

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр профессионального самоопределения детей и подростков»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № _____
« 02 » 10 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО «Центр
профессионального самоопределения
детей и подростков»
_____ И.В. Машенко
« 02 » 10 2025 г.



Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Здоровейка»

возраст детей - 6-11 лет
срок реализации - 4 года

Авторы - составители программы
Короткова Елена Рудольфовна,
Парфенова Марина Витальевна
Плаксына Нина Александровна,
Тутуева Валентина Владимировна,
педагоги дополнительного образования

г. Ярославль, 2025

Оглавление

1. Пояснительная записка...	3
2. Учебный план	8
2.1. Учебный план 1-го года обучения	8
2.2. Учебный план 2-го года обучения	8
2.3. Учебный план 3-го года обучения	9
2.4. Учебный план 4-го года обучения	9
3. Содержание	10
3.1. Содержание 1-го года обучения	10
3.2. Содержание 2-го года обучения	12
3.3. Содержание 3-го года обучения	14
3.4. Содержание 4-го года обучения	16
4. Обеспечение	18
4.1. Методическое обеспечение	18
4.2. Дидактическое обеспечение	19
4.3. Материально-техническое обеспечение	19
4.4. Кадровое обеспечение	19
5. Мониторинг образовательных и воспитательных результатов	20
6. Список информационных источников	23
7. Приложения	24

Пояснительная записка

Актуальность. Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **ознакомительного уровня «Здоровейка» физкультурно-спортивной** направленности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Новизна. Программа «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (постановление Правительства от 31 марта 2022 года N 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения дистанционных образовательных технологий по организации дистанционного обучения. Министерство просвещения 31.01.2022;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28;
 - План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Ярославской области и целевые показатели реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Ярославской области от 20 июля 2022 года;
- Государственная программа Ярославской области «Развитие образования в Ярославской области» на 2021 - 2024 годы;
- ОЦП «Развитие дополнительного образования детей в Ярославской области» на 2019–2024 годы.

Особенности программы

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья детей, программа «Здоровейка» разработана для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет способствовать сохранению и укреплению здоровья детей младшего школьного возраста.

В реализации программы могут быть задействованы и дети с ОВЗ.

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично «встроенным» в содержание учебного процесса, поэтому в содержание программы включен воспитательный компонент.

В содержании ДООП отражены традиционные воспитательные мероприятия, проводимые в объединении в рамках воспитательной программы МУЦ.

При переходе центра на дистанционное обучение в программу могут быть внесены корректировки в части форм, методов обучения и контроля, видов практических заданий, времени занятий. Обучение может проводиться в очной форме в режиме онлайн или заочной в режиме оффлайн.

Программа «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление основной **цели**: формировать у обучающихся установки на ведение здорового образа жизни.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

образовательные:

- формировать осознанный выбор модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

воспитательные:

- воспитывать стремление самостоятельно поддерживать своё здоровье, навыки личной гигиены;

– формировать представления о факторах, оказывающих влияющих на здоровье, а также причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

развивающие:

- развивать основные компоненты культуры здоровья и здорового образа жизни;
- прививать потребность в организации рационального режима дня, учёбы, отдыха и двигательной активности.

Программа состоит из четырёх направлений, распределенных по годам обучения:

1 год обучения: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

2 год обучения: культура питания, закаливающие процедуры, подвижные и спортивные игры.

3 год обучения: вредные привычки и их профилактика, подвижные и спортивные игры.

4 год обучения: формирование у учащихся чувства ответственности за свое здоровье, проведение спортивных мероприятий вместе с родителями.

Для каждого года обучения определены свои цели и задачи.

1 год обучения:

Цель: познакомить обучающихся со здоровым образом жизни.

Задачи

образовательная: ознакомить с витаминами и продуктами их содержащими;

воспитательная: формировать потребности в личной гигиене;

развивающая: развивать физические качества с помощью подвижных игр.

2 год обучения:

Цель: познакомить с понятием иммунитета и его поддержанием.

Задачи

образовательная: ознакомить с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края;

воспитательная: формировать потребности в закаливающих процедурах.

развивающая: развивать культуру питания.

3 год обучения:

Цель: повысить интерес к здоровому образу жизни.

Задачи

образовательная: обучать основам применения лекарственных растений в профилактических целях;

воспитательная: формировать негативное отношение к вредным привычкам;

развивающая: развивать потребности в личной гигиене.

4 год обучения

Цель: сформировать потребность в правильной организации режима дня.

Задачи

образовательная: обучить правилам организации своего режима работы и отдыха;

воспитательная: формировать чувство ответственности за свое здоровье;

развивающая: развивать культуру проявления эмоций и чувств.

Срок реализации программы - 4 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа, всего 72 часа в год. Общий объем программы 288 часов.

Возраст детей 6-11 лет. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах 1 года обучения составляет 7 - 15 человек.

Реализация программы «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Занятия проводятся в зале, учебном кабинете или на улице. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Ожидаемые результаты

Результаты обучения

В ходе реализации программы «Здоровейка» обучающиеся приобретут новые компетенции.

1 год обучения:

Учащиеся будут

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- основы рационального питания;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- заботиться о своем здоровье;
- отвечать за свои поступки.

2 год обучения:

Учащиеся будут

знать:

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- «полезные» и «вредные» продукты, значение;
- значение режима питания.

уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье.

3 год обучения:

Учащиеся будут

знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила оказания первой помощи;

уметь:

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе.

4год обучения:

Учащиеся будут

знать:

- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;

уметь:

- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

Результаты развития

У детей разовьются физические качества с помощью подвижных игр, культура питания, потребности в личной гигиене, культуру проявления эмоций и чувств.

Результаты воспитания

У обучающихся сформируются потребности в закалывающих процедурах, негативное отношение к вредным привычкам и чувство ответственности за свое здоровье.

Реализация воспитательных мероприятий внутри объединения даст возможность обучающимся расширить представления о государственных праздниках и знаменательных датах России, культурном достоянии родного края, примерах исполнения гражданского и патриотического долга.

В процессе обучения у детей формируется читательская, естественнонаучная, коммуникативная и информационная грамотность, а также креативное мышление.

