

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
детский эколого - биологический центр «Эко-Дон»
г. Калача-на-Дону Волгоградской области

Принято на заседании
педагогического совета
от «26» 06 2020 г.
протокол № 3



Утверждаю:
Директор МКУ ДО ДЭБЦ «Эко - Дон»
И.Ю.Глазунов
«26» 06 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Азбука здоровья»
возраст детей 7-9 лет
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Переходнова Наталья Николаевна,
педагог дополнительного образования
I квалификационной категории

г. Калач-на-Дону, 2020 г.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Пояснительная записка

*Здоровье – это бесценный дар,
который преподнесла человеку природа.*

Программа «Азбука здоровья» по содержанию является естественнонаучной, по функциональному предназначению учебно-познавательной, по форме организации – кружковой, по времени реализации данная программа является трехгодичной.

Программа охватывает основные направления здоровьесберегающей деятельности в начальном общем образовании. Она позволяет пробуждать в детях желание заботиться о своем здоровье, относиться к нему как к ценности, следовать правилам здорового питания заниматься физической культурой и спортом, соблюдать режим дня, а также развивает способность осознавать негативное влияние, которое оказывают на здоровье инфекционные заболевания, курение, алкоголь, наркотики и другие вещества. Эта мотивационная направленность в дальнейшем должна доминировать в поведении детей, в их стремлении вести здоровый образ жизни, накапливать здоровьесберегающий потенциал.

Актуальность программы состоит в формировании мотивационной сферы детей, т.е. поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья. Проблема воспитания здорового образа жизни и культуры здоровья будет существовать на протяжении развития общества. Правильное воспитание позволит в дальнейшем предотвратить многие проблемы человечества, связанные со здоровьем.

Отличительной особенностью данной программы является умелое сочетание искусства игровой деятельности с занятиями по сохранению и укреплению здоровья, что существенно увеличивает коэффициент полезного действия здоровьесберегающей педагогики и способности детей к «конструированию» собственного здоровья. Кроме того, программой предусмотрена практическая и исследовательская деятельность учащихся.

Программа может быть изменена и дополнена в соответствии с новыми потребностями социума на сохранение и укрепление собственного здоровья.

Адресат программы.

Программа «Азбука здоровья» рассчитана на детей 7-10 лет и построена с учётом возрастных, психологических особенностей и уровня подготовки учащихся. Прием детей в объединение свободный, без предварительного отбора.

Объем программы.

Программа рассчитана на 1 года обучения - 108 часов.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Организация образовательной деятельности детей строится на основе валеологически структурированного занятия. Такой подход позволяет поддерживать умственную работоспособность обучающегося на оптимальном уровне в течение всего занятия, не вызывая утомления, что в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья.

Программа содержит познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими занятиями, необходимыми для развития навыков ребенка. Введение игры в занятие соответствует специфике младшего школьного возраста. Рекомендуется чередовать занятия в классе с занятиями на свежем воздухе.

Срок освоения программы.

Курс программы рассчитан на 108 часов, 36 недель, 9 месяцев, 1 год.

Режим занятий.

Занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа и один раз в неделю - один академический час. Между занятиями 10-минутный перерыв.

Цель: создание условий для приобретения учащимися навыков по формированию здорового образа жизни.

Задачи:

- ориентирование детей на здоровьесберегающую деятельность и пропаганду здорового образа жизни;
- обучение детей оказанию доврачебной медицинской помощи в различных ситуациях;
- ознакомление детей с профилактическими мерами по предупреждению различных инфекционных и неинфекционных заболеваний.
- развитие интереса детей к изучению естественных наук .
- воспитание понимания важности здоровья в полноценной гармоничной, успешной жизни;
- воспитание стойкого негативного отношения к вредным привычкам.

