Государственное казенное учреждение Самарской области «Тольяттинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Гармония»

Принята на заседании
методического совета
От «10» 02 2026 г.
Протокол № 3 от
10.02.2026

Утверждаю
Директор ГКУ СО
«Тольяттинский СРЦН «Гармония»
/Каюмова И.В.
«10» 02 2026 г.

ГКУ СО «Тольяттинский СРЦН «Гармония»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ступени к здоровью»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 12-18 лет.
Срок реализации - 3 года

Разработчик:
Сабанцев А.А.,
воспитатель

Тольятти, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Краткая аннотация...……....3

1.Пояснительная записка…….....3

Актуальность программы…….....5

Новизна программы…….....6

Педагогическая целесообразность …….....7

Цель программы…….....8

Возраст детей……10

Срок реализации программы……11

Режим занятий.....11

Формы организации деятельности……..11

Формы обучения……....11

Ожидаемые результаты освоения программы…….....16

Критерии оценки достижений…….....19

Формы подведения итогов.....……20

2. Учебный план.....20

3. Учебно – тематический план.....22

4.Содержание программы…….....25

5.Ресурсное обеспечение программы……..39

6.Список литературы и интернет ресурсов…….....40

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ступени к здоровью» предназначена для воспитанников от 12 до 18 лет, включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Домашняя мастерская» (далее — программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа «Ступени здоровья» осуществляет воспитательную работу по социально-педагогическому и спортивно-оздоровительному направлениям и состоит из 7 разделов:

- «Я и моё здоровье». Резервы моего здоровья – моё богатство.

- «Я и другие люди». Взаимодействие в коллективе как условие здоровья ребёнка.

- «Семья – свет жизни». Моя роль в семье.

- «Мир природы». Взаимодействие с природой как основа здоровья.

- «Я и общество». Явления общественной жизни, социальные институты.

- «Мальчишки и девчонки». Формирование культуры общения и взаимоотношений между мальчиками и девочками.

- «Я и мир вещей». Уважительное отношение к творениям рук человеческих.

Указанные разделы в совокупности определяют понятие ЗОЖ, под которым понимаются такие формы и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению сознательной и профессиональной функции,

способности к профилактике наиболее распространённых заболеваний. ЗОЖ также определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на итоговых мероприятиях по всем разделам, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся, воспитанников. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Занятия по программе «Ступени к здоровью» проводятся 2 раза в месяц. Продолжительность занятия для детей составляет 0,5 час.

В своей работе воспитатель ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребёнком знаний и представлений в его реальном поведении.

На каждом занятии необходимо использовать приемы как внешней, так и внутренней мотивации. В содержание занятий включены проблемные вопросы, которые активизируют познавательную деятельность ребят. Ролевые игры создают эмоциональный настрой, будят эстетические чувства и интересы воспитанников, повышают личностную значимость учения для них.

Рассмотрим несколько творческих проектов, которые предполагается реализовать на занятиях по программе «Ступени к здоровью»:

- Творческий проект **«Народная мудрость о здоровье»,** цель которого - развить творческие и коммуникативные способности воспитанников;

привить навыки здорового образа жизни на основе изучения фольклора, первоначальные умения собирать информацию из разных источников, осмыслить её и использовать для выполнения проекта.

- Творческий проект **«Происхождение моей фамилии»** осуществляет воспитательную работу в направлении «Семья - свет жизни». Задачи данного проекта: обобщить знания воспитанников о своей родословной; рассмотреть роль ребенка и его отношения в семье; развить творческие и коммуникативные способности ребенка; привить навыки сотрудничества с другими людьми; привить первоначальные умения собирать информацию из разных источников, осмыслить её и использовать для выполнения проекта.

- Исследовательский проект **«Народы мира против вредных привычек».** Воспитатель проводит данный творческий проект с целью формирования потребности отказа от вредных привычек (профилактика ПАВ), в результате чего воспитанники создают альбом с пословицами и поговорками, смысл которых попытаются объяснить в рисунке.

- Социальный проект **«Народные игры»** имеет исследовательский и развивающий характер. Воспитанники изучают виды русских народных игр, историю их появления, правила каждой игры, традиции и обряды русского народа, подготавливают необходимый инвентарь для проведения игры. В результате творческой работы, с необходимой долей помощи со стороны воспитателя, оформляют альбом. (Воспитатель проводит праздники, посвящённые народным играм, где воспитанники играют вместе с взрослыми)

- Творческий проект **«Мастерская настольных игр по ЗОЖ».**

Воспитанники совместно с воспитателем разрабатывают и изготавливают настольные игры, ребусы, кроссворды и т. д.

Актуальность программы

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Решить её поможет систематическое образование подрастающего поколения в

области здоровья и здорового образа жизни. Современные взгляды на данную проблему показывают, что здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, которые он прилагает для его укрепления, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья детей нашла отражение в Федеральном государственном образовательном стандарте основного (общего) образования, где подчеркивается необходимость формирования у обучающихся и воспитанников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровье сберегающей практики детей через деятельные формы взаимодействия, в результате которых возможно становление здоровье сберегающей компетентности.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья воспитанников, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Программа «Ступени к здоровью» ориентирована на формирование у воспитанников позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Новизна программы заключается в том, что здоровые привычки формируются с самого раннего детства. Мощным источником формирования ЗОЖ детей является физическая культура. Но важно помнить, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен человек, обладающий здоровьетворческим

мировоззрением, высоким уровнем развития личности, твердыми убеждениями и позитивными установками в области здоровья, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни. Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поведения.

Через занятия по программе «Ступени к здоровью» предполагается научить воспитанников быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Важно, чтобы ребята овладели объективными, соответствующими возрасту знаниями о здоровом образе жизни. Ведь обучение здоровому образу жизни так значимо для всех и ещё большее значение оно приобретает для детей, попавших в сложную жизненную ситуацию, в силу их психофизических особенностей, отсутствия заложенных семьей навыков здорового образа жизни и определённых проблем в развитии.

Педагогическая целесообразность

В процессе обучения по программе ставится задача сформировать у воспитанников необходимые компетенции здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Занятия по программе «Ступени к здоровью» должны стать «школой здорового образа жизни» обучающихся, где любая их деятельность будет носить спортивно-оздоровительную и социально-педагогическую направленность, и способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков ведения ЗОЖ.