Формами подведения итогов реализации программы и аттестации обучающихся (в зависимости от года обучения) являются игра, спортивный праздник, соревнование, викторина.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Русские народные игры	14	5	11	Эстафета
3	Питание и здоровье	14	4	8	Ролевая игра
4	Моё здоровье в моих руках	20	7	13	Практ. задания
5	Чтоб забыть про докторов	12	3	9	Эстафета
6	Воспитательные мероприятия	8	4	4	Опрос
7	Итоговое занятие	2	-	2	Спортивный праздник
	Итого	72	24	48	

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	По стране «Здоровейка»	6	2	4	Игра, опрос
3	Питание и здоровье	8	2	6	Игра
4	Моё здоровье в моих руках	14	4	10	Практ. задания
5	Я в школе и дома	26	8	18	Практ. задания
8	Вот и стали мы на год взрослей	6	2	4	Опрос
9	Воспитательные мероприятия	8	4	4	Опрос
10	Итоговое занятие	2	-	2	Игра
	Итого	72	23	49	

Учебный план

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Вот мы и в школе	6	2	4	Опрос, игра
3	Питание и здоровье	8	3	5	Практ. задания
4	Моё здоровье в моих руках	12	5	7	Игра
5	Я в школе и дома	12	4	8	Игра
6	Чтоб забыть про докторов	8	3	5	Практ. задания
7	Я и моё ближайшее окружение	8	2	6	Опрос
8	Вот и стали мы на год взрослей	6	2	4	Праздник
9	Воспитательные мероприятия	8	4	4	Опрос
10	Итоговое занятие	2	-	2	Викторина
	Итого	72	26	46	

4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Вот мы и в школе	8	2	6	Игра
3	Питание и здоровье	8	3	5	Игра
4	Моё здоровье в моих руках	12	5	7	Практ. задания
5	Я в школе и дома	10	2	8	Игра
6	Чтоб забыть про докторов	8	3	5	Игра
7	Я и моё ближайшее окружение	8	3	5	Практ. задания
8	Вот и стали мы на год взрослей	6	2	4	Праздник
9	Воспитательные мероприятия	8	4	4	Опрос
10	Итоговое занятие	2	-	2	Игра
	Итого	72	25	47	

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с программой Правила техники безопасности и пожарной безопасности.

Практика. Входная диагностика.

2. Русские народные игры

Теория. Русские народные игры: «У медведя во бору», «Рыболовы и рыбки», «Филин и пташка», «Вышибалы», «Горелки», «Кот и мышь», «Блуждающий мяч», «Зарница». Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства.

Практика. Разучивание игры. Отработка игровых приёмов. Проведение игры. День Здоровья. Эстафета.

3. Питание и здоровье

Теория. Правильное питание - залог здоровья. Игра «Добеги - только фрукты собери». Фруктовая эстафета. Правила.

«Красный, желтый, зеленый». Любимые фрукты, овощи. Игра «Добеги - только овощи собери». Овощная эстафета. Правила.

Любимый завтрак. Приглашаем к завтраку. Правильно едим. Сервировка стола.

Хлеб - всему голова. Откуда хлеб к нам пришел. Разные сорта хлеба.

Напитки: полезные и вредные. Игра «Третий лишний». Правила игры. Чайные традиции. Как правильно заварить чай. Лечебный чай. Чаепитие.

Практика. Проведение игр. Проведение эстафет. Раскрашивание картинок с овощами и фруктами. Ролевая игра «Приглашаем к завтраку». Ролевая игра «Сервировка стола». Выставка. Дегустация хлеба. Проведение игры «Третий лишний». Ролевая игра «Лечебный чай». Проведение чаепития.

4. Моё здоровье в моих руках

Теория. Игры на развитие психических процессов. Игры на развитие восприятия. Игра «Выложи сам».

Игры на свежем воздухе. Игры Деда Мороза: катание на лыжах. Игра «Метко в цель». Игры «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

Упражнения и игры на внимание. Упражнение «Ладонь – кулак». Игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

Игры на развитие памяти. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Игры на свежем воздухе. Игры Деда Мороза – «Город снеговиков».

Игры на свежем воздухе «Метко в цель». Наш нарядный снеговик.

Игры на развитие воображения. Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

Игры на развитие мышления и речи. Игры «Ну-ка, отгадай» (определим игрушку по описанию), «Ну-ка, отгадай» (определим игрушку на ощупь).

Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Игры «Баба Яга», «Три характера». Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Практика. Знакомство с правилами и проведение игр. Катание на лыжах и санках. Метание снежков в цель. Создание снежной крепости. Лепка снеговиков Работа по

группам. Раскрашивание снеговиков. Работа по группам. Составление комплекса утренней гимнастики. Работа в группе.

5. Чтоб забыть про докторов

Теория. Спортивные игры. Игры на внимание: «Смирно», «За флажками». Правила игры. Строевые упражнения; перестроения.

Игра с элементами ОРУ: «Море волнуется – раз». Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Игра с мячом «Охотники и утки». Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному, в колонну по два. Весёлые старты с мячом. Гимнастические упражнения. Эстафеты.

Игра «Волк во рву». Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Весёлые старты со скакалкой Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». Игры «Белки, волки, лисы», «Совушка», «Удочка». Правила игры. Игры со скакалкой, мячом.

Игра «Перемена мест» Построение. Строевые упражнения, перемещение. Игра «Салки с мячом». Правила игры. Игра «Прыгай через ров». Совершенствование координации движений.

Перестрелка. Игровые правила. Игра. Игровые правила. Игры, эстафеты: «Мяч поднимай - мышцы укрепляй», «Быстро мяч передавай - свою ловкость развивай», «Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу».

Практика. Отработка игровых приёмов. Проведение игр и эстафет. Броски в корзину. Весёлые минутки.

6. Воспитательные мероприятия

Теория. Славные страницы истории России. Ярославль 1612 года. Главный праздник России - День Победы. Огонь друг или враг? Безопасный телефон.

Практика. Тематические занятия: «Ярославль 1612 года», «Огонь друг или враг», «Безопасный телефон», «Главный праздник России - День Победы». Просмотр и обсуждение презентации. Викторина. Интеллектуальная игра. Виртуальная экскурсия.

7. Итоговое занятие

Практика. Спортивный праздник «Весёлые минутки». Выходная диагностика.