**Учебный план.
1 год обучения.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Здоровье в твоих руках.					
1-2	Введение. Входной контроль.	2	1	1	Опрос
3	Здоровье и ЗОЖ	3	2	1	
4-5	Как следует питаться.	2	1	1	
6-7	Витамины.	2	1	1	
8-9	Режим дня. Гигиена режима дня.	2	1	1	
10-11	Как сделать сон полезным? Гигиена сна.	2	1	1	
12	Зарядка, гигиенические требования к зарядке.	1		1	
13	Итоговое занятие	1		1	Опрос
II. Гигиенические правила					
14-15	Друзья, вода и мыло	2	1	1	
16-18	Глаза - главные помощники человека. Строение глаза.	3	1	2	
19-21	Строение полости рта. Уход за зубами. Причины болезни зубов.	3	1	2	
22-24	Строение органа слуха. Гигиена органов слуха.	3	1	2	
25	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	1		
26-27	«Рабочие инструменты» человека. Уход за ногами и руками.	2	1	1	
28-30	Надежная защита организма. Забота о коже.	3	1	2	
31	Итоговое занятие по разделу.	1		1	Опрос
III. Физическое воспитание					
32-33	Оздоровительное значение физкультуры, утренней зарядки.	2	1	1	
34-35	Виды закаливающих процедур. Как правильно закаляться (обтирания и обливания).	2	1	1	
36	Движение это жизнь. Подвижные игры на свежем воздухе .	1		1	
37	Итоговое занятие.	1		1	Опрос
IV Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье					
38-39	Как вести себя, когда что-то болит.	2	1	1	
40-43	Признаки болезни. Прививки от болезней. Кто нас лечит?	4	2	2	
44-45	Инфекционные заболевания.	2	1	1	
46-49	Домашняя аптечка. Что нужно знать о лекарствах. Первая помощь при лекарственном отравлении.	4	2	2	
50-52	Как избежать отравления продуктами. Пищевые отравления.	3	2	1	
53-55	Первая помощь при отравлении ядовитыми веществами.	3	2	1	
56-58	Безопасность при любой погоде. Первая помощь при тепловом, солнечном ударах, при	3	2	1	

	ожогах (солнцем).				
59-61	Правила безопасного поведения на воде.	3	2	1	
62-64	Правила обращения с огнем. Первая помощь при отравлении угарным газом.	3	2	1	
65-67	Как уберечься от поражения электрическим током. Первая помощь пострадавшему.	3	2	1	
68-70	Как уберечься от мороза. Первая помощь при обморожении.	3	2	1	
71-72	Как защититься от укусов насекомых.	2	2		
73-74	Предосторожности при обращении с животными. Первая помощь при различных укусах.	2	2		
75-78	Первая помощь при различных травмах (растяжения, ушибы, вывихи).	4	1	3	
79-82	Профилактика нарушений опорно-двигательной системы (виды переломов)	4	1	3	
83-85	Первая помощь при ушибах, порезах.	3	1	2	
86	Итоговое занятие (вопросы по разделу)	1		1	Опрос
V. Я и люди вокруг.					
87-88	Культура общения.	2	1	1	
89-90	Что значит быть воспитанным человеком? Искусство комплимента.	2	1	1	
91-93	Как вести себя в общественных местах.	3	1	2	
94-95	Как вести себя с незнакомыми людьми.	2	1	2	
96-98	Как вести себя за столом.	3	1	2	
99-100	Как вести себя в гостях.	2	1	1	
101-102	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	2	1	1	
103-104	Нехорошие слова, недобрые шутки.	2	1	1	
105-106	Как относится к подаркам.	2	1		
107-108	Итоговое занятие.	2			Игра.
	Итого	108			

Содержание учебного плана.

Раздел № 1. Здоровье в твоих руках.

Введение. Входной контроль.

Знакомство с новым материалом по первому году обучения 1 раздела.

Форма занятий.

Урок - путешествие.

Методическое обеспечение.

Рисунки, плакаты.

Как следует питаться.

Полезная и вредная пища. Классификация продуктов питания (по картинкам, или с использованием мультимедийного оборудования.)

