

Министерство социальной политики Нижегородской области  
ГКУ «Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних  
Сосновского района»

Утверждено  
приказом директора  
ГКУ «СРЦН  
Сосновского района»  
Петрунина Н.В.  
31.08.2020 год



**Дополнительная общеобразовательная и  
общеразвивающая программа  
«Азбука здоровья»**

**(формирование культуры здорового и безопасного образа жизни)**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации программы: 9 мес.

**Автор-составитель:**

Воспитатель: Бахарева Ю.А.

2020 год

## Содержание

1. Пояснительная записка	3-11 стр.
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	12-14 стр.
3. Учебный план	15 стр.
4. Календарный учебный график	16-18 стр.
5. Рабочая программа	19-26 стр.
6. Оценочные материалы программы	27-35 стр.
7. Методические материалы программы	36- 37 стр.

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1. Нормативно – правовая база**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75, ст.2 п.9).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Устав учреждения.

## **2. Актуальность, цель, задачи.**

«Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.

Н. М. Амосов, академик

Здоровье – неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, полноценного социального функционирования. Сегодня все едины в том, что здоровье детей – это основное условие процветания России.

Актуальность здоровьесбережения обусловлена социальным заказом на сохранение и укрепление здоровья детей, включением здоровьесбережения в число актуальных социальных задач в рамках национальных проектов, а также необходимостью дать истинно-верные понятия о необходимости здоровьесбережения детям в условиях жизни в СРЦН.

Одной из актуальных проблем является осмысление собственных возможностей в разработке и реализации социально-психологических, социально-медицинских и социально-педагогических технологий, направленных на формирование здоровьесбережения детей, находящихся в стенах СРЦН.

Проблема здоровьесбережения выступает как глобальная проблема для детей, находящихся на реабилитации в СРЦН. Находясь в семье, а зачастую это неблагополучные семьи, примером подражания для детей являются их родители. А родители в таких семьях ведут аморальный образ жизни, занимаются эксплуатацией детей, запугивают их «для их же блага», не

создают условий для нормального развития и т. д. Семейное неблагополучие порождает массу проблем в частности в здоровьесбережении детей и приводит к нарушению ценностных ориентации.

Попадая в СРЦН, ребенок имеет некие представления об образе жизни, но не всегда они положительные. Именно поэтому на работников СРЦН ложится огромная ответственность по обновлению и привитию детям, оставшихся без попечения родителей, общепринятых норм здоровьесбережения.

Практика воспитания детей вне семьи свидетельствует о том, что работники СРЦН обязаны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения. Они, участвуют в решении проблем детского здоровья, выступают в качестве «учителей здоровья».

В связи с этим, возникла необходимость обновления уже имеющихся в ГКУ «СРЦН Сосновского района» программ, направленных на развитие навыков ЗОЖ и формирование представлений об индивидуальной безопасности и культуре поведения, а так же подготовки единой социально-педагогической программы, охватывающей детей в возрасте 7-11 лет.

Условиями эффективной работы с детьми по формированию навыка о ЗОЖ являются:

- доступность сообщаемых сведений о биологических, социальных, экологических и поведенческих составляющих ЗОЖ;
- соблюдение принципов наглядности, последовательности, систематичности, постепенного усложнения материала;
- реализация воспитательно-образовательной работы с опорой на предметно-практическую и продуктивную деятельность дошкольников и младших школьников, обогащение их чувственного опыта, развитие умений наблюдать, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи между событиями;
- использование различных заданий и упражнений с учетом особенностей внимания, памяти, мышления и речи старших дошкольников и младших школьников; коррекция этих психических процессов в ходе формирования представлений о здоровом образе жизни;
- определение способов передачи социального опыта в соответствии с

уровнем психического развития детей (совместные с взрослым действия, подражание, образец, обобщенная словесная инструкция, расчлененная словесная инструкция).

Поэтому восстановление здоровья детей, обучение здоровому образу жизни, формирование ценности здоровья в представлениях подрастающего поколения – актуальные задачи данной программы. Она должна и может помочь понять воспитаннику, что здоровье – это ценность, а главным резервом здоровья человека является его образ жизни, а также дать необходимые знания, помочь сформировать навыки здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» составлена в соответствии с требованиями федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

**Статус программы:** авторская.

**Образовательная область:** социально-педагогическая.

**Предмет изучения:** безопасность жизнедеятельности и здоровый образ жизни.

**Продолжительность реализации программы:** 9 месяцев.

**Цель программы:** способствовать формированию мотивации детей к здоровому образу жизни и их ответственному поведению по сохранению и укреплению своего здоровья.