2 год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с программой Правила техники безопасности и пожарной безопасности.

Практика. Входная диагностика.

2. По стране «Здоровейка»

Теория. Что мы знаем о ЗОЖ. По стране Здоровейка. Личная гигиена. Как правильно чистить зубы. В гостях у Мойдодыра. Я хозяин своего здоровья.

Практика. Экскурсия в медицинский кабинет. Игры на воздухе. Игра. КВН «По стране «Здоровей-ка». Викторина «Личная гигиена». Конкурс рисунков «Я- хозяин своего здоровья».

3. Питание и здоровье

Теория. Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь. Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Культура питания. Что такое «Этикет»? Знакомство со столовыми приборами.

Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах.

Знакомство с морепродуктами. Светофор здорового питания. Что нам полезно. А что для здоровья человека вредно? Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вкусные и полезные вкусы.

Практика. Игра «Съедобное– несъедобное». Практикум «Знакомимся с приборами». Обсуждение спектакля «Я выбираю кашу». Составление меню завтрака. Защита меню. Ролевая игра «Светофор». Игры на воздухе. Изготовление бутербродов с овощами и фруктового салата. Конкурс «вкусных полезностей».

4. Моё здоровье в моих руках

Теория. Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Знакомство с понятием «иммунитет». Как сохранять и укреплять здоровье. Спорт в жизни человека. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.

Практика. Составление режима дня школьника. Экскурсия в лыжную секцию. Эстафеты в спортивном зале с обручем и скакалкой. «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья». День здоровья «Будьте здоровы». Конкурс рисунков. Работа по группам. Знакомство с правилами и проведение игр. Игры на свежем воздухе: катание на лыжах и санках, метание снежков в цель.

5. Я в школе и дома

Теория. Я и мои одноклассники. Нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Правила хорошего тона.

Почему устают глаза. Гигиена правильной осанки. Гигиена позвоночника. Сколиоз. Спектакль С. Преображенский «Огородники». Как защитить себя от болезни? Движение — это жизнь.

Нормы и правила поведения обучающихся на детской площадке. Шалости и травмы. Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление.

Мир эмоций и чувств. Настроение в школе и дома. Правила хорошего тона. Мир моих увлечений. В мире интересного.

Практика. Ролевая игра «Я и мои одноклассники». Разучивание зарядки для глаз. Разучивание гимнастических упражнений на правильную осанку. Обсуждение ситуаций "Я на детской площадке». КВН «Умники и умницы». Составление плана выполнения домашнего задания. Практикум «Игры на детской площадке».

Разучивание упражнений для глаз. Тренировочные упражнения для позвоночника. КВН «Умники и умницы». День здоровья «Самый здоровый класс». Выставка рисунков. Малая спартакиада. Конкурс загадок. Праздник «Веснянка». День здоровья Викторина.

Спортивные игры. Правила игры. Совершенствование координации движений. Легкоатлетические игры: «Вышибалы», беговые эстафеты.

Фотовыставка «Мир моих увлечений». Экскурсия в краеведческий музей в отдел «история Ярославского края».

6. Вот и стали мы на год взрослей

Теория. Опасности летнего периода. Я и опасность. Правила дорожного движения. Правила безопасной игры во дворе. Правила поведения в лесу. Правила поведения на водоемах.

Чем и как можно отравиться. Грибы - знакомые и незнакомые. Первая доврачебная помощь в летний период.

Практика. Изучение ядовитых грибов. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы». Практикум «Правила дорожного движения». Практикум «Передвижение по улицам города организованной группой». Игра «Я – велосипедист». Повторение правил поведения в лесу, правил поведения на водоемах.

7. Воспитательные мероприятия

Теория. Важные даты в жизни человека. Их значение. Важные даты в истории Ярославля. Государственные праздники, памятные даты.

Практика. Подготовка и проведение тематических занятий: «Безопасный самокат»; РГАТ им. Ф. Волкова - первый русский театр; «Международный Женский день», «Чтобы помнили...» (день Победы). Викторина. Виртуальная экскурсия. Изготовление сувенира. Конкурс рисунков.

8. Итоговое занятие

Практика. Игра «Путешествие в лето». Выходная диагностика.

3 год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Правила техники безопасности и пожарной безопасности. Знакомство с программой. Определение понятия «здоровье».

Практика. Входная диагностика.

2. Вот мы и в школе

Теория. Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра.

Практика. Конкурс - выставка плакатов на тему «Здоровый образ жизни». Викторина по теме «Личная гигиена». Практикум по уходу за личными вещами. Игра - путешествие «Остров здоровья».

3. Питание и здоровье

Теория. Путешествие в страну Здоровячков. Основы правильного питания. Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Кулинарные традиции современности и прошлого. Основные витамины в продуктах питания. Польза прогулок после еды. Режим питания, режим употребления жидкости. Целебные источники и минеральная вода.

Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить. Чудесный сундучок.

Практика. Викторина. Обсуждение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Игра «Смак». Практикум: заквашивание молока, выращивание плесени на хлебе. Составление меню на один день. Защита меню. Сценка «Витаминка». Игра «Чудесный сундучок». КВН.

4. Моё здоровье в моих руках

Теория. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха. Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Как сохранять и укреплять свое здоровье. Значение утренней гимнастики для организма. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Правила и игра на свежем воздухе.

Практика. Составление режима дня. Составление комплекса утренней гимнастики. День здоровья «Спортландия». Игры на внимание и память. Эстафеты с обручем и скакалкой. Экскурсия «Природа – источник здоровья». Тест «Моё здоровье в моих руках». Конкурс рисунков. Игры на свежем воздухе: катание на лыжах и санках, метание снежков в цель. Викторина.

5. Я в школе и дома

Теория. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Гигиена одежды. Правила хорошего тона. Мой внешний вид – залог здоровья.

Доброречие. Спектакль С. Преображенский «Капризка».

Бесценный дар – зрение. Гигиена правильной осанки. Спасатели, вперёд!

Практика. Чтение и обсуждение стихотворений А. Барто. Игры «Волшебное зеркало», «Ласковое имя», «Солнышко», «Я не артист, я только учусь». Просмотр и обсуждение спектакля.

Разучивание зарядки для глаз. Разучивание гимнастических упражнений на правильную осанку.