Органы пищеварения (обзор). Пословицы, загадки о полезных продуктах питания.

Форма занятий.

Урок-беседа с применением практики.

Методическое обеспечение

Картинки с различными продуктами питания, пословицы, загадки.

Овощи, фрукты и ягоды - самые витаминные.

Понятие «витамины». Витаминов и минеральные вещества в жизни человека.

От Витамины А, В, С., продукты с содержанием витаминов А, В, С.

Игра «Вкусные жители». Игра «Перевертыши»

Форма занятий.

Урок-беседа с применением практики.

Методическое обеспечение

Картинки с различными витаминами.

Игра «Вкусные жители». Загадки, пословицы про витамины.

Игра «Перевертыши».

Режим дня. Гигиена режима дня.

Режим дня - основной компонент понятия «здоровье», сочетание труда и отдыха, умственной и физической деятельности. Понятие «час» «минутка», «время».

Составление режима дня.

Форма занятий.

Урок-беседа.

Методическое обеспечение.

Памятки «Как составить режим дня?». Пословицы о режиме дня.

Как сделать сон полезным? Гигиена сна.

Место сна в суточном режиме. Гигиена сна. О вреде принятия пищи непосредственно перед сном. Значимость сна, гигиене сна в форме игры «Плохо - хорошо». Сновидения.

Форма занятий.

Урок-беседа с применением практики.

Методическое обеспечение.

Пословицы, загадки о сне. Таблицы по гигиене сна. Игра «Плохо-Хорошо».

Зарядка, гигиенические требования к зарядке.

Место зарядки в режиме дня. Гигиенические требования к выполнению зарядки. Правила последовательности выполнению упражнений.

Форма занятий.

Урок-практикум.

Методическое обеспечение.

Пословицы о зарядке. Таблицы по гигиене «Влияние физических упражнений на здоровье».

Итоговое занятие.

Вопросы по разделу.

Форма занятий.

Урок-практикум.

Методическое обеспечение.

Вопросы с занятиями.

Раздел № 2. Гигиенические правила.

Друзья - вода и мыло.

Откуда берутся « грязнули »? Понятие о микробах. Значение мыла и воды в борьбе с микробами. Правила личной гигиены. Предметы личного, индивидуального пользования (полотенце, зубная щетка, мыло и т.д.)

Мыло.

Форма занятий.

Урок-беседа с применением практики.

Методическое обеспечение.

Картинки (полотенце, зубная щетка, мыло и т.д.).

Стихотворение А. Барто. «Девочка чумазая».

Глаза - главные помощники человека. Строение глаза.

Особенности и строение глаза человека. Методы защиты глаз. Правила бережного отношения к зрению. Гимнастика для глаз.

Форма занятий.

Урок-практикум.

Методическое обеспечение.

Упражнения для снятия усталости глаз. Загадки. Пословицы.

Строение полости рта. Уход за зубами. Причины болезни зубов.

Строение полости рта. Строение зубов. Причины болезни зубов. Причины возникновения кариеса. Правила ухода за полостью рта.

Форма занятий.

Урок-беседа.

Методическое обеспечение.

Памятки «Как правильно чистить зубы?». Таблица «Строение зубов». Зеркало.

Строение органов слуха. Гигиена органов слуха.

Строение органов слуха. Причины болезни ушей. Воздействие шума на органы слуха.

Форма занятий.

Урок-беседа.

Методическое обеспечение.

Плакаты. Рисунки. Таблица «Строение уха».

Первая помощь при попадании инородных тел в глаза, уши, нос.

Инородные тела, какие они. Правила поведения при попадании инородного тела в ухо, нос и глаз.

Форма занятий.

Урок-лекция.

Методическое обеспечение.

Памятки «Если соринка попала в глаз», «Крошка попала в горло», «Если что-то попало в ухо».

«Рабочие инструменты» человека.