**Задачи:**

**образовательные:**

- формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью;
- профилактика и преодоление вредных привычек у детей
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни

**развивающие:**

- расширение кругозора воспитанников;
- развитие познавательной активности, творческих способностей, любознательности,
- развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации;
- развитие умения принимать самостоятельные решения.

**воспитательные:**

- Воспитание потребностей к здоровому образу жизни.
- Воспитание самостоятельности в повседневной деятельности.

**3. Категория слушателей:**

Воспитанники ГКУ «СРЦН Сосновского района», а так же все желающие, на основании заявления родителей, или их законных представителей (без требований к уровню подготовленности воспитанников). Программа рассчитана на детей 7-11 лет. Количество занимающихся в группах: 7 человек.

**Образовательный комплекс:** программа реализуется в рамках деятельности отделений социальной реабилитации несовершеннолетних, отделения дневного пребывания на базе Государственного казенного учреждения «Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних Сосновского района».

Продолжительность реализации программы: 9 месяцев.

**Методы организации процесса обучения:**

- метод убеждения;
- организация деятельности;
- методы стимулирования поведения и деятельности.

**Методы обучения:**

- словесные;
- наглядные;
- игровые;
- практические;
- репродуктивные;
- проблемно-поисковые.

Эти системы методов включают в себя: воздействие словом и другими средствами, обращенными к разуму и чувству, с целью формирования этических представлений, организация деятельности и взаимодействия несовершеннолетних и взрослых с целью развития навыков поведения, усвоения опыта и способов деятельности, формированию культуры образа жизни.

**Формы учебной работы:**

- занятия ознакомительно-информационного характера;
- практические занятия, на которых полученные знания закрепляются выполнением конкретных заданий;
- разбор и объяснение ошибок, допущенных при выполнении задания.

**Приемы педагогического воздействия:**

- общеразвивающие упражнения, задания;
- игровые упражнения, задания;
- соревновательные упражнения, задания;

Реализация программы предполагает создание ситуации успеха для каждого обучающегося через формирование способности интегрировать ранее полученные знания, опыт; через усвоение общезначимых ценностей и норм; владение навыками самообразования; через умение сформировать личную осознанную позицию.

#### **4. Объем общеобразовательной программы**

Начало учебного года — 01 сентября

Окончание учебного года — 31 мая

Продолжительность учебного года — 34 учебные недели.

Учебный год делится на полугодия:

1 полугодие — 16 учебных недель

Зимние каникулы – 2 недели

2 полугодие — 18 учебных недель

Летние каникулы – 14 недель.

Количество академических часов – 34 часа.

**Режим занятий:** занятия организуются 1 раз в течение 5-ти дневной недели.

- Установленная недельная учебная нагрузка – 1 час.

- Установленная продолжительность одного занятия обучающихся 7-11 лет – 30 минут.

#### **1. Предполагаемые результаты освоения общеобразовательной программы.**



**Воспитанники 7-11 должны знать:**

- что такое здоровье;
- важность здоровья для нормального функционирования организма человека;
- влияние здоровья на успешность учебно-воспитательного процесса;
- правила личной гигиены;
- значение режима дня, его важность и необходимость;
- правила содержания своей комнаты;
- правила питания;
- правила обращения с животными;
- причины травм;
- способы оказания медицинской помощи при травмах;
- влияние полезных привычек на здоровье;
- о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и последствия их употребления.
- кто такие “пассивные курильщики”;
- о вреде вредных привычек для здоровья;
- способы противостояния вредным привычкам и отрицательному влиянию окружающих;

**Воспитанники 7-11 должны уметь:**

- беречь своё здоровье;
- вести здоровый образ жизни;
- составлять и придерживаться режима дня;
- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать режим питания;
- правильно принимать пищу;
- содержать в порядке свои вещи, рабочее место, комнату;
- соблюдать правила дорожного движения;

- обращаться с лекарственными препаратами;
- соблюдать правила безопасного обращения с животными;
- отличать вредные привычки от других привычек;
- бороться с вредными привычками;
- критически относиться к употреблению табака, алкоголя.
- противостоять отрицательному влиянию окружающих;
- принимать правильное решение в сложных ситуациях;
- говорить «нет» в опасных ситуациях;

### **6. Материально – техническое обеспечение программы**

Помещения для занятий: комната для занятий совмещенная со столовой №5- 37,57 м.кв., медицинский кабинет – 5,41 кв.м., изолятор – 10,08 кв.м., пищеблок – 33,3 кв.м.

Музыкальный зал для занятий танцами и физической культурой: полипропиленовые (гимнастические) коврики, кегли, мячи, скакалки; настенные и напольные маты;

мультимедийное оборудование для просмотра развивающего материала: проектор, ноутбук, шкаф для литературы, музыкальный центр.