Практикум по оказанию медицинской помощи при ушибах, мелких кровотечениях. Перевязка. Практикум по оказанию медицинской помощи при переохлаждении и перегревании.

6. Чтоб забыть про докторов

Теория. Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым». Движение — это жизнь.

Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности.

Спортивные игры, их правила. Совершенствование координации движений.

Практика. Сказка Ш. Перро «Красная шапочка» и её обсуждение. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». Практикум «Как правильно разговаривать с незнакомыми людьми». Конкурс «вкусных полезностей». Игры на детской площадке на координацию, выносливость и скорость. Легкоатлетические игры: «Перестрелка», беговые эстафеты. Игры, эстафеты: с мячом, обручем и скакалкой. Отработка игровых приёмов.

7. Я и моё ближайшее окружение

Теория. Развитие познавательных процессов. Значимые взрослые. Вредные привычки и их профилактика. Настроение в школе и дома. Потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Мир моих увлечений. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. В мире интересного.

Практика. Концерт - выставка. Рассказ ребят о своих увлечениях. Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни». Просмотр и обсуждение кукольного спектакля «Сказка о рыбаке и рыбке». Экскурсия в библиотеку. Экскурсия в краеведческий музей в отдел «Природа Ярославского края».

8. Вот и стали мы на год взрослей

Теория. Правила дорожного движения. Правила безопасной игры во дворе. Первая доврачебная помощь в летний период. Опасности летнего периода. Я и опасность. Лесная аптека на службе человека.

Практика. Практикум «Правила дорожного движения». Изучение ядовитых лесных трав. Повторение правил поведения в лесу. Конкурс травяного чая. Повторение правил поведения на водоемах. КВН «Не зная броду, не суйся в воду».

9. Воспитательные мероприятия

Теория. Тематические мероприятия: «Я и моя безопасность» (гаджеты), «Знаменитые спортсмены России: от Ивана Поддубного до Александра Овечкина)», славные страницы истории России: «День космонавтики», «Дети блокадного Ленинграда».

Практика. Подготовка и проведение тематических занятий. Викторина. Просмотр видеофильма и обсуждение. Просмотр и обсуждение презентации. Конкурс рисунков.

10. Итоговое занятие

Практика. Чему мы научились и чего достигли. Спортивный праздник «Вот и стали мы на год взрослей». Выпуск газеты. Итоговая диагностика.

4 год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с программой Правила техники безопасности и пожарной безопасности.

Практика. Входная диагностика.

2. Вот мы и в школе

Теория. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. Как познать себя.

Практика. Экскурсия в медицинский кабинет. Встреча с медицинским работником. КВН «По стране «Здоровей-ка». Игры на воздухе. Тест на определение типа темперамента. Конкурс рисунков «Я - хозяин своего здоровья».

3. Питание и здоровье

Теория. Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания. Рацион питания.

Практика. Составление рецепта салата из выбранных ингредиентов. Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Составление меню завтрака. Защита меню. Я выбираю кашу. Составление рецептов каши с разными добавками. Составление меню на неделю. Защита меню. Игры на воздухе «Богатырская силушка».

4. Моё здоровье в моих руках

Теория. Домашняя аптечка. Мы за здоровый образ жизни. Сколько стоит твоё здоровье. Береги зрение смолоду. Правила бережного отношения к зрению. Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья. Гигиена сна. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.

Практика. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Работа в парах «Как оказать первую помощь?» Конкурс буклетов. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!». Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения на осанку.

Оздоровительная минутка «Хожение по камешкам». Творческое задание – составление правил выполнения домашних уроков с учетом обязательной смены видов деятельности. Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо». Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

5. Я в школе и дома

Теория. Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Класс не улица ребята, и запомнить это надо! «Спеши делать добро». Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время, потехе час.

Практика. Составление режима дня на неделю, с учетом посещения секций и кружков. Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Творческая работа в группах «Придумай

правила поведения в школе». Кукольный спектакль. Творческое рисование. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Экскурсия в мастерскую по пошиву школьной одежды. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

6. Чтоб забыть про докторов

Теория. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности.

Практика. День здоровья «За здоровый образ жизни». Кукольный спектакль Преображенский «Огородники». Разминка перед началом тренировки. Экскурсия в бассейн. Встреча с тренером по плаванию. Веселые эстафеты с использованием спортивного инвентаря на свежем воздухе. Творческое рисование. Работа по таблице «Органы пищеварения». Творческое задание: «Золотые правила питания».

6. Я и моё ближайшее окружение

Теория. Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика. Школа и моё настроение. В мире интересного.

Практика. Анализ и разыгрывание ситуации. Игра «Закончи рассказ». Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест. Экскурсия в музей «Музыка и время».

7. Вот и стали мы на год взрослей

Теория. Я и опасность. Знакомство с правилами поведения на воде. Гордо реет флаг здоровья. Повторение правил здоровья. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»

Практика. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца. Игра «Мой горизонт» Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд». Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?» Упражнение для осанки «Гора».

9. Воспитательные мероприятия

Теория. Тематические занятия: «Безопасный интернет», «День без табака». Вехи истории Ярославля: «Зона ЮНЕСКО», «Герои- ярославцы».

Практика. Просмотр и обсуждение презентации. Викторина. Интеллектуальная игра. Виртуальная экскурсия.

10. Итоговое занятие

Практика. Спортивный праздник «Вот и стали мы на год взрослей». Выходная диагностика.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основными **формами организации занятий** на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника. Для сохранения здоровья обучающихся предусмотрено использование различных **способов здоровьесбережения**: устраиваются физкультминутки, активные коллективные виды работ на занятиях, смена методов преподавания через каждые 10-15 минут урока (словесно-наглядные, самостоятельная работа).

Методы проведения занятия: словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к обучающимся. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у обучающихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальные, групповая, коллективная.

Используются следующие **методы обучения**: исследовательский; проблемный; частично-поисковый или эвристический; репродуктивный; объяснительно-иллюстративный.

Занятия проводятся в следующей **форме**: игры, дни здоровья, спортивные мероприятия, беседы, конкурсы рисунков, викторины, КВН и др.