Руки и ноги – части тела человека. Руки – «рабочий инструмент». Пословицы и поговорки о значении рук и ног для человека. Правила ухода за руками и ногами. Массаж рук и ног. Значение массажа.

Форма занятий.

Урок-беседа с элементами практики.

Методическое обеспечение.

Материал для игры «Кто больше». Памятки о том, как беречь ноги и руки.

Надежная защита организма. Забота о коже.

Строение кожи человека.

Кожа - естественная «рубашка» тела. Причины повреждения кожи. Гигиена кожи.

Правила оказания помощи при повреждении кожи (работа в парах).

Форма занятий.

Урок-беседа с элементами практики

Методическое обеспечение

Иллюстрации – демонстрации кожи с различными повреждениями. Материал для игры «Выбери правильный ответ» , «Можно или нельзя»

Итоговое занятие.

Вопросы по разделу.

Форма занятий.

Урок-практикум.

Методическое обеспечение.

Вопросы по разделу.

Раздел № 3. Физическое воспитание.

Оздоровительное значение физкультуры, утренней зарядки.

Зарядка, физминутки для школьников, их назначение и значение.

Форма занятия.

Урок-практикум.

Методическое обеспечение.

Упражнения для различных физминуток. Упражнения для разных групп мышц. Карандаш, лист бумаги.

Виды закаливающих процедур. Как правильно закаляться? (обтирания и обливания.)

Правила закаливания водой, солнцем. Правила закаливания воздухом. Дыхательная гимнастика. Подбор одежды для отдыха, занятия спортом и прогулок в разное время года.

Форма занятия.

Урок-практикум.

Методическое обеспечение.

Таблица по гигиене «Закаливания организма». Пословицы, оздоровительные приемы. Карточки с заданиями.

Движение - это жизнь. Подвижные игры на свежем воздухе.

Влияние двигательной активности на работу внутренних органов, психики человека. Отдых активный, пассивный. Двигательная активность в любую погоду - условия здоровьесбережения.

Форма занятия.

Урок-практикум.

Методическое обеспечение.

Игры на свежем воздухе. Пословицы. Загадки.

Итоговое занятие по разделу.

Составление различных памяток.

Форма занятия.

Урок-практикум.

Методическое обеспечение.

картинки, рисунки.

Раздел № 4. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.

Как вести себя, когда что-то болит.

Понятие «боль». В каких случаях ощущается боль? Как мы ведем себя, если чувствуем боль?

Форма занятия.

Урок-беседа.

Методическое обеспечение.

Кроссворд. Игра «Закончи фразу».

Признаки болезни. Причины болезни. Прививки от болезней.

Кто нас лечит?

Понятие «болезнь». Признаки болезни. Как помочь больному при простуде?

Что такое иммунитет? Зачем делают прививки? От каких болезней делают прививки? Опрос по теме «Какие врачи помогают нам сохранить здоровье». Работа со стихотворениями А.К. Лаптева «Тайна пирамиды здоровья», С. Михалкова «Грипп».

Форма занятия.

Урок-беседа.

Методическое обеспечение.

Игра-соревнование «Кто больше?». Памятка «Как помочь больному при простуде?», стихотворения.

Инфекционные заболевания.

Что такое инфекционные болезни.

Слова запоминания: **инфекция, иммунитет**. Работа со стихотворением (С. Михалков «Поднялась температура»).

Форма - занятия.

Урок-беседа.

Методическое обеспечение.

Игра – соревнование "Кто больше?".

Картинки с иллюстрациями различных видов заболеваний.

Домашняя аптечка. Что нужно знать о лекарствах? Первая помощь при лекарственном отравлении.

Какие лекарства хранятся в домашней аптечке? Как часто обновляются аптечки. Кто следит за состоянием аптечки? Какой вкус у лекарств? Сюжетно - ролевая игра «Аптека».

Форма занятия.

Урок-беседа с элементами практики.

Методическое обеспечение.