Комната для занятий совмещенная со столовой оснащена: дидактические пособия о здоровом образе жизни, настольные игры, сюжетные картинки о здоровом образе жизни, плакаты;

Игровой материал по правилам дорожного движения;

Инвентарь для творческой деятельности: кисти, картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, ватман, краски, цветные карандаши, фломастеры; столы, стулья шкаф, магнитная доска; игрушки для сюжетно – ролевых игр инвентарь для социально-бытового ориентирования: мыло, полотенца, тазы.

## **II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится после изучения каждого раздела программы, кроме раздела введения, с целью выявления уровня усвоения знаний детьми.

**Формы проведения аттестации учащихся по программе:** наблюдение и собеседование с целью оценивания степени выраженности показателей и критериев успешности освоения образовательной программы, в форме опроса по усвоенному материалу.

### Оцениваемые параметры и критерии освоения программы для обучающихся 7-11 лет

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>I.</b> <b>Теоретическая подготовка ребенка:</b> 1.1. Теоретические знания	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, предусмотренный программой за конкретный период)	наблюдение, опрос
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	* минимальный уровень (ребенок не может оперировать специальными терминами); * средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); * максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном	опрос

	ии	соответствии с их содержанием)	
<p><b>II.</b></p> <p><b>Практическая подготовка ребенка</b></p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</p>	<p>* минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);</p> <p>* средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2);</p> <p>* максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)</p>	<p>анализ работы ребенка</p>
<p><u>3.2. Учебно-коммуникативные умения:</u></p> <p>3.2.1. Умение слушать и слышать педагога</p>	<p>Адекватность восприятия информации, идущей от педагога</p>	<p>* минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);</p> <p>* средний уровень (работает с помощью педагога или родителей);</p> <p>* максимальный уровень (работает самостоятельно, не испытывая особых трудностей)</p>	<p>наблюдение</p>
<p>3.2.2. Умение выступать перед аудиторией</p>	<p>Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации</p>	<p>* минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);</p> <p>* средний уровень (работает с помощью педагога или родителей);</p> <p>* максимальный уровень (не испытывает особых трудностей)</p>	<p>наблюдение</p>
<p><u>3.3. Учебно-организационн</u></p>	<p>Способность</p>	<p>* минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные</p>	<p>наблюдение</p>

<p><u>ые умения и навыки:</u> 3.3.1. Умение организовать свое рабочее место</p>	<p>самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой</p>	<p>затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); * средний уровень (работает с помощью педагога или родителей); * максимальный уровень (работает самостоятельно, не испытывая особых трудностей)</p>	
<p>3.3.2. Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности</p>	<p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</p>	<p>* минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); * средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более 1/2); * максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренный программой за конкретный период)</p>	<p>наблюдение</p>
<p>3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу</p>	<p>Аккуратность и ответственность в работе</p>	<p>– удовлетворительно – хорошо – отлично</p>	<p>наблюдение</p>

### III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет общий объем учебной нагрузки по программе, определяет перечень тематических разделов программы и время

на их усвоение, формы и временной объем промежуточной и итоговой аттестации.

<b>Разделы программы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Аттестация</b>	<b>Итого</b>
<b>Раздел 1.</b> «Уроки Мойдодыра», в том числе	8	-	8
промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.		1	1
<b>Раздел 2.</b> «Дорожная азбука», в том числе	6		6
промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.		1	1
<b>Раздел 3.</b> «Вредные привычки», в том числе	9		9
промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.		1	1
<b>Раздел 4.</b> «Я и опасность вокруг», в том числе	6		6
промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.		1	1
Итоговая аттестации учащихся по всему материалу в форме итогового занятия		1	1
<b>Итого</b>	29	5	34

#### **IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Месяц	Недел	Кол- во	Форма	Форма контроля
-------	-------	---------	-------	----------------

	я обуче ния	часов	занятия	Промеж уточная аттестац ия	Итог овая аттес таци я	Каник улы	Всего за месяц
Сентяб рь	1 недел я	1	Групповые занятия				
	2 недел я	1	Групповые занятия				
	3 недел я	1	Групповые занятия				
	4 недел я	1	Групповые занятия				
	5 недел я	1	Групповые занятия				
							5
Октябр ь	1 недел я	1	Групповые занятия				
	2 недел я	1	Групповые занятия				
	3 недел я	1	Групповые занятия				
	4 недел я	1	Групповые занятия	п			
							4
Ноябрь	1 недел я	-	-				
	2 недел я	1	Групповые занятия				
	3 недел я	1	Групповые занятия				