Отличие программы «Ступени к здоровью» от других подобных программ в методике организации занятий:

- программа легко интегрируется в другие образовательные курсы, что позволяет «укладываться» в отведенное для занятий время и не перегружать воспитанников;

- методика организации занятий нацеливает воспитателя на то, чтобы воспитанники в полной мере были субъектами образовательного процесса, должны сами сформулировать соответствующие выводы;
- на занятиях воспитанники должны осваивать практику самомониторинга здоровья;
- при решении задач обучения, развития и воспитания акцент делается на задачах развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей и личности воспитанников;
- формирование культуры ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Цель программы:

воспитание и формирование у воспитанников основ здорового образа жизни (ЗОЖ), ценностного отношения к здоровью, стремления учиться быть здоровыми душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, а также создание условий для улучшения и укрепления здоровья воспитанников.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие *задачи:*

Обучающие:

- формирование первоначальных основ знаний из различных областей наук о человеке: анатомии, психологии, физиологии, психогигиены;

- обучение навыкам здорового образа жизни и поддержания хороших межличностных отношений;

- знакомство с элементарным строением своего организма в доступной, занимательной форме с учётом индивидуальных, возрастных, психологических особенностей воспитанников;

- способствовать формированию и проявлению у воспитанников и воспитателей психологического механизма – рефлексии, многосторонней деятельности, направленной на самопознание, самообразование и самоанализ своих поступков;

- формирование соответствующих возрасту знаний, умений в оказании помощи себе и другим людям в экстренных случаях, экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

- формирование умения экологически взаимодействовать с окружающей средой, устанавливать взаимосвязь между ней и организмом человека.

Коррекционно – развивающие:

- развитие у воспитанников потребности к познанию и совершенствованию себя и окружающего мира;

- развитие у воспитанников мотивации здорового образа жизни, потребности в освоении способов сохранения и улучшения своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказания помощи в экстремальных ситуациях;

- развитие познавательной сферы воспитанников - расширение знаний и кругозора о ЗОЖ, о значении его в жизни человека;

- развитие коммуникативной культуры личности, культуры общения и речи;

- профилактика и предупреждение инфекционных и других заболеваний;

- формирование ответственности за личную безопасность жизнедеятельности;

- коррекция и развитие санитарно-гигиенических и культурно-гигиенических умений и навыков;

- развитие речевой и интеллектуальной деятельности воспитанников, внимательности, наблюдательности, логического мышления, творческого воображения и фантазии через викторины, загадки, ребусы, шарады, пословицы, игровые упражнения, выполнение творческих проектов, и др.

- развитие физической активности воспитанников через комплекс общеразвивающих упражнений, физкультминуток, гимнастик;

- коррекция основных психических процессов: памяти, внимания, восприятия, мышления, речи и эмоционально – волевой сферы детей;

Воспитательные:

- воспитание у воспитанников заботы о своём организме, желания быть всегда здоровым; овладение практическими навыками ухода за телом;

- воспитание у воспитанников самоуважения, чувства социальной значимости, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых;

- формировать установку на ЗОЖ и умение следовать ему;

- воспитывать духовно-нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, эмпатию, чувство товарищества, и т. д.), эстетические чувства и интересы, эмоциональную сферу личности воспитанника;

- формирование положительной мотивации у воспитанников в процессе занятий, положительных эмоций, позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.

Возраст детей

Программа «Домашняя мастерская» рассчитана для воспитанников от 12 до 18 лет, не более 10 человек.

Срок реализации программы.

Программа ориентирована на воспитанников 12-18 лет без специальной подготовки и рассчитана на 1 год.

Режим занятий

Общее количество часов – 72 часа. Количество занятий в месяц – 6.

Формы организации деятельности

Для организации деятельности воспитанников на занятиях используются групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая формы работы.

Формы обучения

Программа «Ступени к здоровью» предусматривает следующие формы проведения занятий с воспитанниками: занимательная и дидактическая беседа; рассказ; беседа-диалог; чтение и обсуждение книг по теме занятия; инсценирование ситуаций; просмотр видеофильмов,; викторины; познавательные игры-занятия; занятия-загадки об удивительных тайнах и чудесах человеческого организма; ролевые и сюжетно-ролевые игры; комплекс физических и оздоровительных упражнений; игры на свежем воздухе; частичная работа с анатомическим атласом (он-лайн); выпуск стенгазет о ЗОЖ; деловые и дидактические игры; занятия-практикумы; решение ситуативных задач; минутки рефлексии; выполнение творческих проектов; коррекционно-развивающие игровые занятия; интегрированные занятия.

Нетрадиционные формы занятий: брейн-ринг, суд, соревнование, аукцион и т. д. В творческом поиске педагога рождаются интересные игровые формы воспитания ЗОЖ. Так, можно практиковать проведение судебного процесса над «вредными привычками», «табаком», «сигаретой», «алкоголем». Воспитанники судят «Хулиганство», «Лицемерие», «Зло», «Бранные слова» и т. д.

На занятиях используются различные методы и приёмы обучения:

Методы	**Приёмы**
Объяснительно-иллюстративные	Рассказ, демонстрация, беседа, экскурсия

Репродуктивные	Практическое занятие, деловая или ролевая игра, викторина, обмен опытом
Эвристические	Творческое задание

Огромные воспитательные возможности представляет педагогу такая форма работы с детьми, как чтение. Это дает возможность проводить интегрированные занятия по формированию ЗОЖ.

Осуждение выпивок, впечатляющее изображение распада личности, преступлений, хулиганства как постоянных спутников вредных привычек, очерствения души человека, утраты интереса к окружающим, родным и близким, труду и жизни, творчеству и созиданию, а также изображение людей честных, трезвых, принципиальных — все это должно быть выявлено в ходе анализа тех литературных произведений, которые дают для этого богатый материал.

В процессе занятий необходимо использовать такие методы, как метод рефлексии и метод решения педагогических ситуаций.

Метод рефлексии. Не менее важно для сохранения здоровья развивать у ребёнка способность рассматривать себя и свое состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют ребенку видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал.

Важно добиться того, чтобы ребёнок осознал, что здоровье для человека - важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример.

Воспитателю необходимо найти нужный тон в общении с воспитанниками, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

Принципы программы «Ступени к здоровью», на которых строится воспитание здорового образа жизни воспитанников:

1. Системный подход.

- Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребёнка.

2. Деятельностный подход.

-Культура ЗОЖ осваивается воспитанниками в процессе совместной деятельности с воспитателями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их по этому пути.

3. Принцип «Не навреди!».

Предусматривает использование в педагогической работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

4. Принцип гуманизма.

В воспитании признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

5. Принцип альтруизма.

Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями культуры ЗОЖ: «Научился сам – научи друга».

6. Принцип меры.

Для здоровья хорошо то, что в меру.

Необходимо отметить, что работа с воспитанниками, помимо выше упомянутых принципов, базируется на следующих общедидактических и специфических принципах обучения и воспитания.

Принцип здоровьесберегающего подхода в воспитании, обучении, образовании ребенка – формирование, сохранение и укрепление психофизического здоровья.

Принцип единства переживания, познания, действия в процессе обучения детей среднего школьного возраста. Эмоциональное переживание воспитанника конкретных ситуаций дает ему возможность ставить себя на место другого объекта, а затем уже на рациональном уровне понять свои поступки, подлинные чувства, мысли и явления.