Игра «Полезно, вредно». Работа со стихотворением (С. Михалкова Аптека). Игра-соревнование «Кто больше?». Сюжетно-ролевая игра «Аптека»

Как избежать отравления продуктами. Пищевые отравления.

Признаки пищевого отравления, памятки при первых признаках пищевого отравления. Телефон экстренной помощи 03.

Форма занятия.

Урок-беседа с элементами практики.

Методическое обеспечение

Памятка «Помоги себе сам», материал для игры - соревнования "Кто ответит правильно".

Первая помощь при отравлении ядовитыми веществами .

Какими веществами в быту можно получить отравления.

Признаки отравления ядовитыми веществами.

Телефон экстренной помощи 03.

Форма занятия.

Урок-беседа с элементами практики.

Методическое обеспечение

Игра-соревнование "Кто больше", памятка «Помоги себе сам».

Безопасность при любой погоде. Первая помощь при тепловом ,солнечном ударах, при ожогах(солнцем) .

Признаки теплового удара. Степень ожогов. Оказания первой помощи.

Форма занятия.

Урок-практикум с элементами беседы.

Методическое обеспечение.

Памятки «Признаки теплового, солнечного удара». Разновидности ожогов.

Правила безопасного поведения на воде.

Опасности, подстерегающие детей у воды. Первая помощь утопающему. Провести конкурс рисунков «Запрещающие знаки» (работа в группах)

Форма занятия.

Урок-беседа с элементами практики.

Методическое обеспечение.

Работа со стихотворением И. Емельянов. «У моста стоит Авось...»

Правила обращения с огнем. Первая помощь при отравлении угарным газом.

Значение огня в жизни человека. Правила поведения при пожаре. План действий при пожаре помещения, эвакуация из класса. План эвакуации.

Телефоны специальных служб: 01, 02, 03, 04.

Отравление угарным газом. Признаки отравления.

Форма занятия.

Урок-беседа, урок - ролевая игра.

Методическое обеспечение.

Рисунки с различными ситуациями.

Литературный подбор. Памятка помоги себе сам.

Как уберечься от поражения электрическим током. Первая помощь пострадавшему.

Понятия «электрические приборы», «электрический удар», «короткое замыкание», «электрический заряд». Изоляционные материалы. Первая помощь пострадавшему при ударе током. Телефоны экстренной помощи 03,01.

Форма занятия.

Урок-беседа с элементами практики.

Методическое обеспечение.

Литературный подбор. Использование сюжетных игр.

Как уберечься от мороза. Первая помощь при обморожении.

Понятие «обморожение». Признаки обморожения. Памятка «Помоги себе сам». Как надо вести себя на морозе. Местное и общее обморожение.

Форма занятия.

Урок-беседа с элементами практики.

Методическое обеспечение.

Иллюстрации с изображениями повреждённой кожи обморожением.

Игра "Полезно - вредно".

Как защититься от укусов насекомых.

Разнообразие видов насекомых. Польза и вред насекомых. Укусы насекомых.

Помощь при укусах насекомых. Признаки аллергических реакций на укусы насекомых.

Пиши и говори правильно: **пинцет, аллергия.**

Форма занятия.

Урок-беседа с элементами практики.

Методическое обеспечение.

Работа со стихотворением, фото с различными насекомыми. Памятки.

Предосторожности при обращении с животными.

Первая помощь при различных укусах.

Правила поведения с животными. Агрессивное поведение животных. Медицинская помощь при получении укусов животными.

Форма занятия.

Урок-беседа с элементами практики.

Методическое обеспечение.

Памятка.

Первая помощь при различных травмах (растяжения, вывихи).

Признаки растяжения связок и вывиха костей.

Первая помощь при растяжении связок и вывиха.

Памятка.

Форма занятия.

Урок-беседа с элементами практики.

Методическое обеспечение.

Фото, рисунки, холод, бинт.

Профилактика нарушений опорно-двигательной системы (виды переломов)

Первая медицинская помощь при несчастных случаях. Виды переломов (открытый, закрытый). Наложение шин из подручного материала,

Работа в парах, группах.