	4 недел я	1	Групповые занятия				
							3
Декабр ь	1 недел я	1	Групповые занятия				
	2 недел я	1	Групповые занятия				
	3 недел я	1	Групповые занятия				
	4 недел я	1	Групповые занятия	п			
	5 недел я	-	-				
							4
Январь	1 недел я	-	-			-	
	2 недел я	1	Групповые занятия			-	
	3 недел я	1	Групповые занятия				
	4 недел я	1	Групповые занятия				
							3
Феврал ь	1 недел я	1	Групповые занятия				
	2 недел я	1	Групповые занятия				
	3 недел я	1	Групповые занятия				
	4	1	Групповые				



	недел я		занятия				
							4
Март	1 недел я	1	Групповые занятия				
	2 недел я	1	Групповые занятия	п			
	3 недел я	1	Групповые занятия				
	4 недел я	-	-			-	
	5 недел я	1	Групповые занятия				
							4
Апрель	1 недел я	1	Групповые занятия				
	2 недел я	1	Групповые занятия				
	3 недел я	1	Групповые занятия				
	4 недел я	1	Групповые занятия				
							4
Май	1 недел я	1	Групповые занятия				
	2 недел я	1	Групповые занятия	п			
	3 недел я	1	Групповые занятия		*		
	4 недел я	-	-				

							3
Итого:	Часов	29	29	4	1		
	Недел ь	29	29	4	1	4 нед.	34

Условные обозначения:

Промежуточная аттестация	<b>п</b>
Итоговая аттестация	<b>*</b>
Каникулы	<b>-</b>

#### **V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для обучающихся от 7 лет**

<b>Тематика занятий</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Дидактически й материал,</b>	<b>Техничес кое</b>	<b>Форма подведе</b>
-----------------------------	--------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------	--------------------------

			<b>комментарии</b>	<b>оснащен ие</b>	<b>ния итогов</b>
<b>Раздел 1. «Уроки Мойдодыра»</b>					
Занятие 1. Введение	Урок- лекция	Объяснител ьно- наглядный	Видеофильмы о ПБ, ТБ, тематические картинки	демонстр ационная компьюте рная техника с презентац ией	Опрос
2. Уход за глазами и ушами.	Урок - практик ум	Информаци онно- рецептивны й, частично- поисковый	Видеоролик, рисунок «Строение глаза», «Строение наружного уха», памятки «Чтобы сберечь органы слуха необходимо», «Правила бережного отношения к зрению.»	Ноутбук, проектор, мультиме дийный экран, лупы	Анализ и уточнен ие
3. Уход за кожей рук и ног	Урок- практик ум	Объяснител ьно- наглядный, частично- поисковый,	таблица «Мышцы человека», рисунки спортсменов. Карточки с поговорками	Ноутбук, проектор, мультиме дийный экран,	Анализ, уточнен ие
4. Уход за волосами	Урок- игра	Объяснител ьно-	презентация, плакат с овалом лица,	Ноутбук, проектор,	проверк а

		наглядный, познавательная игра, практический.	прическами	мультимедийный экран, инструменты для ухода за волосами.	
5.Ох уж эти микробы	Урок-погружение	Объяснительный, практический, игровой	Видеофильмы о ПБ, ТБ, тематические картинки	демонстрационная компьютерная техника с презентацией	анализ, уточнение, опрос
6. Режим дня, учебы, отдыха. Гигиена сна.	Урок-погружение	Объяснительный, практический, игровой	Стихотворение С. Михалкова «Не спать». Решение проблемных ситуаций;	Проектор, ноутбук, мультимедийный экран, аудиозапись колыбельной песни	Наблюдение, проверка, анализ и уточнение
7. Полезные и вредные продукты питания	Урок-практикум	Познавательная игра, частично-поисковый	письмо от Доктора Айболита, карточки с заданиями, карточки с изображением продуктов,	инвентарь для сюжетно-ролевой игры «Магазин»(корзинки, муляжи продуктов, касса),	Опрос
8.Моя комната.	Урок-практикум	Объяснительно-	Иллюстративная презентация	инвентарь и	Опрос

Рабочее место. Проветривание. Влажная уборка	ум	наглядный, игровой	к уроку	приспособления для уборки помещения, пылесос.	
9. Промежуточная аттестация по теме раздела.	Итоговый урок по разделу	Практический, частично-поисковый	Фотографии, картинки	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	анализ опрос
<b>Раздел2. «Дорожная азбука»</b>					
10. Внимание-дорога. Дорога и ее составные части. Правила перехода улиц.	Урок-погружение	Объяснительно-наглядный,	иллюстративный материал, карточки с заданием	Презентация по ПДД "Дорога! Дети! Безопасность!"	анализ, уточнение, опрос
11. Дорожные знаки.	Урок-лекция	Объяснительно-наглядный	Картинки «Дорожные знаки»: развивающая игра «Собери дорожный знак».	мультфильм «Уроки тетушки Совы»,	наблюдение, уточнение, опрос
12. Мы сигналам светофора подчиняем без спора.	Урок-игра	Практический, частично-поисковый	Игрушка Буратино. Сигнальные таблички: красный, жёлтый, зелёный.	Фонограмма песни из фильма «Приключения Буратино	анализ, уточнение