Формы контроля знаний, умений, навыков меняются в зависимости от года обучения и тематики занятий:

1 год обучения – наблюдение, праздник, викторина, диагностика;

2 год обучения – викторина, городской конкурс «Разговор о правильном питании», научно – практическая конференция, диагностика;

3 год обучения – КВН, праздник, викторина, соревнования, диагностика;

4 год обучения – игры, соревнования, творческие задания.

В процессе работы с обучающимися используются следующие **методы и приёмы воспитания**: беседа, рассказ, просмотр материалов, анализ и обсуждение, подготовка сообщений, проектная деятельность, экскурсия, поощрение, замечание, метод естественных последствий, традиции коллектива.

Формы воспитательной работы: встречи с интересными людьми, праздники коллектива, участие в социальных акциях и традиционных мероприятиях МУЦ, досугово-познавательных мероприятиях.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

При дистанционном или электронном обучении в случае болезни ребенка или при домашнем обучении при формировании учебного материала применяются существующие интерактивные материалы по предмету. Для обучающихся создаются простейшие, нужные ресурсы и задания. Сокращается время занятия ребенка дома до 30 минут.

Теоретический материал представляется в кратком (сжатом) виде, где выделена основная суть. Обучающимся предлагаются разные виды заданий для последующей самостоятельной работы дома. В структуру материала входят следующие

содержательные компоненты: учебный материал, включая необходимые иллюстрации; инструкции по его освоению; вопросы и тренировочные задания; контрольные задания и пояснения к их выполнению. К учебным материалам добавляются инструкции по работе.

Текущий и итоговый контроль осуществляется также в дистанционной форме через организацию обратной связи с использованием электронной почты, соцсетей.

Задания для учащихся размещаются на сайте образовательной организации, в группах объединения в социальных сетях (ВКонтакте), в группах объединения в мессенджерах WhatsApp, Skype, Telegram, направляются по электронной почте.

Воспитательная работа невозможна без тесного контакта с родителями. Для педагога дополнительного образования важно установить партнерские отношения с ними, создать атмосферу поддержки и общности интересов, взаимопонимания, сотрудничества и взаимодействия.

Поэтому с родителями проводятся родительские собрания, индивидуальные консультации, в конце года – анкетирование на предмет оценки удовлетворенности результатами образовательной и воспитательной деятельности в объединении.

В течение года педагог беседует с родителями о прошедших занятиях, рассказывает о домашних заданиях, индивидуально информирует о динамике изменения образовательных и личностных характеристик детей.

Материально-техническое обеспечение

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, спортивным инвентарем, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды помещений (создание гимнастического зала, игровой комнаты).

Для проведения занятий используется учебный кабинет и спортивный зал, соответствующие санитарно-гигиеническим нормам и оснащенные всем необходимым: классная доска, столы и стулья для учащихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения пособий и учебных материалов, оборудованием и спортивным инвентарем.

Для реализации программы используются:

- **Оборудование**

- ✓ компьютер, мультимедийный проектор, DVD,

- **Измерительные приборы**

- ✓ весы, часы и их модели, секундомер.

- **Спортивный инвентарь:**

- ✓ волейбольные мячи; баскетбольные мячи; канат; кегли или городки; скакалки; теннисные мячи; малые мячи; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; сетка волейбольная; щиты с кольцами; маты; ракетки; обручи.

- **Материал и инструменты:** белая бумага альбомная, фломастеры, краски акварельные, кисти, цветные карандаши, пластилин.

Дидактическое обеспечение

Для реализации программы используют

- ✓ мультимедийные презентации;

- ✓ учебные пособия: «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»;

- ✓ плакаты: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний;

- ✓ разработки игр.

Кадровое обеспечение. Занятия ведет педагог дополнительного образования, имеющий познания в темах данной программы.

Мониторинг образовательных и воспитательных результатов

В процессе деятельности выработалась определенная система контроля успехов и достижений детей, используя классические методы и приемы. Чтобы проверить, в какой степени ребенок овладел тем или иным умением, целесообразно проводить контрольное обследование 3 раза в год. Это позволит оценить динамику развития ребенка, спланировать дальнейшую работу для формирования необходимых навыков.

Выявление достигнутых результатов осуществляется через следующие **методы**: беседа, опрос, наблюдение.

Система критериев, показателей и баллов отражается в сводной таблице

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
1.1 Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой); Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2) Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	1 5 10
1.2 Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); Средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно в полном соответствии с их содержанием)	1 5 10
2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений навыков программным требованиям	Минимальный уровень (ребенок овладевал менее 1/2 предусмотренных умений и навыков); Средний уровень (объем освоенных умений и навыков составляет более 1/2); Максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	1 5 10
2.2 Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием); Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); Максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	1 5 10

2.3 Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); Репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	1 5 10
3.2 Учебно-коммуникативные умения:	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога Свобода владения и подачи детьми, подготовленной информации	Не общителен Общается только с некоторыми учащимися Общается свободно со всеми детьми	1 5 10

Результаты освоения образовательной программы за _____ учебный год
Объединение _____
Педагог _____

Ф. И. ребенка	1.Теория	2.Практика	3.Общеучебные умения и навыки								уровень
	1.1	1.2									

Мониторинг личностного развития обучающегося проводится по следующим показателям:

Показатели	Степень выраженности оцениваемого качества	кол-во баллов
1. Терпение	- терпение хватает меньше чем на ½ занятия - терпения хватает больше чем на ½ занятия - терпения хватает на все занятие	1 2 3
2. Творческий интерес к занятиям	- интерес к занятиям продиктован извне - интерес периодически поддерживается - интерес постоянно поддерживается	1 2 3
3.Толерантность	- нетерпим к людям других взглядов, культурных ориентаций, проявляет недоброжелательность - отношение непоследовательно, ситуативно, нет принципиальной позиции - разрешает конфликты конструктивным путем, способен к сопереживанию и взаимопомощи, демонстрирует доброжелательный стиль поведения	1 2 3
4. Трудолюбие	работу выполняет небрежно, неаккуратно,	1

	ошибки исправляет после вмешательства педагога • трудолюбие ситуативное, не всегда выявлено • работу выполняет охотно и тщательно, стремится самостоятельно исправлять ошибки, достигать результатов	2 3
5. Коммуникативность	• не пытается договориться, настаивает на своем. • иногда пытается договориться, строя совместное действие; • сравнивает способы действия и координирует их, строя совместное действие; следит за реализацией принятого замысла	1 2 3

Библиографический список

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2017 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015.- 85 с.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2014. – 124 с.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2014 г. – / Мастерская учителя.
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2016. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2013. – 112 с.
10. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2013. – 268 с.
11. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2011. – 120 с.

