Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Центр детского творчества «Паллада»

Утверждена решением:
Педагогического совета
От 8 сентября 2017 г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЦДТ «Паллада»
№1 от «8»сентября 2017г.
В.И. Власенко_____

Дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровейка»
Направленность: естественнонаучная
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся 12 - 15 лет
Срок реализации 2 года (144 часа)

Автор составитель:
Зенкова Олеся Юрьевна,
педагог дополнительного
образования

Советская Гавань
2017

Центр детского творчества «Паллада»

Утверждена решением:
Педагогического совета
От 8 сентября 2017 г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЦДТ «Паллада»
№1 от «8»сентября 2017г.
В.И. Власенко_____

Дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровейка»
Направленность: естественнонаучная
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся 12 - 15 лет
Срок реализации 2 года (144 часа)

Автор составитель:
Зенкова Олеся Юрьевна,
педагог дополнительного
образования

Советская Гавань
2017

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обоснование
Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
Постановление Правительства Российской Федерации от 23.05.2015 № 497 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016-2020 годы».
Концепция развития дополнительного образования в РФ до 2020 года.
Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 10.01.2014 г. № 08–10 «О плане действий по обеспечению введения ФГОС дошкольного образования» (далее - План действий по обеспечению введения ФГОС ДО (№ 08-10).
Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Направленность (профиль) программы – естественнонаучная.

Актуальность программы состоит в том, что здоровье детей в современных условиях ухудшается в связи с неблагоприятной экологической обстановкой, увеличением учебной нагрузки в школе, родительской неграмотностью по ведению здорового образа жизни.

Отличительная особенность программы «Здоровейка» - это обучение на двух основных уровнях: 1 – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; 2 - поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, праздники. Все формы и виды работы по здоровьесбережению взаимосвязаны и дополняют друг друга. Занятия построены с учетом возрастных особенностей детей.

Адресатом программы являются учащихся 13-15 лет, объединенных с учетом индивидуальных и возрастных особенностей группы, и направлена на личностно-ориентированное обучение и воспитания школьников.

Объём программы. Для освоения программы необходимо 144 учебных часа.

Формы обучения и виды занятий
Занятия проводятся в форме бесед, викторин, тематических игр, дискуссий, практических занятий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование.

Срок освоения программы
Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение двух лет. Организационные условия выполнения программы:
1-й год обучения — 72 часа. (группа 22 человек)
2-й год обучения — 72 часов. (группа 22 человек) (Порядок 1008)
В программе предусмотрено взаимодействие с другими организациями (общеобразовательная школа, библиотека, музей).

Режим занятий
–1-ый год обучения —занятия 1 раз в неделю по 2 часа.
–2-ой год обучения — занятия 1 раз в неделю по 2 часа.

***Цель*:** Формирование навыков здорового образа жизни у учащихся и воспитание сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи: Познакомить с основными физиологическими особенностями организма, гигиены тела, питания.
Привить навыки по здоровому образу жизни.
Научить ощущать ценность своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Содержание программы

Учебный план

1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Введение в программу	4	2	2	Анкета на входе
2.	Эмоции и здоровье	4	1	3	Познавательная игра
3.	Здоровая семья	18	6	12	Викторина
4.	Мой организм	20	7	13	Викторина. Тренинг. Тест.
5.	Здоровый образ жизни	14	4	10	КВН
6.	Моё здоровье в моих руках	12	1	11	Итоговый тест. Диспут. Конференция «Здоровый образ жизни и я»
	ИТОГО:	72	21	51	

Содержание учебно-тематического плана
1-й год обучения

1.Введение в программу (4 ч.)

1.1. Тема: Что такое здравоохранение?
Теория (2 ч.): Ознакомление с деятельностью объединения. Знакомство с группой, сообщение плана работы на год. Рассмотреть определение «здравоохранение», помочь учащимся осознать свое отношение к здоровью и формированию чувства личной ответственности за здоровый образ жизни, объяснить роль здоровья в жизни человека, рассказать о составляющих здорового образа жизни.

1.2. Тема: Колесо здравоохранения.
Практика (2 ч.): Игра-путешествие «Человек и его здоровье», презентация «Что такое здоровье?». Учащиеся должны осознать свое отношение к здоровью и сформировать чувство личной ответственности за здоровый образ жизни.

2. Эмоции и здоровье (4 ч.)

2. 1. Тема: Мое настроение.
Практика (2 ч.): Работа над понятием «настроение», упражнение «Что может повлиять на ваше настроение», работа с картинками «Три настроения», приёмы повышения настроения.
Работа над плакатом «Мои чувства. Мое настроение»

2. 2. Тема: Здоровье и настроение.
Теория (1 ч.): Дать понятие таких психических явлений, как настроение, чувства, мимика, развивать умение выражать свое настроение и чувствовать состояние другого человека.
Практика (1 ч.): Повышение настроения с помощью коммуникативных игр. Познавательно-развлекательная программа «Здоровье и настроение».