				».	
13. Мы - пассажиры. Правила поведения в транспорте.	Урок-игра	Познавательная игра, частично-поисковый	тематические плакаты по безопасности в транспорте и в общественных местах.	Мультфильм «В автобусе» из серии «Смешарики. Азбука безопасности»	Опрос, анализ, уточнение
14. Виды дорог в населенных пунктах. Перекресток.	Урок-игра	Объяснительно-наглядный	Картинки «Перекрестки» развивающая игра «Собери дорожный знак».	мультфильм «Уроки тетушки Совы»,	наблюдение, уточнение, опрос
15. Почему происходят дорожно – транспортные происшествия	Урок-игра	Познавательная игра, частично-поисковый	Фотографии, картинки	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Наблюдение, анализ и уточнение, опрос
16. Промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.	Итоговый урок по разделу	Практический, частично-поисковый	Фотографии, картинки	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Наблюдение, анализ и уточнение, опрос
<b>Раздел 3. Вредные привычки.</b>					
17. Что такое привычка. Полезные и	Урок-погружение	Объяснительно-наглядный.	Презентация, Н.Сизова «Сказка о вредных	Ноутбук, проектор, мультимедийный	Анализ, уточнение

вредные привычки.			привычках, или о том, как победила сила воли»	экран	
18. Будем делать хорошо и не будем плохо.	Урок лекция.	Объяснительно-наглядный, игровой	Плакаты: «Делать людям хорошо — хорошесть самому». «Спешите делать добро»	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Анализ, уточнение
19. Можно ли воровать? Уголовная ответственность.	Урок-лекция	Практический, частично-поисковый	Карточки с пословицами	демонстрационная компьютерная техника с презентацией	анализ, уточнение
20. Злой волшебник - табак.	Урок-игра	Познавательная игра, частично-поисковый	Презентация, инсценирование «Как медведь трубку курил», карточки с заданием «Дополни незаконченное предложение».	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Наблюдение, анализ и уточнение
21. Правда об алкоголе.	Урок-лекция,	Объяснительный, познавательная игра	Презентация, Просмотр мультфильма «Непьющий воробей»	демонстрационная компьютерная техника	Анализ, уточнение
22. Наркотики. Наркотическая зависимость.	Урок-лекция	Объяснительно-наглядный, игровой	слайдовая презентация, текст из книги Дж. Родари «Рыбы», коробочка для игры	демонстрационная компьютерная техника с презентацией	Наблюдение, анализ и уточнение

			“Сюрприз”,		
23. Я умею выбирать. Умей сказать «Нет», как сказать «Нет».	Урок-игра	Объяснительно-наглядный, игровой	карточка с ситуацией «Просьба».	Карточки с приемами предложения ПАВ и способам и отказа.	Наблюдение, анализ и уточнение
24. Зависимость от компьютерных игр	Урок-лекция	Объяснительный, познавательная игра	Социальный видеоролик «Интернет зависимость глазами детей»	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Наблюдение, анализ и уточнение
25. Наше здоровье в наших руках	Урок-погружение	Объяснительно-наглядный.	Презентация, Н.Сизова «Сказка о вредных привычках, или о том, как победила сила воли»	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Анализ, уточнение
26. Промежуточная аттестация учащихся по теме раздела	Итоговый урок по разделу	Практический, частично-поисковый		Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Наблюдение, анализ и уточнение, опрос
<b>Раздел 4. «Я и опасность вокруг»</b>					
27. Понятие безопасности жизнедеятельности.	Урок-погружение	Объяснительно-наглядный.	иллюстрации "Безопасность в быту", картинки с	Ноутбук, проектор, мультимедийный	анализ опрос