Приложения

Календарный учебный график

1 год обучения

№ занятия	Дата	Тема занятия	Всего час по программе	Всего часов по КУГ	Формы контроля/ аттестации
		1. Вводное занятие	2		
1.		Знакомство с программой. Инструктаж по охране труда. Правила поведения. Пр. Входная диагностика	2		
		2. Русские народные игры	14		
2.		Русские народные игры «У медведя во бору», «Рыболовы и рыбки». Пр. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	2		Игра.
3.		Русская народная игра «Филин и пташка». Пр. Игровые правила. Поведение игры.	2		Игра.
4.		Русская народная игра «Вышибалы». Пр. Игровые правила. Поведение игры.	2		Игра.
5.		Русские народные игры «Горелки». «Кот и мышь». Пр. Правила игры. Проведение игры.	2		Игра.
6.		Русская народная игра «Блуждающий мяч». Пр. Правила игры. Проведение игры.	2		Игра.
7.		Детская игра «Зарница». Пр. Правила игры. Проведение игры.	2		Игра.
8.		День Здоровья. Пр. Эстафеты.	2		Эстафета
		3. Питание и здоровье	14		
9.		Правильное питание - залог здоровья. Пр. Викторина.	2		
10.		Игра «Добеги - только фрукты собери». Правила. Пр. Фруктовая эстафета.	2		Опрос. Эстафета
11.		Любимые фрукты, овощи. Игра «Красный, желтый, зеленый». Пр. Раскрашивание картинок. Овощная эстафета.	2		Опрос. Эстафета
12.		Приглашаем к завтраку. Пр. Ролевая игра	2		Игра
13.		Хлеб - всему голова. Пр. Ролевая игра «Сервировка стола».	2		Опрос. Игра
14.		Напитки: полезные и вредные. Пр. Игра «Третий лишний».	2		Опрос. Игра
15.		Чайные традиции. Пр. Ролевая игра «Лечебный чай». Проведение чаепития.	2		Опрос. Игра.
		4. Моё здоровье в моих руках	20		
16.		Игры на развитие восприятия. Пр. Знакомство с правилами и проведение игры «Выложи сам», «Волшебная палитра»,	2		Игра
17.		Игры на свежем воздухе. Игры Деда Мороза. Пр. Катание на лыжах. Игра «Метко в цель».	2		Игра
18.		Упражнения и игры на внимание. Пр. Игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок», «Ладонь – кулак».	2		Игра
19.		Игры на свежем воздухе. «Игры Деда Мороза». Пр. Создание снежной крепости.	2		Игра
20.		Игры на развитие памяти. Пр. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник», «Магазин ковров».	2		Игра
21.		Город снеговиков. Пр. Конкурс рисунков «Наш нарядный снеговик».	2		конкурс
22.		Игры на развитие воображения. Пр. Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	2		Игра

23.		Игры на развитие мышления и речи. Пр. Игры «Ну-ка, отгадай».	2		Игра
24.		Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Пр. Игра «Баба Яга». Игра «Три характера».	2		Игра
25.		Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Пр. Составление комплекса утренней гимнастики.	2		Практ. работа
		5. Чтоб забыть про докторов	12		
26.		Игра с элементами ОРУ. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Пр. Игры «Море волнуется – раз», «За флажками».	2		Практ. работа
27.		Строевые упражнения. Пр. Эстафеты. Игра «Перемена мест».	2		Эстафеты
28.		Комплекс ОРУ с мячом. Пр. Игры «Охотники и утки», «Волк во рву». Весёлые старты с мячом.	2		Игра
29.		Комплекс ОРУ со скакалкой. Пр. Весёлые старты со скакалкой. Игры со скакалкой, мячом. Игры «Удочка», «Салки с мячом».	2		Игра
30.		Игры с прыжками. Пр. Игры «Попрыгунчики-воробушки», «Белки, волки, лисы» и др.	2		Игра
31.		Совершенствование координации движений. Пр. Игры-эстафеты.	2		Игра
		6. Воспитательные мероприятия	8		
32.		Тематическое занятие «Ярославль 1612 года». Пр. Виртуальная экскурсия.	2		Экскурсия
33.		Тематическое занятие «Огонь друг или враг?». Пр. Викторина.	2		Викторина.
34.		Тематическое занятие «Безопасный телефон». Пр. Интеллектуальная игра.	2		Игра
35.		Тематическое занятие «Главный праздник России - День Победы». Пр. Просмотр и обсуждение презентации	2		Опрос
		8. Итоговое занятие	2		
36.		Спортивный праздник «Вот и стали мы на год взрослей». Выходная диагностика.	2		Праздник
		Итого	72		

Календарный учебный график

2 год обучения

№ занятия	Дата	Тема занятия	Всего час по программе	Всего часов по КУГ	Формы контроля/ аттестации
		1. Вводное занятие	2		
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях. Пр. Входная диагностика.	2		
		2. По стране «Здоровейка»	6		
2		Что мы знаем о здоровом образе жизни. Пр. КВН «По стране Здоровейка». Игры на воздухе.	2		КВН
3		Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра. Пр. Экскурсия в медицинский кабинет.	2		Экскурсия
4		Пр. Конкурс рисунков «Я- хозяин своего здоровья».	2		Конкурс
		3. Питание и здоровье	8		
5		Правильное питание - залог здоровья. Пр. Игра «Съедобное– несъедобное».	2		Игра
6		Культура питания. Этикет. Пр. Знакомство со столовыми приборами	2		Практ. задания
7		Знания об основных витаминах. Пр. Спектакль «Я выбираю кашу».	2		Спектакль
8		Светофор здорового питания. Пр. Конкурс «вкусных полезностей». Составление меню завтрака. Ролевая игра «Светофор».	2		Конкурс Игра
		4. Мое здоровье в моих руках	14		
9		Сон и его значение для здоровья человека. Пр. Конкурс рисунков	2		Конкурс
10		Закаливание в домашних условиях. Пр. Игры.	2		Игра
11		Влияние окружающей среды на здоровье человека. Пр. Игры в парке.	2		Игра
12		Иммунитет. Пр. Составление режима дня школьника.	2		Практ. задания
13		Как сохранять и укреплять здоровье. Пр. Эстафеты.	2		Эстафеты
14		Спорт в жизни человека. Пр. Экскурсия в лыжную секцию.	2		Экскурсия
15		День здоровья «Будьте здоровы». Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Пр. Игры на свежем воздухе.	2		Игры
		5. Я в школе и дома	26		
16		Я и мои одноклассники. Правила хорошего тона. Пр. Ролевая игра "Я и мои одноклассники".	2		Игра
17		Почему устают глаза. Пр. Гимнастика для глаз.	2		Практ задания
18		Гигиена позвоночника. Сколиоз. Пр. Комплекс упражнений на правильную осанку. Спортивные игры.	2		Практ задания
19		Шалости и травмы. Пр. Обсуждение ситуаций «Я на детской площадке».	2		Практ задания