3. Здоровая семья (18 ч.)

3. 1. Тема: Мой режим дня.
Теория (1 ч.): Обозначить важность режима дня для обучающихся и здорового образа жизни для всей семьи.
Практика (1 ч.): Круглый стол «Мой режим дня».

3. 2. Тема: Здоровье.
Теория (1 ч.): Расширить и закрепить представление о том, что здоровье — главное богатство каждого человека; сформировать и закрепить стремление жить здоровыми в здоровом обществе
Практика (1 ч.): Конкурс листовок «Здоровье»

3.3. Тема: Что нужно знать о своей семье.
Теория (1 ч.): Сформировать устойчивое позитивное отношение и уважение к семье.
Практика (1 ч.): Кроссворд «Семейное многоцветие», составление коллажа из фотографий на тему «Моя семья».

3. 4. Тема: Здоровейка приглашает.
Практика (2ч.): КВН «Здоровейка приглашает»

3. 5. Тема: Моё генеологическое древо.
Теория (1 ч.): Пробудить интерес к генеалогии, познакомить с понятиями «родословная» и «генеологическое древо».
Практика (1 ч.):.Кроссворд ««семейная» ромашка», составить генеологическое древо своей семьи.

3.6. Тема: Здоровая семья.
Практика (2 ч.): Конкурс листовок «Здоровье».

3.7. Тема: Организация общества за здоровый образ жизни.
Теория (1 ч.): Развить у обучающихся чувство личной ответственности за свое здоровье, формирование культуры здорового образа жизни.
Практика (1 ч.): Ролевая игра «Организация общества за здоровый образ жизни»

3. 8. Тема: Личностный рост.
Теория (1 ч.): Раскрыть понятие личностного роста, пробудить к самопознанию.
Практика (1 ч.): «Тренинг личностного роста»

3. 9. Тема: добрый доктор Айболит.
Практика (2 ч.): Сюжетно-ролевая игра «добрый доктор Айболит».

4. Мой организм (20 ч.)

4. 1. Тема: Кожа – зеркало здоровья.
Теория (1 ч.): Беседа с врачом-косметологом и дерматологом.
Практика (1 ч.): Круглый стол «Кожа – зеркало здоровья».

4. 2. Тема: Мойдодыр.
Практика (2 ч.): КВН «Мойдодыр». Углублять знания детей о правилах личной гигиены, познакомить с особенностями соблюдения правил личной гигиены в подростковом возрасте.

4. 3. Тема: Поезд здоровья.
Практика (2 ч.): Игра по станциям "Поезд здоровья". Пропаганда здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек школьников. Творческая реализация учащихся в группе

4. 4. Тема: Если хочешь быть здоров.
Теория (1 ч.): Дать детям представление о закаливании, его пользе для здоровья, побуждать к применению закаливающих процедур.
Практика (1 ч.): Театр-экспромт «В стране ватных одеял».

4. 5. Тема: Я и мой организм.
Практика (2 ч.): Круглый стол «Я и мой организм».

4. 6. Тема: Учимся толерантности.
Теория (2 ч.): Познакомить учащихся с понятием “толерантность”. Сформировать уважительное отношение к другим людям, признание различий и индивидуальности каждого.

4. 7. Тема: Красота вокруг нас.
Теория (1 ч.): Беседа «Красота и здоровье». Познакомить учащихся с историческими представлениями людей о красоте, создать правильное представление о человеческой красоте; помочь осознать вредоносный характер некоторых тенденций современной моды.
Практика (1 ч.): викторина «Красота вокруг нас».

4. 8. Тема: Я и мое здоровье.
Теория (1 ч.): Тренинг для школьников «Я и мое здоровье».Формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей; актуализация ощущение важности здоровья и необходимости бережного и необходимого отношения к нему.
Практика (1 ч.): Мозговой штурм «Что такое здоровье? Упражнение Что формирует здоровье? Упражнение «Пути здорового образа жизни».

4. 9. Тема: Чудо витамины.
Теория (1 ч.): Дать понятие о витаминах, как о биологически активных веществах. Рассмотреть свойства основных витаминов, их биологическую роль и влияние на организм.
Практика (1 ч.): Творческое задание - составить кроссворд по теме «Витамины ».

4. 10. Тема: Что мы знаем о себе.
Практика (2 ч.): КВН «Что мы знаем о себе». Обобщение и расширение знаний о строении и функциях организма человека.