Форма занятия.

Урок-беседа с элементами практики.

Методическое обеспечение.

Фото, шины, подручный материал (различные палки), косынка, бинт, йод, перекись водорода.

Первая помощь при ушибах, порезах.

Как ослабить боль, снять отек. Памятка.

Работа со стихотворением (С. Михалков «Таня пальчик уколола»).

Практическая работа (парная, групповая).

Итоговое занятие по разделу.

Вопросы разделу, задания по разделу.

Форма занятия.

Урок-контроль знаний.

Методическое обеспечение.

Задания с вопросами.

Раздел № 5. Я и люди вокруг.

Культура общения.

Общение (мимика, жесты, выражения чувств). Вербальное и невербальное общение. Культура общения, проблемы, возникающие в процессе речевого общения.

Форма занятия.

Урок-беседа.

Методическое обеспечение.

Плакаты, рисунки.

Что значит быть воспитанным? Искусство комплимента.

Азбука вежливых слов (пожалуйста, разрешите, простите, будьте добры). Отличие комплимента от похвалы? Надо ли делать комплименты и как часто?

Форма занятия.

Урок - беседа с элементами практики.

Методическое обеспечение.

Отрывок из книги «Кот Леопольд».

Как вести себя в общественных местах.

Понятие «общественные места». Разновидности общественных мест. Правила поведения в общественных местах. Анализ стихотворения А.Барто «В театре».

Форма занятия.

Урок-беседа с элементами практики.

Методическое обеспечение.

Памятка «Поведение в транспорте, на улице, в школе, в кинотеатре». Игра «Найди правильный ответ». Стихотворение « В театре».

Как вести себя с незнакомыми людьми.

Беседа на тему: ответственность за свои поступки. Правила поведения с незнакомыми людьми. Работа над стихотворением « Азбука безопасности»

Форма занятия.

Урок - беседа с элементами практики.

Методическое обеспечение

Стихотворение« Азбука безопасности». Различные картинки с различными ситуациями.

Как вести себя за столом.

Правила поведения за столом? Работа со стихотворениями З. Александрова «Что случилось у Танюши?». Правила пользования ложкой, вилок, салфеткой.

Форма занятия.

Урок-игра с элементами беседы.

Методическое обеспечение.

Игра «Закончи предложение». Пословицы, поговорки о питании, поведении за столом.

Как вести себя в гостях.

Правила приёма гостей дома, правила принятия приглашения в гости. Анализ стихотворения «Советы», «Если ты пришел к знакомым». Г.Остера.

Форма занятия.

Урок-беседа с элементами практики.

Методическое обеспечение.

Пословицы, поговорки. Стихотворение «Если ты пришел к знакомым».

Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Средства общения: телефон, электронная почта, чат, и т.д. Правила ведения телефонного разговора.

Игра «Телефон».

Форма занятия.

Урок-беседа с элементами практики.

Методическое обеспечение.

Игра « телефон». Сказка К. И. Чуковского. «Телефон».

№ телефонов служб спасения 01,02,03,04.

Нехорошие слова, недобрые шутки.

Умеем ли мы вежливо общаться? Какие слова нужно чаще включать в свою речь? Доброжелательность слов, сохраняет здоровье окружающим. Научить искусству отказать. Организовать создание проекта «Вежливые обращения». Сюжетно – ролевая игра « Мы здороваемся , прощаемся». Анализировать рассказ В. Осеевой. «Волшебное слово».

Форма занятия.

Урок-беседа.

Методическое обеспечение.

Сюжетно – ролевая игра « Мы здороваемся , прощаемся». рассказ В. Осеевой. «Волшебное слово»

Как относиться к подаркам?

Виды подарков. Повод для получения подарков. Чувства при получении подарков. Работа над ситуацией в стихотворениях Г. Остера «Если ты пришел на елку?», «Подарок».

Форма занятия.

Урок-игра с элементами беседы.