20		Движение — это жизнь. Пр. Легкоатлетические игры.	2		Игры
21		Я сажусь за уроки. Пр. Составляем план выполнения домашнего задания.	2		Практ задания
22		Переутомление и утомление. Пр. Викторина	2		Викторина
23		Пр. День здоровья. Малая спартакиада.	2		Спартакиада
24		Мир эмоций и чувств. Пр. Ролевая игра.	2		Игра
25		Настроение в школе и дома. Пр. КВН «Умники и умницы».	2		КВН
26		Мир моих увлечений. Пр. Конкурс рисунков.	2		Конкурс
27		Пр. Праздник «Веснянка»	2		Праздник
28		В мире интересного. Пр. Экскурсия в краеведческий музей в отдел «история Ярославского края».	2		Экскурсия
		8. Вот и стали мы на год взрослей	6		
29		Опасности летнего периода. Пр. Практикум «Правила дорожного движения». Игра «Я – велосипедист».	2		Практикум
30		Правила поведения в лесу и на водоемах. Пр. Практикум по теме.	2		Практикум
31		Чем и как можно отравиться. Грибы. Пр. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы».	2		Практ задания
		6. Воспитательные мероприятия	8		
32		Тематическое занятие «Безопасный самокат». Пр. Викторина.	2		Викторина.
33		Тематическое занятие «РГАТ им. Ф. Волкова - первый русский театр». Пр. Виртуальная экскурсия.	2		Экскурсия
34		Тематическое занятие «Международный Женский день». Пр. Изготовление сувенира.	2		Практ задания
35		Тематическое занятие «Чтобы помнили...» (день Победы). Пр. Просмотр и обсуждение презентации	2		Опрос
		7. Итоговое занятие	2		
36		Пр. Игра «Путешествие в лето». Диагностика.	2		Игра
		Итого	72		

Календарный учебный график

3 год обучения

№	Дата	Тема занятия	Часы по прог.	Всего часов по КУГ	Формы контроля/ аттестации
		1. Вводное занятие	2		
1.		Инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Определение понятия «здоровье». Знакомство с программой. Пр. Входная диагностика.	2		
		2. Вот мы и в школе	6		
2		Здоровый образ жизни - что это? Пр. Конкурс плакатов.	2		Конкурс
3		Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра. Пр. Викторина. Практикум по уходу за личными вещами.	2		Викторина
4		Факторы, укрепляющие здоровье. Пр. Игра-путешествие «Остров здоровья»	2		Игра
		3. Питание и здоровье	8		
5		Что такое здоровая пища и как её приготовить. Вредные микробы. Пр. Обсуждение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Составление правил гигиены	2		Практ задания Опрос
6		Правильное питание. Пр. Составление меню на день. Защита меню.	2		Практ задания
7		Витаминная азбука. Пр. Сценка «Витаминка». Игра «Чудесный сундучок».	2		Игра
8		Кулинарные традиции современности и прошлого. Пр. Игра «Смак». КВН.	2		КВН
		4. Моё здоровье в моих руках	12		
9		Труд и здоровье. Чередование труда и отдыха. Пр. Составление режима дня.	2		Практ задания
10		Наш мозг и его волшебные действия. Пр. Игра «Чудесный сундучок». Игра на развитие внимания и памяти.	2		Игра
11		День здоровья «Спортландия». Пр. Эстафеты в спортивном зале с обручем и скакалкой	2		Практ задания
12		Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Пр. Викторина	2		Викторина
13		Как сохранять и укреплять свое здоровье. Пр. Конкурс рисунков.	2		Конкурс
14		Пр. Экскурсия «Природа – источник здоровья». Игровой практикум. Тест.	2		Игры Тест
		6. Я в школе и дома	12		
15		Мой внешний вид – залог здоровья. Пр. Чтение и обсуждение стихотворений А. Барто. Игра «Волшебное зеркало».	2		Опрос. Игра
16		Доброречие. Пр. Поэтическая карусель. Игра «Я не артист, я только учусь».	2		Игра
17		Пр. Спектакль С. Преображенский «Капризка» и его обсуждение.	2		Опрос
18		Бесценный дар – зрение. Пр. Разучивание зарядки для глаз.	2		Опрос
19		Гигиена правильной осанки. Пр. Разучивание упражнений на правильную осанку.	2		Практ задания
20		Спасатели, вперед! Пр. Практикум по оказанию медицинской помощи. перевязка.	2		Практ задания
		5. Чтоб забыть про докторов	8		
21		Здоровый образ жизни. Пр. Обсуждение сказки «Красная шапочка». Практикум «Как правильно разговаривать с незнакомыми людьми».	2		Практ задания