5. Здоровый образ жизни (14 ч.)

5. 1. Тема: Здоровье в саду и на грядке.
Практика (2 ч.): Сформировать правильное отношение к правильному питанию.
Творческая работа. Игра Звёздный час. «Здоровье в саду и на грядке».

5. 2. Тема: Мой дом – моя крепость.
Практика (2 ч.): Творческая работа. Викторина по теме: «Мой дом – моя крепость».

5. 3. Тема: Радуга здоровья.
Практика (2 ч.): Творческая работа. Интелектуальная игра по теме «Радуга здоровья».

5. 4. Тема: О пользе закаливания.
Теория (2 ч.): Закаливание – это….. Виды закаливания. Формы закаливания. Основные принципы закаливания. Специальные закаливающие процедуры. Солнечные ванны. Воздушные ванны. Водные процедуры.

5. 5. Тема: Суд над сигаретой.
Практика (2 ч.): Творческая работа. Игра КВН Суд над сигаретой.

5. 6. Тема: Радуга настроения.
Теория (1 ч.): дать представление о том, что такое настроение и от чего оно зависит, сформулировать у учащихся интерес к собственной личности.
Практика (1 ч.): познакомить учащихся с понятием «эмоции», с видами эмоций. Викторина «Радуга настроения»

5. 7. Тема: За здоровый образ жизни.
Теория (1 ч.): Пропаганда здорового образа жизни . Осознание учащимися своего отношения к здоровью и формирование личной ответственности за его состояние. Способствовать росту самосознания и самооценки подростков, чувства ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих.
Практика (1 ч.): Творческая работа – составление схемы здорового образа жизни. Итоговое тестирование.

6. Моё здоровье в моих руках (12 ч.)

6.1. Тема: Мое здоровье - здоровье в моих предках.
Теория (1 ч.): Что такое здоровье. Понятие долголетие. Как наши предки сохраняли своё здоровье.
Практика (1 ч.): Сюжетно-ролевые игра «В здоровом теле – здоровый дух».

6.2. Тема: «Тур-старты».
Практика (2 ч.): Туристско-спортивная игра. Соревнование.

6.3. Тема: ЗОЖ.
Практика (2 ч.):Творческая работа. Выпуск плаката на тему: ЗОЖ. Конкурс рекламных плакатов.

5.4. Тема: «Как защитить себя от наркотиков».
Теория (2 ч.): . Из чего изготовляют наркотики? Виды наркотических веществ. Воздействие на организм человека наркотиков

5.5. Тема: «Питание и здоровый образ жизни».
Практика (2 ч.):Конференция. Принципы правильного питания. Мозгово штурм.

5.6. Тема: «Семь Я»
Практика (2 ч.): Праздник Здоровья. Итоговое тестирование.

Содержание программы

Учебный план

2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	4	2	2	Анкета на входе
2.	Болезни и их профилактика	10	4	6	Валеологический самоанализ.
3.	Домашние опасности и друзья	10	5	5	Анкетирование. Викторина
4.	Первая помощь	10	3	7	Викторина. Тренинг.
5.	Вредные привычки	24	6	18	Творческая работа
6	Сам себе я помогу	14	4	10	Итоговый тест.
	ИТОГО:	72	24	48	

Содержание учебно-тематического плана

2-й год обучения

2. Введение в программу (4 ч.)

2.1. Тема: Знакомство с Докторами Природы.
Теория (2 ч.): Кто такие доктора природы. Беседа «Радуга здоровья».

2.2. Тема: Колесо здравоохранения.
Практика (2 ч.): Игра-путешествие «Человек и его здоровье», презентация «Что такое здоровье?». Учащиеся должны осознать свое отношение к здоровью и сформировать чувство личной ответственности за здоровый образ жизни.

3. Болезни и их профилактика (10 ч.)

3.1. Тема: Школьные болезни.
Теория (2 ч.)**:** Школьные болезни: причины и профилактика. Знакомство с болезнями и их профилактикой.

3.2. Тема: Осторожно - грипп!
Теория (2 ч.): Симптомы болезни и ее профилактика. Рекомендации по снижению риска заражения гриппом.

3.3. Тема: Здоровье.
Практика (2 ч.): Творческая работа.Конкурс листков.

3.4. Тема: Здоровье и настроение.
Практика (2 ч.): Познавательно-развлекательная программа «Здоровье и настроение».
Повышение настроения с помощью коммуникативных игр.

2.5 Тема: Организация общества за здоровый образ жизни.
Практика (2 ч.): Ролевая игра. Творческая работа.

4. Домашние опасности и друзья (10 ч.)