Принцип содружества, сотрудничества, сотворчества воспитателя и воспитанника.

Принцип развивающего обучения реализуется путем создания проблемных ситуаций, поощряющих воспитанника к творческому познанию и преобразованию явлений окружающей действительности и своего «Я».

Принцип интегрированного подхода к реализации поставленных задач основан на взаимодействии и взаимопроникновении основ естественных, гуманитарных наук, педагогики, физиологии, гигиены, гармоничном переплетении всех видов детской деятельности - игры, обучения, труда, общения.

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у воспитанников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может

проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования воспитанника.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности детей, воспитатель всесторонне развивает каждого воспитанника, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности воспитанника, его психофизических возможностей, способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность воспитанника к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает у воспитанников такую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества, которая

соответствует их возрастным и психофизическим возможностям и особенностям развития.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип формирования ответственности у воспитанников за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Ожидаемые результаты.

В ходе реализация программы по формированию ЗОЖ «Ступени к здоровью» **воспитанники должны знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- особенности влияния вредных привычек на здоровье среднего школьника;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;

- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- различать “полезные” и “вредные” продукты;

- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

- заботиться о своем здоровье;

- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

- применять коммуникативные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

- находить выход из стрессовых и экстремальных, чрезвычайных ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации Программы у воспитанников развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, ребята будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость,

дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у воспитанников формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы «Ступени к здоровью» является *формирование следующих умений:*

- определять и высказывать под руководством воспитателя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных воспитателем ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и воспитателя, как поступить.

У воспитанников формируются следующие компетенции:

Регулятивные компетенции:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью воспитателя;

- проговаривать последовательность действий на занятии, мероприятии;

- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учиться работать по предложенному воспитателем плану;

- учиться совместно с воспитателем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии;

Познавательные компетенции:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре);

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);

- средством формирования этих действий служит познавательный материал и задания воспитателя.

Коммуникативные компетенции:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной или письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

- слушать и понимать речь других;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, спортивные мероприятия и турниры, КВНы, ролевые игры, тестирование, анкетирование и др.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого воспитанника, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся, воспитанник будет значимым участником деятельности.

О том, насколько успешно удалось реализовать программу, также можно судить по следующим параметрам формированию здорового жизненного стиля и высокоактивных поведенческих стратегий, а также личностных ресурсов воспитанников.

Формы подведения итогов

Первостепенным результатом реализации программы «Ступени к здоровью» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Оздоровительные результаты программы «Ступени к здоровью»:

- осознание воспитанниками необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

2. Учебный план программы «Ступени здоровья».

№	Наименование разделов, модулей	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в образовательную программу «Ступени к здоровью»	1	0,5	0,5
Раздел «Я и моё здоровье»		**25**	**9**	**16**
2	Как я чувствую этот мир?	1	0,5	0,5
3	Важные источники информации	1	0,5	0,5
4	Бережем зубы	1	-	1
5	Чувствуем носом, чувствуем кожей	1	0,5	0,5

6	Зачем нужен режим дня?	1	0,5	0,5
7	В чем секрет движения?	1	0,5	0,5
8	Что мы едим?	1	0,5	0,5
9	Где наш центр управления?	1	-	1
10	Надо, надо умываться	1	0,5	0,5
11	Зачем организму закаливание?	1	0,5	0,5
12	Что внутри нас?	1	-	1
13	Кто поможет, защитит?	1	-	1
14	Кто справится с инфекцией?	1	0,5	0,5
15	Откуда взялся этот грипп?	1	0,5	0,5
16	Осторожно – лекарства!	1	0,5	0,5
17	Овощи и фрукты для здоровья	1	0,5	0,5
18	Какая пища здоровая, а какая – вредная?	1	0,5	0,5
19	Где искать углеводы?	1	0,5	0,5
20	Деревенские кладовые	1	0,5	0,5
21	Умею ли я владеть собой?	1	0,5	0,5
22	Что такое стресс?	1	0,5	0,5
23	Семь раз отмерь…	1	0,5	0,5
24	Важное предупреждение	1	-	1
25	Не попадись в капкан вредных привычек	1	-	1
26	*Спортивный турнир «Будем здоровы!»*	1	-	1
Раздел «Я и общество»		**17**	**6**	**11**
27	Что такое эмоции?	1	0,5	0,5
28	Настроение	1	-	1
29	Как говорить с людьми?	1	0,5	0,5
30	Для себя и для гостей	1	-	1
31	На дороге	1	0,5	0,5
32	Зачем говорить правду?	1	-	1
33	Так, как надо	1	0,5	0,5
34	Опасность – клещи!	1	1	-
35	Волшебные слова и вредные привычки	1	0,5	0,5
36	На диване не лежать!	1	-	1
37	Как избежать травм?	1	0,5	0,5
38	Как не попасть в беду?	1	0,5	0,5
39	Домашние опасности	1	0,5	0,5
40	Природа в гневе. Чего опасаться?	1	0,5	0,5
41	Как вести себя за столом?	1	-	1
42	Городские опасности	1	0,5	0,5
43	*Спортивное мероприятие «Огонек здоровья»*	1	-	1
Раздел «Я и мир вещей»		**8**	**2,5**	**5,5**
44	Что нас окружает?	1	0,5	0,5
45	Путешествие в Царство Книг	1	0,5	0,5
46	Знакомая незнакомка. Одежда	1	0,5	0,5
47	Мастерская игр	1	-	1
48	Опасные и полезные	1	0,5	0,5
49	Народная сказка своими руками	1	-	1
50	Наши помощники	1	0,5	0,5
51	*Спортивное мероприятие «Если хочешь быть здоров!»*	1	-	1

Раздел «Мир природы»		**7**	**3**	**4**
52	Уходит осень золотая	1	0,5	0,5
53	Что таит в себе волшебница зима?	1	0,5	0,5
54	Зимние правила	1	0,5	0,5
55	Зимний стол	1	0,5	0,5
56	Братья наши меньшие	1	0,5	0,5
57	*Спортивное мероприятие «Весенние игры»*	1	0,5	0,5
58	Весенний стол. МК по приготовлению весеннего салата.	1	-	1
Раздел «Я и другие люди»		**3**	**1**	**2**
59	Что такое дружба?	1	0,5	0,5
60	Помни о других	1	0,5	0,5
61	*Спортивный турнир по армреслингу «Рыцарский турнир вежливости»*	1	-	1
Раздел «Мальчишки и девчонки»		**4**	**1**	**3**
62	Чем мы похожи и в чем различия?	1	0,5	0,5
63	Что умеют делать девочки?	1	-	1
64	Что умеют делать мальчики?	1	-	1
65	Магия слов	1	0,5	0,5
Раздел «Семья – свет жизни»		**6**	**2**	**4**
66	Моя роль в семье?	1	0,5	0,5
67	Как прийти к согласию и пониманию в семье?	1	0,5	0,5
68	Откуда пошел мой род?	1	-	1
69	Семейное право	1	0,5	0,5
70	Спешите делать добро	1	0,5	0,5
71	*Спортивная викторина «Мы - основа здоровой страны!»*	1	-	1
72	**Итоговое спортивное мероприятие «Вместе по ступенькам здоровья!»**	**1**	**-**	**1**
	Всего часов	72	25	47