Опасности в нашем доме			изображением опасных и безопасных предметов	экран	
28. Телефоны экстренной помощи	Урок лекция.	Объяснительно-наглядный	картинки с изображением чрезвычайных ситуаций, телефон, карточки с номерами телефонов 01, 02, 03, 04, 112.	Диск с записью песни «Тревога»,	анализ опрос
29. Лекарственные и пищевые отравления. Как избежать отравления.	Урок лекция, урок-игра	Познавательная игра, частично-поисковый	Карточки с заданиями. Лекарственные препараты: марганцовка, нашатырный спирт, сода, активированный уголь, вата, бинт, и др.	Презентация, компьютер, проектор, экран.	Анализ и уточнение
30. Правила обращения с огнем. Детские шалости с огнем и их последствия	Урок лекция.	Объяснительно-наглядный, игровой	плакат о причинах пожара, рисунки по пожарной безопасности, карточки с причинами возникновения пожара и правилами пожарной безопасности,	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Анализ, уточнение
31. Бытовой травматизм и меры его	Урок-практикум	Практический, частично-	плакат о причинах травматизма, карточки с	Ситуативные карточки	анализ, уточнение

предупреждения		поисковый	причинами возникновения травматизма		
32. Опасные незнакомцы	Урок лекция	Объяснительно-наглядный, игровой	Карточки с заданиями.	Ситуативные карточки	анализ, уточнение
33. Промежуточная аттестация учащихся по теме раздела	Итоговый урок по разделу	Практический, частично-поисковый	Фотографии, картинки	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Наблюдение, анализ и уточнение, опрос
<b>34. Итоговая аттестация по программе «Путешествие в страну Здоровья»</b>	Итоговый урок по программе	Игровой, частично-поисковый	Дидактический материал для викторины и кроссворда, ватман с написанным по вертикали словом «здоровье», пословицы.	демонстрационная компьютерная техника	Наблюдение, анализ и уточнение, опрос
				Итого:	34 часа

### Аттестационные задания для воспитанников 7-11 лет.

#### Опрос по теме раздела 1 «Уроки Мойдодыра»:

1. Что такое гигиена?
2. Как ухаживать за кожей?
3. Назовите правила бережного отношения к зрению.
4. Что значит вести «здоровый образ жизни»?
5. Сколько раз должны питаться в день дети вашего возраста?
6. Что означает слова «Чистота- залог здоровья»?
7. Почему полезно есть сырые фрукты и овощи?
8. Какие правила необходимо соблюдать во время еды?

9. Как правильно принимать утренние и вечерние культурные – гигиенические процедуры?

10. Перечисли правила ухода за своей комнатой.

Если ребенок овладел менее чем  $\frac{1}{2}$  объема знаний ( дал положительные ответы на 4 вопроса), предусмотренных программой, отвечает на вопросы с помощью педагога) – низкий уровень;

\* средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более  $\frac{1}{2}$  (дал положительные ответы на 5, 6 вопросов), затрудняется в ответах на вопросы);

\* максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, самостоятельно отвечает на вопросы педагога.

### **Опрос по темам раздела 2 «Дорожная азбука»**

Если ребенок овладел менее чем  $\frac{1}{2}$  объема знаний, предусмотренных программой, отвечает на вопросы с помощью педагога) – низкий уровень;

\* средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более  $\frac{1}{2}$ , затрудняется в ответах на вопросы);

\* максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, самостоятельно отвечает на вопросы педагога.

### **Опрос по темам раздела 3 «ПДД. Дорожная азбука»:**

1. Что такое проезжая часть? Ответ: Это часть улицы, где едут машины.
2. Что такое пешеходный тротуар? Ответ: Это часть улицы, где ходят пешеходы.
3. Где идти, если нет тротуара? Ответ: По обочине.
4. Где можно перейти улицу? Ответ: По переходу.
5. На какой свет нужно переходить улицу? Ответ: На зеленый свет.
6. При каком свете двигаться нельзя? Ответ: При красном свете.
7. На какой свет могут двигаться машины? Ответ: На зеленый свет.
8. Что называется площадью? Ответ: Перекресток, где пересекаются или берут начало несколько улиц.
9. Какие технические средства регулирования движения вы знаете? Ответ: Светофор, дорожные знаки.
10. Как определить, что машина собирается повернуть направо (налево)? Ответ: Включается и мигает правый (левый) фонарик— указатель поворота.

11. Какую опасность для пешеходов представляют зимние дороги? Ответ: На скользкой дороге увеличивается тормозной путь машин, дороги сужены из-за снега, снежные заносы, гололед мешают движению машин.
12. Какие вы знаете специальные автомобили? Ответ: К специальным автомобилям относятся пожарные, медицинские, аварийные, автокраны и другие.
13. Как называется подземная железная дорога? Ответ: Метро.
14. Есть ли у велосипедиста путь торможения? Ответ: Да. Никакой транспорт остановиться сразу во время движения не может.
15. Как вы понимаете выражение «час пик»? Ответ: Это время наибольшего движения.

### **Опрос по темам раздела 4 «Я и опасность вокруг»:**

#### **1. Что такое «Опасная ситуация»?**

- А) крупномасштабная опасность;  
Б) чрезвычайная ситуация в природе;  
В) экстремальная ситуация в городе;  
Г) в которой возникает прямая угроза жизни и здоровью человека.