Методическое обеспечение.

Игра «Закончите предложение».

Итоговое занятие.

Повторение знаний за весь год.

Форма занятия.

Игра - путешествие.

Методическое обеспечение.

Игра-путешествие «Огонек».

Планируемые результаты.

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Учащиеся должны.

Знать

правила личной гигиены, органов зрения, слуха, полости рта, ухода кожей, руками, ногами.

- Правила здорового питания, культуру приема пищи;

- Значение двигательной активности и занятий спортом зарядкой для укрепления здоровья;

- Правила обращения с огнем, электрическим током, с животными.

- Основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощание;

-Поговорки, пословицы и загадки, подчеркивающие важность здоровья.

-Телефоны специальных служб 03,02,01;

-Уметь рационально использовать время, учитывая свой режим дня;

-Выполнять комплекс упражнений, гимнастики;

-Вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;

-Использовать предлагаемую информацию с целью оздоровления организма.

-Оказывать доврачебную помощь при различных травмах, отравлениях.

-Правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия;

-Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки;

Личностными результатами изучения курса являются:

-установка на здоровый образ жизни;

-осознание ценностного отношения младших школьников к своему здоровью;

-способность к самооценке на основе наблюдения за собственным здоровьем;

Метапредметными результатами изучения курса являются:

-понимание здорового образа жизни, как явления, способствующего развитию целостной личности человека;

-понимание здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

-понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни.

Предметными результатами изучения курса являются:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушением состояния здоровья;
- соблюдение правил гигиены и рационального питания и сохранения здоровья;
- выбор возможных продуктов для сбалансированного ежедневного меню;
- способность распознавать негативные влияния на организм человека, знание особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- знание особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

Комплекс организационно-педагогических условий.

Условия реализации программы.

Для реализации Программы в объединении создана материально-техническая база: специальное оборудование (шкафы, магнитная доска, увеличительные стекла, подручный материал для оказания первой медицинской помощи).

Имеется специальная методическая литература, наглядно-дидактические пособия, компьютер, проектор, что дает возможность использовать в работе информационно-коммуникационные технологии.

Помещение отвечает санитарно-гигиеническим требованиям.

Учебно-наглядные пособия подготавливаются к каждой теме.

Формы аттестации/контроля.

Для проверки знаний, умений и навыков в объединении используются такие виды и методы контроля как:

Входной – выявление требуемых на начало обучения знаний.

Текущий – осуществляется в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявление пробелов в знаниях обучающихся.

Итоговый – проводится в конце года.

Оценочные материалы – вопросники, анкеты, наблюдение, самостоятельная работа.

Методические материалы.

Для реализации программы «Азбука здоровья» необходимы следующие методические материалы:

- методические разработки, планы-конспекты занятий;
- материалы для контроля и определения результативности занятий;
- дидактические материалы (книги, фото, рисунки и т.д.)

Список литературы.

1. Анисимов Л.Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди детей и молодежи. М.: Юридическая литература, 1988.
2. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков. М.: Медицина, 1982.
3. Гостюшен А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: 1-4 класс. М., 1997.
4. Жиренко. О.Е. Обухова Л.А. Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2016.
5. Зайцев Г. К. Уроки Айболита. СПб., 1997.
6. Зайцев Г. К. Уроки Мойдодыра. СПб., 1996.
7. Зайцев Г. К. Твои первые уроки здоровья. 1995.
8. Елушина Е.В. Азбука правильного питания. 1-2 классы. Волгоград: Учитель, 2008.
9. Кроун К.В. , Либерман Л.Р., Познай себя. Школа здоровья. Уровень 1. М.: ВИТОЦЕНТР, 1994.
10. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 135 уроков здоровья, или Школа доктора природы. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2014.
11. Патрикеев. А.Ю. Зимние подвижные игры. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2009.
12. Тошева Л.И. Основы безопасности дорожного движения. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2011.
13. *Интернет-ресурсы.*