4.1. Тема: Острые, колющие и режущие предметы.
Теория (1 ч.): Где и как применяют острые, колющие и режущие предметы. Правила работы с острыми, колющими и режущими предметами.
Практика (1 ч.): Игра распредели по группам: острые, колющие и режущие предметы.

4.2. Тема: Электроприборы, газ, пожар.
Теория (1 ч.): Познакомить с опасностями, которые есть дома электроприборы, газ. Виды пожара. Способы его тушения.
Практика (1 ч.): Составления правил поведения при пожере дома.

4.3. Тема: Бытовая химия.
Теория (1 ч.): Бытовая химия и ее влияние на организм человека. Изучить состав и опасности, которые вызывает современная бытовая химия. Познакомиться со старинными способами поддержания чистоты в доме;
Практика (1 ч.): Мозговой штурм. Альтернативные способы использования бытовой химии.

4.4. Тема: Домашняя аптечка
Теория (1 ч.): Домашняя аптечка (её состав). Виды аптечек. Назначение и хранение домашней аптечки.
Практика (1 ч.): Игра- викторина «соберти аптечку».

4.5. Тема: Домашние опасности и друзья.
Практика (2 ч.): Творческая работа. Игра Звёздный час «Домашние опасности и друзья».

4. Первая помощь (10 ч.)

4.1. Тема: Порезы, ссадины, неглубокие раны.
Теория (1 ч.): понятие порез, ссадина, неглубокая рана. Расширение знаний об организме человека, пробудить желание и научить правильно оказывать первую помощь, углубить знания детей по анатомии.
Практика (1 ч.): Практические работы в группах по оказанию первой помощи.

4.2. Тема: Первая помощь при ушибе, переломе.
Теория (1 ч.): Понятие ушиб, перелом. Классификация. Правила оказания первой помощи.
Практика (1 ч.): Практические работы в группах по оказанию первой помощи.

4.3. Тема: Здоровейка приглашает.
Практика (2 ч.): Игра Звёздный час.

4.4. Тема: Тепловой ожог.
Теория (1 ч.): Понятие тепловой ожог. Термические ожоги. Оказание первой медицинской помощи при ожогах.
Практика (1 ч.): Творческая работа в группах. Тест «первая помощь».

4.5. Тема: «Если хочешь быть здоров»
Практика (2 ч.): Дать общие навыки заботы о своём организме. Спортивный праздник.

5. Вредные привычки (24 ч.)

5.1. Тема: «Привычки бывают здоровыми и вредными».

Теория (1ч.): Понятие привычка. Вакие бывают привычки. Как противостоять вредным для здоровья и жизни привычкам. Привычка стремления к сохранению и укреплению собственного здоровья.
Практика (1 ч.): Творческая работа. Игра «договори словечко».

5.2. Тема: Употребление табака – куртение.
Практика (2 ч.): Творческая работа. Выпуск газеты на тему: Употребление табака – куртение.

5.3. Тема: Скажи алкоголю «нет»!
Теория (1 ч.): Алкоголь главный разрушитель здоровья человека.Влияние алкоголя на системы органов человека.
Практика (1 ч.): Творческая работа. Составление памятки «умей сказать «нет»».

5.4. Тема: «Скажем нет курению и алкоголю».
Практика (2 ч.): Творческая работа. Игра КВН «Скажем нет курению и алкоголю».

5.5. Тема: «Мой дом – моя крепость».
Практика (2 ч.): Творческая работа. Викторина по теме: «Мой дом – моя крепость».

5.6. Тема: «Радуга здоровья».
Практика (2 ч.): Творческая работа. Интелектуальная игра по теме «Радуга здоровья».

5.7. Тема: «О пользе закаливания».
Теория (2 ч.): Закаливание – это….. Виды закаливания. Формы закаливания. Основные принципы закаливания. Специальные закаливающие процедуры. Солнечные ванны. Воздушные ванны. Водные процедуры.

5.8. Тема: Суд над сигаретой.
Практика (2 ч.): Творческая работа. Игра КВН Суд над сигаретой.

5.9. Тема: «Мы – за ЗОЖ».
Практика (2 ч.): Творческая работа. Диспут по теме: «Мы – за ЗОЖ».

5.10. Тема: «Здоровье в саду и на грядке».
Практика (2 ч.): Творческая работа. Игра Звёздный час. «Здоровье в саду и на грядке».

5.11. Тема: Без наркотиков жить – здоровым быть.
Теория (2 ч.): Наркотики – это …….Негативное отношение к наркомании. Какие бывают наркотики. Мифы о наркотиках.

5.12. Тема: «Умей сказать "нет"».
Практика (2 ч.): Творческая работа. Выпуск плаката на тему: «Умей сказать "нет"».

6. Сам себе я помогу (14 ч.)