#### **2. Назовите опасность, которая существует в наших домах.**

- А) уют;  
Б) газовая плита;  
В) все перечисленное;  
Г) бытовая химия.

#### **3. С чем опасно играть дома?**

- А) со спичками;  
Б) с оголенными проводами;  
В) со всеми перечисленными;  
Г) с режущими предметами.

#### **4. Какую главную опасность представляет разбившийся градусник?**

- А) можно порезаться стеклом;  
Б) можно отравиться ртутью;  
В) будут ругать родители;  
Г) нет никакой опасности.

#### **5. Что ты будешь делать, если вдруг дома загорится телевизор?**

- А) выдерну вилку из розетки и накрою одеялом;  
Б) буду тушить водой;  
В) буду звать на помощь;  
Г) ничего делать не буду.

#### **6. Соедини стрелочками номера телефонов и названия срочных служб.**

01	газовая служба
02	милиция
03	пожарная служба
04	скорая помощь

**7. Что относится к средствам пожаротушения?**

- А) огнетушитель;
- Б) песок;
- В) вода;
- Г) все перечисленное.

**8. В квартире начался пожар. Что необходимо сделать?**

- А) быстро выйти на улицу и вызвать спасателей;
- Б) постараться потушить пожар самостоятельно;
- В) открыть все окна в квартире;
- Г) все способы правильны.

**9. Какую травму можно получить при подвижной игре на улице?**

- А) ожог;
- Б) ушиб;
- В) укус;
- Г) обморожение.

**10. Как безопаснее купаться летом на водоемах?**

- А) одному;
- Б) в специально отведенных местах;
- В) с другом вдали от берега;
- Г) купаться всегда безопасно.

**11. Какие правила гигиены нужно соблюдать после общения с домашними животными?**

- А) обязательно принять душ или ванну
- Б) никаких правил соблюдать не требуется
- В) тщательно вымыть руки

Если ребенок овладел менее чем  $\frac{1}{2}$  объема знаний, предусмотренных программой, отвечает на вопросы с помощью педагога) – низкий уровень;

\* средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более  $\frac{1}{2}$ , затрудняется в ответах на вопросы);

\* максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, самостоятельно отвечает на вопросы педагога).

**Опрос по темам раздела 3 «Вредные привычки»:**

Я люблю покушать сытно,  
Много, вкусно, аппетитно.  
Ем я все и без разбора,  
Потому что я (обжора).

Не люблю я, братцы, мыться,  
С мылом, щёткой не дружу.  
Вот поэтому, ребята,  
Вечно грязный я хожу.  
И сейчас не потому ли  
Назовут меня (грязнулей)

Честно я скажу ребятам:  
Быть опрятным, аккуратным  
Очень трудно... Самому  
Сам не знаю, почему.  
Вещи всюду я бросаю  
И найти их не могу.  
Что схвачу, в том и бегу.  
Где штаны? А где рубаха?  
Я не знаю. Я – (неряха).

Спортом я не занимаюсь  
И никак не закаляюсь  
Бегать, прыгать нету сил.  
Свет мне, кажется, не мил.  
Я сутулый и хромой,  
Я для всех уже больной.  
(лежебока)

Я стройна, худа, красива  
Всем подруженькам на диво.  
Хоть и сил осталось мало,  
Но зато я стройной стала.  
Ничего почти не ем  
И уж высохла совсем.  
Я горжусь теперь собой  
Но все зовут меня (худой)

Я вчера был на Луне!  
Что не верите вы мне?  
Лунный камень я привёз.  
Доставал рукой до звёзд.  
Поголял я по Луне-  
Как понравилось там мне  
Видел лунных человечков,  
Перемолвились словечком.  
Три руки у них, три глаза-  
Не видал таких ни разу.  
Погостил у них немножко

И обратно в путь дорожку.  
Вы ему не верьте слишком,  
Потому что он (врунишка)

Лишь услышу шум и гам,  
Я бегу к учителям.  
Говорю, что Дима с Петей  
Подрались опять в буфете.  
Тот контрольную списал,  
Тот к уроку опоздал.  
Ваня взял пенал у Светы,  
На уроке ел конфеты,  
Не дежурил утром в классе,  
Подарил он жвачку Васе.  
Вроде я для всех стараюсь,  
Но и тут опять беда  
Почему-то называют меня ребята (ябеда)

Я невкусный и вонючий,  
Но чтоб выглядеть покруче,  
Кое-кто меня берёт,  
Дым пускает, но умрёт  
Раньше он других, ребята -  
Я болезнями богатый (табак)