3.Учебно – тематический план

№	Наименование разделов, модулей	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу «Ступени к здоровью»	1	0,5	0,5	
Раздел «Я и моё здоровье»		**25**	**9**	**16**	
2	Как я чувствую этот мир?	1	0,5	0,5	
3	Важные источники информации	1	0,5	0,5	
4	Бережем зубы	1	-	1	
5	Чувствуем носом, чувствуем кожей	1	0,5	0,5	
6	Зачем нужен режим дня?	1	0,5	0,5	
7	В чем секрет движения?	1	0,5	0,5	

8	Что мы едим?	1	0,5	0,5	
9	Где наш центр управления?	1	-	1	
10	Надо, надо умываться	1	0,5	0,5	
11	Зачем организму закаливание?	1	0,5	0,5	
12	Что внутри нас?	1	-	1	
13	Кто поможет, защитит?	1	-	1	
14	Кто справится с инфекцией?	1	0,5	0,5	
15	Откуда взялся этот грипп?	1	0,5	0,5	
16	Осторожно – лекарства!	1	0,5	0,5	
17	Овощи и фрукты для здоровья	1	0,5	0,5	
18	Какая пища здоровая, а какая – вредная?	1	0,5	0,5	
19	Где искать углеводы?	1	0,5	0,5	
20	Деревенские кладовые	1	0,5	0,5	
21	Умею ли я владеть собой?	1	0,5	0,5	
22	Что такое стресс?	1	0,5	0,5	
23	Семь раз отмерь…	1	0,5	0,5	
24	Важное предупреждение	1	-	1	
25	Не попадись в капкан вредных привычек	1	-	1	
26	*Спортивный турнир «Будем здоровы!»*	1	-	1	
Раздел «Я и общество»		**17**	**6**	**11**	
27	Что такое эмоции?	1	0,5	0,5	
28	Настроение	1	-	1	
29	Как говорить с людьми?	1	0,5	0,5	
30	Для себя и для гостей	1	-	1	
31	На дороге	1	0,5	0,5	
32	Зачем говорить правду?	1	-	1	
33	Так, как надо	1	0,5	0,5	
34	Опасность – клещи!	1	1	-	
35	Волшебные слова и вредные привычки	1	0,5	0,5	
36	На диване не лежать!	1	-	1	
37	Как избежать травм?	1	0,5	0,5	
38	Как не попасть в беду?	1	0,5	0,5	
39	Домашние опасности	1	0,5	0,5	
40	Природа в гневе. Чего опасаться?	1	0,5	0,5	
41	Как вести себя за столом?	1	-	1	
42	Городские опасности	1	0,5	0,5	
43	*Спортивное мероприятие «Огонек здоровья»*	1	-	1	
Раздел «Я и мир вещей»		**8**	**2,5**	**5,5**	
44	Что нас окружает?	1	0,5	0,5	
45	Путешествие в Царство	1	0,5	0,5	

	Книг				
46	Знакомая незнакомка. Одежда	1	0,5	0,5	
47	Мастерская игр	1	-	1	
48	Опасные и полезные	1	0,5	0,5	
49	Народная сказка своими руками	1	-	1	
50	Наши помощники	1	0,5	0,5	
51	*Спортивное мероприятие «Если хочешь быть здоров!»*	1	-	1	
Раздел «Мир природы»		**7**	**3**	**4**	
52	Уходит осень золотая	1	0,5	0,5	
53	Что таит в себе волшебница зима?	1	0,5	0,5	
54	Зимние правила	1	0,5	0,5	
55	Зимний стол	1	0,5	0,5	
56	Братья наши меньшие	1	0,5	0,5	
57	*Спортивное мероприятие «Весенние игры»*	1	0,5	0,5	
58	Весенний стол. МК по приготовлению весеннего салата.	1	-	1	
Раздел «Я и другие люди»		**3**	**1**	**2**	
59	Что такое дружба?	1	0,5	0,5	
60	Помни о других	1	0,5	0,5	
61	*Спортивный турнир по армреслингу «Рыцарский турнир вежливости»*	1	-	1	
Раздел «Мальчишки и девчонки»		**4**	**1**	**3**	
62	Чем мы похожи и в чем различия?	1	0,5	0,5	
63	Что умеют делать девочки?	1	-	1	
64	Что умеют делать мальчики?	1	-	1	
65	Магия слов	1	0,5	0,5	
Раздел «Семья – свет жизни»		**6**	**2**	**4**	
66	Моя роль в семье?	1	0,5	0,5	
67	Как прийти к согласию и пониманию в семье?	1	0,5	0,5	
68	Откуда пошел мой род?	1	-	1	
69	Семейное право	1	0,5	0,5	
70	Спешите делать добро	1	0,5	0,5	
71	*Спортивная викторина «Мы - основа здоровой страны!»*	1	-	1	
72	**Итоговое спортивное мероприятие «Вместе по ступенькам здоровья!»**	**1**	**-**	**1**	
	Всего часов	72	25	47	

4.Содержание программы

Введение в образовательную программу «Ступени здоровья».

Ознакомление с разделами программы. Введение правил работы на занятиях. Беседа о важных для здоровья факторах внешней и внутренней среды.

Раздел 1 «Я и мое здоровье»

Как я чувствую этот мир?

Дидактическая беседа «Наши органы чувств. Для чего они нужны?». Проблемная ситуация «Как сохранить зрение?». Окружающий мир. Органы чувств: слух, зрение, осязание, вкус, обоняние. Значение органов чувств для человека.

Важные источники информации

Занятие с элементами игры «Чтобы уши слышали». Игровое развивающее занятие «Язык – мой умный помощник». Звуки. Строение уха. Правила бережного отношения к слуху. Правила ухода за ушами. Язык – орган вкуса. Строение языка. Кислое - сладкое, солёное – горькое.

Бережем зубы

Дидактическое занятие с игровыми элементами «Наши зубы – часовые в белых мундирах». Практикум (правильный уход за зубами) «Белоснежная улыбка». Зубы. Молочные, коренные зубы. Смена зубов. Строение зубов. Кариес. Уход за полостью рта и правила ухода за зубами. Инструменты, приспособления для чистки зубов. Кариес. Уход за полостью рта. Инструменты, приспособления для чистки зубов. Правила чистки зубов. Врач – стоматолог.