6.1. Тема: Мое здоровье - здоровье в моих предках.
Теория (1 ч.): Что такое здоровье. Понятие долголетие. Как наши предки сохраняли своё здоровье.
Практика (1 ч.): Сюжетно-ролевые игра «В здоровом теле – здоровый дух».

6.2. Тема: «Тур-старты».
Практика (2 ч.): Туристско-спортивная игра. Соревнование.

6.3. Тема: ЗОЖ.
Практика (2 ч.):Творческая работа. Выпуск плаката на тему: ЗОЖ. Конкурс рекламных плакатов.

5.4. Тема: «Как защитить себя от наркотиков».
Теория (2 ч.): . Из чего изготовляют наркотики? Виды наркотических веществ. Воздействие на организм человека наркотиков

5.5. Тема: «Питание и здоровый образ жизни».
Практика (2 ч.):Конференция. Принципы правильного питания. Мозгово штурм.

5.6. Тема: «Радуга настроения».
Теория (1 ч.): Эмоции – это….. Виды эмоций. Эмоционально устойчивая личность.
Практика (1 ч.): Практические упражнения «Цветок настроения», «палитра чувств», " угадай эмоцию".

5.7. Тема: «Семь Я»
Практика (2 ч.): Праздник Здоровья. Итоговое тестирование.

Планируемые результаты:
Обучающиеся должны знать:
- факторы, влияющие на здоровье человека;
- правила личной гигиены;
- правила правильного питания

Обучающиеся должны уметь:
- правильно пользоваться приемами ухода за своим телом;
- оказывать первую помощь себе и пострадавшему;
- выявлять факторы, влияющие на состояние здоровья;
- ответственно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- применять основные приёмы разрешения конфликтов и споров,
- организовывать коллективные игры и упражнения;
- закаляться и беречься от болезней.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Предметные результаты: формирование у учащихся системы интеллектуальных практических умений по изучению, оценке и улучшению состояния своего физического и психического здоровья; формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков; изучение вопросов этики, морали, физиологии, гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.
Личностные результаты: принятие обучающимися правил здорового образа жизни; развитие морально-этического сознания; получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.
Метапредметные результаты:
Регулятивные УУД: способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений.
Познавательные УУД: формирование и развитие по средствам знаний познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов.
Коммуникативные УУД: самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться). Стремления к распространению знаний о здоровом образе жизни и личному участию в практических делах по сохранению жизни своей и окружающих.

Комплекс организационно-педагогических условий:

Календарный график

Недели обучения	Первый год			Второй год			Промежуточная и итоговая аттестация	Каникулярный период	Всего недель/ часов
	Теория	Практика	Контроль	Теория	Практика	Контроль			
01.09-03.09	2			2					1
05.09-10.09		2			2				2
12.09-17.09		2		2					3
19.09-24.09	1	1		2					4
26.09-01.10	1	1			2				5
03.10-08.10	1	1			2				6
10.10-15.10	1	1			2				7
17.10-22.10		2		1	1				8
24.10-29.10	1	1		1	1				9
31.10-05.11									
07.11-12.11		2		1	1				10
14.11-19.11	1	1		1	1				11
21.11-26.11	1	1			2				12
28.11-03.12		2		1	1				13
05.12-10.12	1	1		1	1				14
12.12-17.12		2			2				15
19.12-24.12		1	1	1		1			16
26.12-31.12									
02.01-07.01									
09.01-14.01	1	1			2				17
16.01-21.01		2		1	1				18
23.01-28.01	1	1			2				19
30.01-04.02	1	1		1	1				20
06.02-11.02	1	1			2				21
13.02-18.02		2			2				22
20.02-25.02		2			2				23

27.02-04.03		2		2					24
06.03-11.03		2			2				25
13.03-18.03	2				2				26
20.03-25.03		2			2				27
27.03-01.04									
03.04-08.04	1	1		2					28
10.04-15.04	1	1			2				29
17.04-22.04	1	1		1	1				30
24.04-29.04		2			2				31
01.05-06.05		2			2				32
08.05-13.05	2			2					33
15.05-20.05		2			2				34
22.05-27.05		1	1	1	1				35
29.05-03.06					1	1			36
05.06-10.06									
12.06-17.06									
19.06-24.06									
26.06-01.07									
03.07-08.07									
10.07-15.07									
17.07-22.07									
24.07-29.07									
31.07-05.08									
07.08-12.08									
14.08-19.08									
21.08-26.08									
28.08-31.08									
Всего часов по программе	21	49	2	24	46	2			Часов

Условия реализации программы

1. Учебный кабинет.
2. Приборы и ТСО: компьютер, принтер, медиа-проектор, экран.
3. Материалы:

- кинофильмы
- видеофильмы
- слайды по программе.

