужных слов при высказывание обратной связи. Не хочет участвовать в диалоге. Не слушает и не понимает других.</p>										
<p align="center">Умение создавать и преобразовывать знаково-символические модели для решения познавательных задач</p>										
<p>Высокий уровень (Выполняет самостоятельно)</p>										
<p>Средний уровень (Выполняет частично самостоятельно, частично с помощью)</p>										
<p>Низкий уровень (Выполнять самостоятельно не может)</p>										

Умение извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.)										
Высокий уровень (Выполняет самостоятельно)										
Средний уровень (Выполняет частично самостоятельно, частично с помощью)										
Низкий уровень (Выполнять самостоятельно не может)										
Умение осуществлять совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать в группе										
Высокий уровень (Осознанно стремится к сотрудничеству, доброжелательно идет на контакт, участвует в совместном решении проблемы (задачи))										
Средний уровень (Работает в паре или группе ситуативно, участвует выборочно в диалоге, идет на контакт, когда уверен в своих знаниях)										
Низкий уровень (не идет на контакт (агрессивен или пассивен))										