Чувствуем носом, чувствуем кожей.

Практическое развивающее занятие «Обоняние и запах. Что умеет наш нос?» Познавательное занятие – практикум «Осязание. Забота о коже». Способность чувствовать запахи. Строение носа. Правила, которые помогают сохранить обоняние. Кожа – орган осязания. Строение кожи, её функции. Цвет

кожи. Правила ухода за кожей тела, лица, рук, ног. Первая помощь при повреждениях кожи. Как помочь больной коже. Лечение при ожогах. Лечение при солнечном ожоге. Действия при обморожении.

Зачем нужен режим дня?

Познавательное занятие-беседа «Как ухаживать за руками и ногами?». Развивающая игра – викторина «Режим дня мы соблюдаем и здоровье не хромает!». Уход за ногтями. Правила личной гигиены. Удобная обувь. Плоскостопие, его лечение. Режим дня. Особенности режима дня школьника. Здоровый сон. Гигиена сна и условия для полноценного и здорового сна.

В чем секрет движения?

Рассказ-беседа «Опора тела – наш скелет. Мышцы, кости и суставы – в них движения секрет». Практикум «Осанка – стройная спина!». Элементарное строение тела человека. Понятие «скелет человека». Мышцы кости и суставы. Здоровый образ жизни. Физические упражнения, их роль для здоровья человека. Осанка. Понятие «нарушение осанки». Влияние плохой осанки на внутренние органы человека. Правила посадки при письме, чтении.

Что мы едим?

Коррекционно – развивающее занятие «Правильно питаться – здоровым оставаться!» (занятие с использованием ИКТ). Пищевые продукты (полезные и вредные). Органы пищеварения. Здоровая пища. Правила питания. Понятие «режим питания».

Где наш центр управления?

Игровое развивающее занятие «Мозг – наш главный командир». Связь органов чувств с головным мозгом. Элементарное строение головного и спинного мозга, их роль.

Надо, надо умываться

История появления науки гигиены. Правила личной гигиены и здорового образа жизни, помогающие человеку быть здоровым, весёлым, активным. Проверочное занятие: тест «Что такое гигиена и почему надо

умываться?», викторина «Друзья Мойдодыра». Понятие «гигиена». Предметы личной гигиены. Правила личной гигиены. Гигиена. Органы чувств. Средства, приспособления, которые помогают выполнять правила личной гигиены.

Зачем организму закаливание?

Рассказ – беседа с игровыми элементами «Закаляйся, обтирайся и здоровым оставайся!». Обтирание. Обливание. Закалка. Правила закаливания организма.

Что внутри нас?

Познавательное занятие-игра «Как мы устроены и что у нас внутри?». Викторина «Почему мы болеем?». Внутренние органы. Части тела человека. Понятия «внешнее» и «внутреннее» строение тела человека; названия внутренних органов, их работа. Болезнь. Причины болезни. Понятия «анатомия», «физиология», «гигиена».

Кто поможет, защитит?

Практическое познавательное занятие «Как вести себя, когда что-то болит?». Развивающая игра «Добрый доктор Айболит от болезней защитит». Боль. Правила поведения при первых признаках боли. Температура тела, её измерение. Профессия «врач». Школьный врач. Медицинский кабинет. Поликлиника. Названия врачебных специальностей (окулист, стоматолог, хирург, офтальмолог, педиатр).

Кто справится с инфекцией?

Комбинированное игровое занятие «Прививки от болезней» Беседа-чтение «Как справиться с инфекцией?» Инфекционные заболевания. Способы заражения и лечения инфекций. Микробы. Иммунитет, защитные функции организма и как их укрепить. Детские болезни, опасные инфекционные заболевания. Переносчики инфекции. Вакцины и их введение в организм. Прививки и реакции организма на них. Карантин.

Откуда взялся этот грипп?

Развивающее занятие-тест «И откуда только взялся этот ГРИПП». Соревнование «Все ли лекарства полезны?» Эпидемия гриппа, способы предупреждения болезни. Медицинские препараты, их польза и вред. Ситуации, когда приём медицинских препаратов необходим. Реакции организма на прием лекарств. Аллергия на лекарства. Рецепт. Аптека.

Осторожно – лекарства!

Практикум «Осторожно! Лекарства, которые хранятся дома». Дидактическое занятие «Отравления – это страшно, но выход есть всегда». Правила пользования медицинскими препаратами. Аккуратное и осознанное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. Домашняя аптечка. Виды отравлений, как их избежать. Признаки отравления. Кишечные расстройства. Срок годности продуктов питания. Первая помощь при пищевом отравлении.

Овощи и фрукты для здоровья

Беседа-чтение с игровыми элементами «Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты» Практикум «Режим питания соблюдать – хвори не знать!» Тест-загадка «Полезное-вредное» Питательные вещества: витамины, белки, жиры, углеводы. Пищеварительная система. Взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы. Правила здорового питания. Состав продуктов. Режим правильного питания. Меню, его составление.

Какая пища здоровая, а какая – вредная?

Игра – эстафета «Здоровая пища для всей семьи». Дидактическое игровое задание «Вредной пищи много ел, от того и заболел…». Правила здорового питания. Меню для всей семьи. Вредные продукты. Ожирение. Болезни, к которым приводит неправильное питание и продукты, богатые жиром.

Где искать углеводы?

Игровое занятие-презентация «Продукты, богатые углеводами. Их польза и вред». Игра-путешествие «Дары моря на столе. Полезно и тебе и мне!» (блюда из рыбы; морепродукты). Углеводы. Продукты, богатые

углеводами. Составление меню из продуктов, богатых углеводами. Продукты, богатые йодом. Какую пользу приносит употребление морских продуктов.

Деревенские кладовые

Познавательное занятие-викторина «Пейте, дети, молоко - будете здоровы!». Игра – сказка «Путешествие с Крупеничкой». Молочные продукты. Продукты, изготовленные из молока. Польза молочных и молочнокислых продуктов. Зернобобовые растения. Виды каш. Хлеб – всему голова. Различные национальные сорта хлеба.

Умею ли я владеть собой?

Занятие – рефлексия «Если ты владеешь собой, ты уже почти герой!», тест «Умею ли я владеть собой?». Управление эмоциями. Релаксационные упражнения по управлению своими эмоциями. Понятия «воля», «характер».

Что такое стресс?

Беседа-тест «Чувства и поступки». Рефлексия «Что такое стресс? Как восстановиться?». Понятие «чувства». Чувства и поступки. Как анализировать чувства людей. Понятия «стресс». Как выйти из стрессовой ситуации. Релаксационные упражнения для снятия стресса. Что такое агрессивность, как с ней бороться.

Семь раз отмерь…

Занятие-практикум «Учимся думать и действовать» Твой выбор. Умение анализировать различные ситуации, делать выбор в сложной экстремальной ситуации. Ответственность за свой выбор.