4. Канцелярские товары: тетради, альбомы, фломастеры, цветные карандаши, ручки, фотоальбомы.
5. Хозяйственные товары: удобрения для цветов, мешки для мусора, лопатки, лейка, совок, хозяйственные перчатки.

Формы аттестации:

- тестирование, анкетирование «Правила безопасного поведения»;
- проверочные занятия и задания (викторины, конкурсы, практическая работа);
- итоговая аттестация (творческий отчет, тест).

Оценочные материалы

Систематизированные материалы наблюдений за процессом овладения знаниями, умениями, навыками, компетенциями, предусмотренными образовательной программой.

Входящий тест *«Последствия опасных игр»*

Задание: Обведи кружком свой ответ на вопросы «Е», «Б», «Д», «Ж».

	ВОПРОС «А»: Опасны ли игры возле открытых люков теплотрассы?	ВОПРОС «Б»: Что ты будешь делать, если нужно ввернуть лампочку?	ВОПРОС «Д»: Чем может кончиться игра на стройплощадке?	ВОРОС «Ж»: Стоит ли играть на краю глубокой канавы или песчаного карьера?
1	Нет, мы часто там играем.	Подожду, пока придут взрослые.	Придёт сторож или охрана и будут ругать.	Нет, потому что край может осыпаться и утащить за собой вниз.
2	Очень опасны - можно упасть, получить травму и даже погибнуть.	Встану на стул и буду держаться за провод.	Ничего страшного, даже интересно.	Нет, можно упасть.
3	Опасны, так как можно упасть вниз.	Встану на стол, на табурет – я хорошо держу равновесие.	Не знаю, я там не бываю, и не собираюсь – это опасно!	Да, потому что играть там интересно.
4	Конечно, нет.	Воспользуюсь стремянкой.	Можно получить травму.	Не знаю, но попробую.

Оцени свои знания. Суммируй полученный результат.

№	А	Б	Д	Ж
1	2	3	2	5

2	5	3	1	4
3	4	4	5	1
4	1	5	4	2

Промежуточный тест «Здоровье»

1. По определению ВОЗ здоровье – это:
а) отсутствие болезней
б) нормальное функционирование систем организма
в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития +
г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения
2. Какие факторы оказывают наибольшее влияние на здоровье человека согласно концепции факторов риска?
а) наследственные
б) социальные +
в) деятельность сети здравоохранения
г) факторы окружающей среды
3. Медицинская наука, которая рассматривает зависимость общественного здоровья от факторов окружающей среды называется:
а) медицинская география
б) эпидемиология
в) экология человека +
г) гигиена
4. Временное приспособление к новым условиям существования в результате смены места жительства или климата называется:
а) адаптация
б) коадаптация
в) акклиматизация +
г) дезадаптация
5. Главной индикаторной группой по степени чувствительности к экологическим факторам являются:
а) дети +
б) подростки
в) взрослые
г) пенсионеры
6. Ускорение темпов роста и развития детей называется:
а) дистрофия
б) гиподинамия
в) акселерация +
г) гиперактивность

7. Запрещено снижать вес за счет:
— Снижение количества выпиваемой воды +
— преобладание сложных углеводов в пище
— уменьшение калорийности блюд
— уменьшение количества соли в блюдах

8. При правильном питании нужно есть?
— Не менее 3 раз в день +
- 2 раза в день
— 1 раз в день,
— когда захочется

9. Здоровое питание лучше сочетать при составлении индивидуальной программы по:
— С тонизирующей двигательной активностью и полноценным сном +
— тонизирующей двигательной активностью
— с полноценным сном
— ни с чем не сочетать

10. Релаксация — это:
— Глубокое мышечное расслабление, которое сопровождается снятием психического напряжения +
— мышечное расслабление, которое сопровождается психическим напряжением
— мышечное напряжение сопровождается снятием психического напряжения
— мышечное напряжение, сопровождающееся психическим напряжением.