22		Движение — это жизнь. Пр. Подвижные игры на координацию и скорость.	2		Игры
23		День здоровья «Дальше, быстрее, выше». Пр. Эстафетные игры.	2		Игры
24		Правильное питание. Вкусные и полезные вкусы. Пр. Конкурс «вкусных полезностей».	2		Конкурс
		7. Я и моё ближайшее окружение	8		
25		Мир моих увлечений. Пр. Составление рассказа детьми о своих увлечениях. Концерт – выставка.	2		Концерт
26		Вредные привычки и их профилактика. Пр. Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни».	2		Конкурс
27		Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Пр. Просмотр и обсуждение кукольного спектакля А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».	2		Опрос
28		В мире интересного. Как выбирать книги? Пр. Экскурсия в библиотеку им. Крылова.	2		Экскурсия
		8. Вот и стали мы на год взрослей	6		
29		Я и опасность. Правила дорожного движения, правила безопасной игры во дворе. Пр. Игра «Я – велосипедист».	2		Игра
30		Правила поведения в лесу. Лесная аптека на службе человека. Пр. Конкурс травяного чая.	2		Конкурс
31		Правила поведения на водоемах. Пр. КВН «Не зная броду, не суйся в воду».	2		КВН
		6. Воспитательные мероприятия	8		
32		Тематическое занятие «Я и моя безопасность» (гаджеты). Пр. Викторина.	2		Викторина
33		Тематическое занятие «Знаменитые спортсмены России: от Ивана Поддубного до Александра Овечкина». Пр. Просмотр и обсуждение презентации.	2		Опрос
34		Тематическое занятие «День космонавтики». Пр. Конкурс рисунков.	2		Конкурс
35		Тематическое занятие «Дети блокадного Ленинграда». Пр. Просмотр видеофильма и обсуждение.	2		Опрос
		9. Итоговое занятие	2		
36		Пр. Спортивный праздник «Вот и стали мы на год взрослей». Выпуск газеты. Итоговая диагностика.	2		Праздник
		Итого	72		

Календарный учебный график

4 год обучения

№ занятия	дата	Разделы и тем	Часы по программ ме	Часы по КУГ	Формы контроля/ аттестации
		1. Вводное занятие	2		
1		Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях. Пр. Входная диагностика.	2		
		2. Вот мы и в школе	8		
2		Здоровье и здоровый образ жизни. Что мы знаем о здоровом образе жизни. Пр. Викторина.	2		Викторина.
3		Правила личной гигиены. Пр. Экскурсия в медицинский кабинет. Встреча с медицинским работником.	2		Экскурсия Опрос
4		Физическая активность и здоровье. Пр. КВН «По стране «Здоровейка». Игры на воздухе.	2		КВН Игры
5		Как познать себя. Пр. Тест на определение типа темперамента. Конкурс рисунков «Я- хозяин своего здоровья».	2		Конкурс рисунков
		3. Питание и здоровье	8		
6		Питание необходимое условие для жизни человека. Пр. Составление рецепта салата из выбранных ингредиентов	2		Практич. работа
7		Здоровая пища для всей семьи. Пр. Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Составление меню завтрака. Защита меню.	2		Игры
8		Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Пр. Составление рецептов каши с разными добавками.	2		Практич. работа
9		Секреты здорового питания. Рацион питания. Пр. Составление меню на неделю. Защита меню.	2		Практич. работа
		4. Моё здоровье в моих руках	12		
10		Домашняя аптечка. Пр. Игра «Можно или нельзя». Работа в парах «Как оказать первую помощь? Конкурс буклетов.	2		Практич. работа
11		Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». Пр. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Раз, два, три-беги!», «Попрыгунчики».	2		Игры
12		Правила бережного отношения к зрению. Пр. Опыт со светом. Игра «Полезно – вредно».	2		Опрос. Игра
13		Как избежать искривления позвоночника. Пр. Работа по таблице. Практические упражнения на осанку.	2		Практич. работа
14		Отдых для здоровья. Пр. Составление правил выполнения домашних уроков. Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».	2		Практич. работа
15		Гигиена сна. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Пр. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь». Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».	2		Практич. Работа. Игра
		5.Я в школе и дома	10		
16		«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». Пр. Составление режима дня на неделю.	2		Практич. работа
17		«Класс не улица ребята. И запомнить это надо!» Пр. Чтение и работа по содержанию рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	2		Практич. работа

		Творческая работа в группах.			
18		Кукольный спектакль «Спеши делать добро». Пр. Творческое рисование	2		Практич. работа
19		Что такое дружба? Как дружить в школе? Пр. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе».	2		Тренинг. Опрос
20		Делу время, потехе час. Пр. Игры «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	2		Игры
		6. Чтоб забыть про докторов	8		
21		Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Пр. Экскурсия в бассейн. Встреча с тренером по плаванию.	2		Экскурсия
22		День здоровья «За здоровый образ жизни». Пр. Веселые эстафеты с использованием спортивного инвентаря на свежем воздухе.	2		Эстафеты
23		Пр. Кукольный спектакль Преображенский «Огородники». Творческое рисование.	2		Практич. работа
24		Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы. Пр. Работа по таблице «Органы пищеварения». Творческое задание: «Золотые правила питания»	2		Практич. работа
		7. Я и моё ближайшее окружение	8		
25		Размышление о жизненном опыте. Пр. Анализ и разыгрывание ситуации. Игра «Закончи рассказ».	2		Практич. работа
26		Вредные привычки и их профилактика. Пр. Игра «Да - нет».	2		Игра
27		Школа и моё настроение. Пр. Упражнение «Азбука волшебных слов». Тест.	2		Тест
28		В мире интересного. Пр. Экскурсия в музей «Музыка и время»	2		Экскурсия
		8. Вот и стали мы на год взрослей	6		
29		Я и опасность. Пр. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Игра «Мой горизонт».	2		Практич. Работа. Игра
30		Гордо реет флаг здоровья. Пр. Игры «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	2		Игры
31		Умеете ли вы вести здоровый образ жизни. Пр. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?» Упражнение для осанки «Гора».	2		Игры Опрос
		6. Воспитательные мероприятия	8		
32		Тематическое занятие «Безопасный интернет». Пр. Интеллектуальная игра	2		Игра
33		Тематическое занятие «День без табака». Пр. Просмотр и обсуждение презентации.	2		Опрос
34		Тематическое занятие «Зона ЮНЕСКО в Ярославле». Пр. Виртуальная экскурсия.	2		Экскурсия
35		Тематическое занятие «Герои- ярославцы». Пр. Викторина.	2		Викторина
		9. Итоговое занятие	2		
36		Пр. Викторина. Итоговая диагностика	2		Викторина
		Итого	72		