Важное предупреждение

Творческий проект «И раз попробовав, ты можешь жизнь свою сгубить!» (предупреждение употребления психически активных веществ) - Выпуск альбома рисунков и фотографий «Вековая народная мудрость против вредных привычек». Наркотические вещества. Что такое ПАВ. Почему люди употребляют ПАВ. Восприимчивость человека к наркотическим веществам. Большая вероятность возникновения зависимости после первого,

однократного приёма наркотического вещества. Вред алкоголя. Анализ пословиц и поговорок о вредных привычках. Смысл пословиц и поговорок о вреде алкоголя.

Не попадись в капкан вредных привычек

Коррекционно-развивающая настольная игра по ОБЖ и ЗОЖ «Не попадись в капкан вредных привычек». Профилактика курения, употребления алкоголя и ПАВ. Основные правила безопасности и ЗОЖ. Изготовление настольной игры по ОБЖ и ЗОЖ.

Спортивный турнир «Будем здоровы!»

Раздел 2 «Я и общество»

Что такое эмоции?

Занятие – игра «Что такое эмоции? Улыбнёмся друг другу». Понятие «эмоции». Определение положительных и отрицательных эмоций у себя и других. Приёмы улучшения настроения. Выражение эмоций с помощью жестов, мимики, позы. Правила и приёмы выхода из сложных и конфликтных ситуаций.

Настроение

Занятие – рефлексия «Моё настроение и настроение моих друзей», практикум «Сотвори солнце в себе». Понятие «настроение» человека. Правила поведения в школе. Урок. Перемена. Прогулка. Вечернее время. Правила поведения в общественных местах. Корректный отказ от общения с незнакомыми людьми. Понятия «характер», «темперамент».

Как говорить с людьми?

Этическое занятие – игра «Как разговаривать по телефону?», сказка «Как вести себя в гостях и принимать гостей?» Правила общения по телефону. Схема разговора. Номера служб экстренной помощи. Действия в экстремальных ситуациях. Диалог. Правила поведения в гостях. Приглашение гостей в устной и письменной форме. Приём гостей. Гостевой этикет.

Для себя и для гостей

Развивающая дидактическая игра «С пылью бороться, уборкой заниматься – здоровым дольше оставаться!» Домашние поручения. Уборка помещения. Правила влажной уборки помещения. Дежурство по столовой, классу, спальне.

На дороге

Развивающее занятие – игра по безопасности «На дорогах и на улицах я по правилам хожу, потому что я здоровьем очень, очень дорожу!» Правила поведения на улице, дороге, транспорте. Ответственность за своё здоровье, за личную и общественную безопасность.

Зачем говорить правду?

Дидактическая этическая беседа с игровыми элементами «Там – где правда - там здоровье, там, где ложь – всегда болезнь». Ложь и правда. Значение пословиц и поговорок о неправде. Влияние поступков человека на его здоровье.

Так, как надо

Правовое практическое занятие «Наказание и поощрение. Жизнь по законам, принятым в обществе». Наказание и поощрение. Виды наказаний и поощрений. Правила поведения, принятые в обществе.

Опасность – клещи!

Беседа по безопасности «Клещи! Будь осторожен!» Клещи, их виды, среда обитания. Клещи, как переносчики страшной инфекции. Клещевой энцефалит. Как защититься от клещей и избежать их укусов. Первая помощь при укусах клеща. Действия в экстремальной ситуации.

Волшебные слова и вредные привычки

«Волшебные слова, помогающие быть здоровым». Занятие – суд над вредными привычками «С вредными привычками борись, здоровым быть учись!». Общение. Правила вежливого общения; волшебные слова: приветствие, благодарность, извинение, просьба. Влияние вежливых слов на

психологическое состояние и здоровье человека. Понятие «привычки». Привычки «полезные» и «вредные». Влияние привычек на здоровье человека. Рекомендации по борьбе с вредными привычками.

На диване не лежать!

Итоговое занятие – соревнование «На диване не лежать, бегать, прыгать и скакать!» Движение – жизнь! Пропаганда активного и здорового образа жизни. Занятия спортом, ежедневная гимнастика и зарядка – залог здоровья. Физические упражнения и спортивные игры. Подвижные игры на воздухе. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Как избежать травм?

Комбинированное занятие по профилактике травматизма «Травма. Можно ли уберечься от травм?» Практикум-соревнование «Первая помощь при травмах». Травма. Виды травматизма. Бытовой травматизм. Ушиб. Вывих, растяжение. Меры предупреждения травмы. Правила личной безопасности и безопасности окружающих. Правила и приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах.

Как не попасть в беду?

Развивающее игровое занятие-викторина по безопасности «Правила безопасности везде и всегда соблюдать - в беду не попадать!» Правила безопасного поведения в доме, на улицах и дорогах города, в транспорте. Правила пользования лифтом; поведение на стройплощадке.

Домашние опасности

Занятие-презентация «Чем опасен электрический ток?» Дидактическая беседа по безопасности «Отравление угарными газами, ядовитыми веществами». Понятие «электрический ток», «электрические приборы». Удар током. Первая помощь при ударе током. Правила безопасности при работе с электрическими приборами. Отравление. Запах газа. Признаки отравления газом. Причины утечки газа. Правила поведения при утечке газа.

Природа в гневе. Чего опасаться?

Развивающее интегрированное занятие (окружающий мир, музыка) «Природа в покое добра и прекрасна, но в гневе она несказанно страшна» (природные изменения; стихийные бедствия; действия при ЧС природного характера). Наводнение, землетрясение, шторм, гроза, авиакатастрофа, кораблекрушение. Действие человека при чрезвычайных ситуациях, с природными явлениями, наносящими ущерб человеку.

Как вести себя за столом?

Игра-инсценировка «Королевские манеры за столом». Практикум с использованием ИКТ «Стол сервирован, словно для царя! Научимся и мы, друзья!». Правила поведения за столом. Понятия «сервировка». Сервировка стола. Этикет. Правила этикета.

Городские опасности

Познавательное занятие-беседа «Экстремальные ситуации в городе». Дидактическое задание-тест «С незнакомцами будь настороже!». Опасные зоны в помещении, на улице. Правила безопасного поведения при негативных, экстремальных ситуациях в городе. Экстремальные ситуации, связанные с незнакомым человеком. Модели поведения в экстремальных ситуациях с незнакомыми людьми.

Спортивное мероприятие «Огонек здоровья».

Раздел 3 «Я и мир вещей»

Что нас окружает?

Занятие-викторина «Так много всего нас окружает…» Разнообразный мир вещей. Вещи, которые нас окружают. Как ими пользоваться и ухаживать за ними.