11. Аутогенная тренировка:
— Метод самовнушения +
— метод применения дыхательных упражнений
— метод применяемый физические упражнения статистического характера
— метод введения человека в лечебный сон

12. Как влияют физические упражнения на настроение?
— Улучшается +
— ухудшается
— никак не влияет
— подавляет

Критерии оценки: 12 правильных ответов – усвоено полностью оценка, «5»
10-11 правильных ответов – усвоено хорошо, оценка «4»
До 9 правильных ответов – усвоено частично, оценка «3»

Методическое обеспечение программы

Формы занятий, приёмов и методов организации образовательного процесса по темам программы.
1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Формы работы
1.	Введение в программу	Беседа.
2.	Эмоции и здоровье	Познавательная игра
3.	Здоровая семья	Круглый стол

		Ролевая игра Конкурс листков здоровья
4.	Мой организм	Викторина
5.	Здоровый образ жизни	Урок-игра, КВН
6.	Моё здоровье в моих руках	Конференция

2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Формы работы
1.	Введение в программу	Беседа.
2.	Болезни и их профилактика	Оздоровительные минутоки, тренинги, релаксация
3.	Домашние опасности и друзья	Творческие и практические игры
4.	Первая помощь	Викторина Конкурс
5.	Вредные привычки	Творческие работы
6.	Сам себе я помогу	Сюжетно-ролевая игра КВН

Список используемой литературы:

1. Дереклеева Н.Н. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья (1-5 кл)М., 2007
2. Ковалько В.И. Здоровье. Что это такое и как его сохранить. М .,2004
3. Наш выбор – здоровье: досуговые программы, разработки мероприятий (сост. Шапцева Н.Н.) Волгоград, 2009
4. Формирование ЗОЖ у младших школьников (сост. Захарова Т.Н. и др.) Волгоград, 2007
5. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
6. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
7. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
8. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
9. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
10. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
11. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
12. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2008/
13. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/
14. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
15. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
16. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.
17. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сосот. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.

Календарный учебный график

Клуб «ЗДОРОВЕЙКА» МБОУЦДТ «Паллада»

1-й год обучения

№ п/п	Дата	Время занятий	Кол-во часов	Место провед.	Форма занятия	Тема	Форма контроля
	Введение в программу (4 ч.)						
1.			2	ЦДТ	Вводная лекция с элементами беседы и дискуссии.	Что такое здравоохранение?	Анкетирование
2.			2	ЦДТ	Игра-путешествие	Колесо здравоохранения	Викторина
	Эмоции и здоровье (4 ч.)						
3.			2	ЦДТ	Конкурс плакатов	«Мое настроение»	рейтинг
4.			2	ЦДТ	Познавательная игра	«Здоровье и настроение»	Викторина
	Здоровая семья (18 ч.)						
5.			2	ЦДТ	Круглый стол	«Мой режим дня»	Анкетирование
6.			2	ЦДТ	Конкурс листков	Здоровье	Творческая работа
7.			2	ЦДТ	Беседа	«Что нужно знать о своей семье»	викторина
8.			2	ЦДТ	Семейный час	«Здоровейка приглашает»	викторина
9.			2	ЦДТ	Познавательная игра	«Мое генеалогическое древо»	опрос
10.			2	ЦДТ	Конкурс поделок из пластилина	«Здоровая семья»	Творческая работа
11.			2	ЦДТ	Ролевая игра	«Организация общества за здоровый образ жизни»	Творческая работа
12.			2	ЦДТ	Тренинг	Личностный рост	Анкетирование
13.			2	ЦДТ	презентация	«Добрый доктор Айболит»	Викторина
	Мой организм(20 ч.)						
14.			2	ЦДТ	Интерактивная беседа	«Кожа – зеркало здоровья»	Опрос
15.			2	ЦДТ	Игра – путешествие	«Мойдодыр»	Викторина
16.			2	ЦДТ	презентация	«Поезд здоровья»	Викторина
17.			2	ЦДТ	Выпуск газеты	«Если хочешь быть здоров»	рейтинг

18.			2	ЦДТ	презентация	«Я и мой организм.»	наблюдение
19.			2	ЦДТ	Тренинг	«Учимся толерантности»	
20.			2	ЦДТ	Фото - конкурс	«Красота вокруг нас»	наблюдение
21.			2	ЦДТ	беседа	«Я и мое здоровье.»	Тренинг
22.			2	ЦДТ	презентация	«Чудо витамины»	наблюдение
23.			2	ЦДТ	соревнования	«Что мы знаем о себе»	КВН
	Здоровый образ жизни (14 ч.)						
24.			2	ЦДТ	Звёздный час	«Здоровье в саду и на грядке»	викторина
25.			2	ЦДТ	презентация	«Мой дом – моя крепость»	викторина
26.			2	ЦДТ	Беседа	«Радуга здоровья»	Викторина
27.			2	ЦДТ	Интерактивная беседа	«О пользе закаливания»	Викторина
28.			2	ЦДТ	КВН	Суд над сигаретой	Творческая работа
29.			2	ЦДТ	Интерактивная беседа	«Радуга настроения»	Анкетирование
30.			2	ЦДТ	КВН	«За здоровый образ жизни»	Контрольный тест
	Моё здоровье в моих руках (12 ч.)						
31.			2	ЦДТ	Беседа	«Мое здоровье-здоровье в моих предков»	викторина
32.			2	ЦДТ	Туристско-спортивная игра	«Тур-старты»	соревнование
33.			2	ЦДТ	Конкурс рекламных плакатов	ЗОЖ	рейтинг
34.			2	ЦДТ	Диспут	«Как защитить себя от наркотиков»	
35.			2	ЦДТ	Конференция	«Питание и здоровый образ жизни»	Анкетирование
36.			2	ЦДТ	конкурс	«Семь Я»	тестирование