Не люблю решать задачи,  
А люблю я передачи,  
Целый день смотрю подряд  
Фильмы, сказки, хит-парад.  
Знаю: всё это обман,  
Но ведь я же... (телеман)

Чтобы не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,  
Не хворал и был в порядке,  
Делай каждый день... (Зарядку)

Болезнь мне некогда друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И я собою очень горд,  
Что дарит мне здоровье... (Спорт)

Если ребенок овладел менее чем  $\frac{1}{2}$  объема знаний, предусмотренных программой, отвечает на вопросы с помощью педагога) – низкий уровень;

- \* средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2, затрудняется в ответах на вопросы);
- \* максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, самостоятельно отвечает на вопросы педагога).

**Итоговая аттестация проводится с целью определения уровня знаний детей по программе в форме итогового занятия по теме «Путешествие в страну Здоровья» (игры «Счастливый случай»).**

Если во время итогового занятия ребенок дал положительные ответы менее чем на 6 вопросов – низкий уровень;  
Если во время итогового занятия ребенок дал положительные ответы на 7 вопросов – средний уровень;  
Если во время итогового занятия ребенок дал положительные ответы более чем на 7 вопросов – высокий уровень.

### **1-й ГЕЙМ: «Светофор Здоровья»**

У каждой команды есть светофор «Здоровой пищи»,

- если еда, о которой мы будем говорить, полезная, здоровая- то поднимается зеленый свет;
- если полезная, но в небольшом количестве - желтый цвет;
- если вредная - красный цвет;

Зеленый цвет:

1. сырые овощи, фрукты;
5. черный хлеб;
8. каши;
12. натуральные соки;

Желтый цвет:

3. бутерброд с небольшим количеством ветчины;
6. орехи и семечки;
9. зеленый салат с майонезом;
11. йогурт, сливки, сыр, творог;

Красный цвет:



2. большущий кусок торта;
4. вкусная, жирная жареная свинина;
7. копченая и соленая рыба;
10. крепкий чай, коф

## **2-й ГЕЙМ: «Да - нет»**

Вопросы 1 команде:

1. Зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Да)
2. Жвачка сохраняет зубы человека? (Нет)
3. Употребление бананов в пищу поднимает настроение? (Да)
4. Недостаток солнца может вызвать плохое настроение? (Да)
5. Можно ли летом запастись витаминами на весь год? (Нет)
6. Нужно ли ежедневно выпивать 2 стакана молока? (Да)

Вопросы 2 команде:

1. Легко ли отказаться от курения курящему человеку? (Нет)
2. Морковь замедляет процесс старения организма? (Да)
3. Взрослые чаще, чем дети ломают кости? (Да)
4. Алкоголь, наркотики, курение – ухудшают здоровье? (Да)
5. Черника помогает улучшению зрения? (Да)
6. Достаточно ли ребенку спать ночью 6 часов? (Нет)

## **3 ГЕЙМ: «Дальше, дальше, дальше...»**

В здоровом теле – здоровый... дух.  
Солнце, воздух и вода - наши лучшие ....друзья.  
Укрепляй свое тело ....физкультурой.  
Здоров будешь – всего ... добудешь.  
Сон – лучшее ... лекарство.  
Чистота – залог ... здоровья.  
Здоров буду – и денег ... добуду.  
Двигайся больше – проживешь.. дольше.  
Здоровые зубы - здоровью ...любви.  
Здоровье сгубишь – новое...не купишь.  
Кто любит спорт - здоров и ...бодр.

## **VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ**

1. Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Нижегородский институт развития образования». Официальный сайт// Интернет источник: <http://www.niro.nnov.ru/>
2. Дополнительные образовательные программы (опыт работы) // Интернет источник: <http://www.niro.nnov.ru/?id=12561>
3. Министерство образования Нижегородской области. Официальный сайт// Интернет источник: <http://minobr.government-nnov.ru/?id=2500>
4. Л.А. Обухова, Н.А.Лемяскина .» Школа докторов природы или 135 уроков здоровья»
  - 5«Уроки жизни» программа социального воспитания и образования Нижний Новгород. Нижегородский гуманитарный центр. 2006
6. Авдеева Н.Н. «Безопасность на дорогах». ООО «Издательство АСТ-ЛТД».
7. Воронова Е.А. «Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры». Ростов – на Дону: Феникс 2007г.
8. Кулинич «Вредные привычки: профилактика зависимостей» 1-4 классы. Москва: ВАКО 2010г.
9. Матвеев В.Ф. «Профилактика вредных привычек школьников» Издательство «Просвещение» 1987 г.
10. Разюк Е.А. «Игровые модели досуга и оздоровления детей» Волгоград: Учитель 2008г.