Путешествие в Царство Книг

Комбинированное занятие «История создания книги. Правила чтения». Путешествие в библиотеку «В удивительном царстве книг». История книгопечатания на Руси. Кирилл и Мефодий – создатели славянской азбуки.

Правила чтения книги. Как правильно читать, чтобы сохранить зрение. Библиотека. Каталог. Части книг. Правила поведения в библиотеке. Правила обращения с книгой.

Знакомая незнакомка. Одежда

Познавательное занятие-беседа с игровыми элементами «Как появилась одежда? Одежда на все случаи жизни». История появления одежды. Виды одежды. Правила выбора одежды в зависимости от сезона и от вида деятельности. Понятие «мода». Мужская и женская одежда. Одежда для спорта, учёбы, отдыха.

Мастерская игр

Коррекционно-развивающие и познавательные игры «Калейдоскоп замечательных игр». Рассказ – беседа с использованием ИКТ «В мастерской у деда Егора». История создания игрушек. Обрядовые русские народные куклы. Развивающие и познавательные игры. Изготовление игр своими руками. Правила техники безопасности в процессе изготовления игр.

Опасные и полезные

Дидактическая беседа по безопасности «Колющие и режущие инструменты. Будь осторожен!» Режущие и колющие инструменты. Правила хранения и использования инструментов. Правила безопасной работы с режущими и колющими инструментами.

Народная сказка своими руками

Коррекционно-развивающее занятие – КТД «Народная сказка своими руками». Земледельческий календарь на Руси. Выполнение коллективного творческого дела – объёмный пазл.

Наши помощники

Комбинированное занятие «Телевизор, сотовый телефон, компьютер. Что надо о них знать?» Современная бытовая техника. Правила использования сотового тел. в школе. Правила безопасного пользования сотовым телефоном. Правила просмотра телевизионных программ. Правила безопасной работы на

компьютере.

Спортивное мероприятие «Если хочешь быть здоров!»

Раздел 4 «Мир природы»

Уходит осень золотая

Развивающее занятие-путешествие «Природа – наш чудесный дом». Взаимосвязи в природе. Причина и следствие. Экологические правила. Человек – часть природы. Правила экологической безопасности. Беседа-чтение с элементами рисования «Уходит осень золотая». Осенние изменения в природе. Красота осеннего времени года. Жизнь и деятельность человека осенью. Охрана здоровья человека осенью. Правила экологической безопасности.

Что таит в себе волшебница зима?

Занятие в форме литературно-музыкальной композиции «Что таит в себе волшебница зима?». Зимние изменения в природе. Красота зимнего времени года. Экологические связи. Жизнь и деятельность человека зимой. Охрана здоровья человека зимой. Рассказ-беседа, проверочный тест «Опасный лёд. Зимняя река и география безопасности». Переправа по льду. Правила безопасного поведения на реке зимой. Гололёд. Правила поведения при гололёде.

Зимние правила

Беседа-диалог «Чудесный праздник Новый год, но тем, кто правил безопасности не знает, он много хлопот принесёт!». Опасности, которые может таить в себе Новогодний праздник, как их избежать. Меры предосторожности и правила безопасности при обращении с огнеопасными материалами (вата, свечи, пиротехнические средства, бенгальские огни). Сознательное, ответственное отношение к личной и общественной безопасности. Игра-путешествие «В зимнюю лесную сказку попаду, от красот природы глаз не отведу». Изменения в зимнем лесу. Восхищение красотой

зимнего леса. Значение леса для жизни и здоровья человека. Как готовиться к лесной прогулке в зимнее время года. Занятие-викторина «Первая помощь при обморожениях». Обморожение. Оказание первой помощи при обморожении. Как уберечься от мороза. Забота о своём здоровье в зимнее время года.

Зимний стол

Рассказ-беседа с элементами рисования «Зимой мы будем угощаться тем, что осенью собрали». Разнообразие грибов и ягод. Правила сбора грибов и ягод. Съедобные и ядовитые грибы и ягоды. Отличительные признаки «съедобных» и «несъедобных» грибов и ягод. Правила заготовки грибов, ягод на зиму (сушёные, маринованные, солёные грибы; компоты и варенья из ягод; блюда из грибов и ягод). Польза грибов и ягод для человека, его здоровья. Игра-викторина «Безопасность при любой погоде». Метеорологи. Переохлаждение. Гололёд. Опасности, подстерегающие человека осенью, зимой, весной и летом. Правила безопасности при любой погоде, выбор одежды по сезону.

Братья наши меньшие

Комбинированное занятие «Животные домашние и дикие. Предосторожности при обращении с животными». Животные домашние и дикие. Предосторожности при обращении с животными. Чем опасны домашние (или одичавшие) животные. Животные как переносчики болезней. Укусы животных. Правила обращения с животными (кошками, собаками).

Весенние правила

Развивающее музыкальное занятие с элементами рисования «Уж в воздухе парит дыхание весны» (изменения в природе весной; природа в музыке и поэзии). Весенние изменения в природе. Жизнь и деятельность человека весной. Охрана здоровья человека весной. Прекрасное и опасное в весенней природе. Правила экологической безопасности. Дидактическое занятие-тест «Правила безопасного поведения на воде весной». Правила безопасного поведения на воде весной. Опасный тонкий лёд. Как вести себя

на улице ранней весной в сырую погоду и гололёд. Сквозняки. Мокрые ноги. Как избежать простуды.

Мастер-класс по приготовлению весеннего салата.

Спортивное мероприятие «Весенние игры».

Раздел 5 «Я и другие люди»

Что такое дружба?

Занятие-сказка «Что такое дружба и коллектив?». Дружба. Коллектив. Высказывания великих людей о дружбе. Литературные произведения о дружбе. Беседа-чтение «Что говорит народная мудрость о дружбе?». Пословицы и поговорки о дружбе. Понятие «культура общения». Правила общения со взрослыми и сверстниками.

Помни о других

Занятие-рефлексия «Помни о других». Забота. Помощь. Оказание помощи слабым, престарелым людям. Этическая беседа с игровыми элементами «Уважай своё время и время других». Время. Трудолюбие и лень. Понятие «рациональное» использование времени. Пословицы и поговорки о труде и лени.

Спортивный турнир по армреслингу «Рыцарский турнир вежливости».

Раздел 6 «Мальчишки и девчонки»

Чем мы похожи и в чем различия?

Беседа-игра «Мальчишки и девчонки – мы одна семья» Понятие «джентльмен», «леди». Поведение, характеризующее настоящего джентльмена и настоящую леди. Психологические различия между мальчиками и девочками. Культура взаимоотношений и общения между мальчиками и девочками.

Что умеют делать девочки?

Игровое занятие «Что умеют делать девочки». Какую роль в обществе выполняет женщина. Великие и прекрасные женщины разных эпох. Поручения для девочек. Как быть настоящей хозяйкой. Что я уже умею делать и чему мне надо учиться.

Что умеют делать мальчики?