Календарный учебный график

Клуб «ЗДОРОВЕЙКА» МБОУЦДТ «Паллада»

2-й год обучения

№ п/п	Дата	Время занятий	Кол-во часов	Место провед.	Форма занятия	Тема	Форма контроля
	Введение в программу (4 ч.)						
1			2	ЦДТ	Вводная лекция с элементами беседы и дискуссии.	Знакомство с докторами природы	Анкетирование
2.			2	ЦДТ	Игра-путешествие	Колесо здравоохранения	Викторина
	Болезни и их профилактика (10 ч.)						
3.			2	ЦДТ	Интерактивная беседа	Школьные болезни.	Анкетирование
4.			2	ЦДТ	Интерактивная беседа	«Осторожно - грипп!»	Мозговой штурм
5.			2	ЦДТ	Конкурс листков	Здоровье	Творческая работа
6.			2	ЦДТ	Познавательная игра	«Здоровье и настроение»	Викторина
7.			2	ЦДТ	Ролевая игра	«Организация общества за здоровый образ жизни»	Творческая работа
	Домашние опасности и друзья (10 ч.)						
8.			2	ЦДТ	Интерактивная беседа	Острые, колющие и режущие предметы.	Анкетирование
9.			2	ЦДТ	Интерактивная беседа	Электроприборы, газ, пожар.	Мозговой штурм
10.			2	ЦДТ	Интерактивная беседа	Бытовая химия.	Анкетирование
11.			2	ЦДТ	Интерактивная беседа	Домашняя аптечка	Анкетирование
12.			2	ЦДТ	Звёздный час	Домашние опасности и друзья.	викторина
	Первая помощь (10 ч.)						
13.			2	ЦДТ	Интерактивная беседа	Порезы, ссадины, неглубокие раны.	Анкетирование
14.			2	ЦДТ	Интерактивная беседа	« Первая помощь при ушибе, переломе»	Анкетирование
15.			2	ЦДТ	Звёздный час	«Здоровейка приглашает»	викторина
16.			2	ЦДТ	Интерактивная беседа	Тепловой ожог.	Анкетирование
17.			2	ЦДТ	Выпуск	«Если хочешь	рейтинг

					газеты	быть здоров»	
	Вредные привычки (24 ч.)						
18.			2	ЦДТ	Интерактивная беседа	«Привычки бывают здоровыми и вредными»	Анкетирование
19.			2	ЦДТ	Выпуск газеты	Употребление табака - куртение	рейтинг
20.			2	ЦДТ	Интерактивная беседа	Скажи алкоголю «нет» !	Анкетирование
21.			2	ЦДТ	КВН	«Скажем нет курению и алкоголю»	Творческая работа
22.			2	ЦДТ	презентация	«Мой дом – моя крепость»	викторина
23.			2	ЦДТ	Интелектуальная игра	«Радуга здоровья»	Мозговой штурм
24.			2	ЦДТ	Интерактивная беседа	«О пользе закаливания»	Викторина
25.			2	ЦДТ	КВН	Суд над сигаретой	Творческая работа
26.			2	ЦДТ	Диспут	«Мы – за ЗОЖ»	Мозговой штурм
27.			2	ЦДТ	Звёздный час	«Здоровье в саду и на грядке»	викторина
28.			2	ЦДТ	Интерактивная беседа	Без наркотиков жить – здоровым быть.	Анкетирование
29.			2	ЦДТ	Интерактивная беседа	«Умей сказать "нет"»	Анкетирование
	Сам себе я помогу (14 ч.)						
30.			2	ЦДТ	Беседа	«Мое здоровье-здоровье в моих предков»	викторина
31.			2	ЦДТ	Туристско-спортивная игра	«Тур-старты»	соревнование
32.			2	ЦДТ	Конкурс рекламных плакатов	ЗОЖ	рейтинг
33.			2	ЦДТ	Диспут	«Как защитить себя от наркотиков»	Мозговой штурм
34.			2	ЦДТ	Конференция	«Питание и здоровый образ жизни»	Анкетирование
35.			2	ЦДТ	Интерактивная беседа	«Радуга настроения»	Анкетирование
36.			2	ЦДТ	праздник	«Семь Я»	тестирование