Игра-соревнование «Что умеют делать мальчики». Какую роль в обществе выполняет мужчина. Славные рыцари давних времён, герои XX века и современного времени. Поручения для мальчиков. Как быть настоящим мужчиной. Что я уже умею делать и чему надо учиться.

Магия слов

Занятие-суд над недобрыми шутками «Нехорошие слова до добра не доведут». Дразнилки. Частушки. Особенности русских народных дразнилок, частушек. Сочинение частушек, дразнилок с целью высмеивания вредных привычек.

Раздел 7 «Семья – свет жизни»

Моя роль в семье?

Игровое праздничное мероприятие «За домашнюю работу я с охотою берусь. В семье праздник могу сделать, если только научусь…» Обязанности членов семьи. Домашний труд ребёнка; домашние поручения. Пословицы и поговорки о семье.

Как прийти к согласию и пониманию в семье?

Занятие-совет «Как прийти к согласию и пониманию в семье». Отношения с родителями. Правила общения с родителями. Советы родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга? Заполнение анкет.

Откуда пошел мой род?

Исследовательский проект «Происхождение моей фамилии». Родословная. Семейные рассказы. Понятие «генеалогия», «генеалогическое древо». Наследственность и связи родственников. История взаимоотношений.

События жизни семьи. Отчий дом. Семейные традиции и праздники. Повседневное общение в семье. Фамилия. Распространённые русские фамилии, их происхождение. Происхождение своей фамилии.

Семейное право

Правовое занятие-соревнование «Мои права в семье. Семейный кодекс». Права ребёнка в семье. Семейный кодекс. Поведение в семье с учётом своих прав и взаимных обязательств всех членов семьи.

Спешите делать добро

Беседа-игра «Спешите делать добро». Отношения между людьми. Добро и зло. Пословицы и поговорки о добре и зле, объяснение их смысла.

Основа здоровой страны

Исследовательский проект «Здоровая и дружная семья – основа здорового образа жизни, основа здоровой страны». Здоровая семья – основа здорового образа жизни. Добрые отношения в семье, как их поддерживать.

Итоговое спортивное мероприятие «Вместе по ступенькам здоровья»

Подведение итогов реализации программы. Определение достижений каждого ребенка, успешности освоения программы.

5. Ресурсное обеспечение программы

1. Помещение для занятий, оборудованное мебелью в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

2. Рабочее место педагога: стол, стул, компьютер, ксерокс, принтер, сканер, шкаф для методических разработок и дидактических материалов.

3. Оборудование: доска (возможно переносная).

4. Ножницы, карандаши, ручки, краски, альбомы, тетради, клей, ватман, краски, гуашь, цветная бумага, скрепки, мел, бумага для принтера и ксерокса.

5. Технические средства: экран, компьютер, мультимедийный проектор.

6. Сценические костюмы для мероприятий и сюжетно-ролевых игр.

Дидактические материалы для воспитанников:

1. Наглядные пособия.

2. Медиапособия.

3. Раздаточный материал.

6. Список литературы и интернет – ресурсов

Для педагога:

1. Аверин, В.А. Психология детей и подростков: учёб. пособие. – 2-е изд., перераб. / В.А. Аверин. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. – 379 с.

2. Алямовская В. Как воспитать здорового ребёнка. – М., 1993.

3. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. – Физкультура и спорт, 1987.

4. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

5. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.

6. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учебное пособие для студентов высших учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, А.Д. Фабер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 416 с.

7. Биран В.П. Зрение и здоровье ребёнка – Минск, 1993.

8. Бондаренко А. Дидактические игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.

9. Брехман В.П. Валеология – наука о здоровье. – М.,1990.

10. Брязгунов И.П. Беседы о здоровье школьников. – М.,1992.

11. Васильева М.А. Программа воспитания в детском саду. – М.: Просвещение, 2005.

12. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: Педагогика, 1991

13. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. — М.: Педагогическое общество России, 2003. – 512 с.

14. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

15. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

16. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. – Таганрог, 2001.

17. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и среднего школьного возраста. – М.: Линка-пресс, 1999.

18. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.

19. Захарова Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у средних школьников – Волгоград: Учитель, 2007.

20. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М.: Просвещение, 1983.

21. Исаев, Д.Н. Отстающий в развитии ребенок. Как узнать, что ребенок отстает в развитии? / Д.Н. Исаев. – СПб.: Речь, 2012. – 187 с.

22. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

23. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – Москва: Вако, 2007.

24. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.

25. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для средних школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

26. Колбанов В.В. Валеология в школе. – СПб., 1992.

27. Кукушин В.С. Основы школьной валеологии. – Ростов н/Д, 1995.

28. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных

заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. — М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 464 с.

29. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип / В.С. Мухина. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 656 с.

30. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

31. Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у средних школьников. Вып. 2: классные часы, тематические мероприятия, игры. – Волгоград: Учитель, 2009.

32. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

33. Печера К.Л. Некоторые проблемы воспитания детей дошкольного и школьного возраста // Российский педиатрический журнал, 1999. - №1.

34. Подласый, И.П. Педагогика начальной школы: учеб. пособие для студ. пед. колледжей / И.П. Подласый – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 400 с.: ил.

35. Сигимова М.Н. Формирование представлений о себе у старших дошкольников: игры-занятия. – Волгоград: Учитель, 2009.

36. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

37. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

38. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

39. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. Санкт-Петербург, изд. «Петроградский и К°», 1995.

40. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология и основы безопасности жизни ребёнка (пособие к курсу валеологии «Я и моё здоровье» для школы I ступени) – Санкт-Петербург; изд. «Петроградский и К°», 1994.

41. Терпугова Е.А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста: методическое пособие для педагогов. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – (Сердце отдаю детям).

42. Чикишева О. В. Психолого-педагогические особенности детей среднего школьного возраста [Текст] / О. В. Чикишева // Проблемы и перспективы развития образования: материалы II междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2012 г.). — Пермь: Меркурий, 2012. — С. 90-92.

43. Щербинина В.П. Педагогика здорового развития детей среднего возраста. – Гродно, 1992.

44. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Для воспитанников

1. Дорохов А. Про тебя самого. – М.: Детская литература, 1989.

2. Доннер К. Тайны анатомии. – М.: Мир,1988.

3. Ротенберг Р. Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья. – М.: физкультура и спорт, 1992.

4. Семёнова И. Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой. – М.: Педагогика, 1991.

5. Этинген Л. Как же вы устроены, господин тело? – М.: Линкс-пресс,1997.

6. С.А. Козлова, С.Ш. Шукшина Тематический словарь в картинках. МИР ЧЕЛОВЕКА. Я и моё тело. – М.: Школьная пресса, 2010.

7. Юдин Г.Н. Главное чудо света. – 2-е изд. – М.: Педагогика-Пресс, 1992.