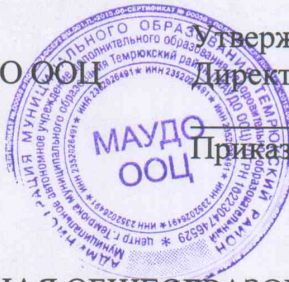


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР г. ТЕМРЮКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета МАУДО ООЦ
от «26» мая 2023 г.
Протокол № 05



Утверждаю
Директор МАУДО ООЦ
Е.А. Гончарова
Приказ от 26 мая 2023 г. № 51

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Школа здоровья»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (108 часов)
Возрастная категория: от 6 до 12 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе 58420

Автор составитель:

Быковских Н.И.

Должность: педагог

дополнительного образования

г. Темрюк, 2023

Раздел 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» имеет естественнонаучную направленность, является модифицированной, составлена на основе программы кружка «Юный эколог» 1-4 классы. Авторы-составители Ю.Н. Александрова, Л.Д. Ласкина, Н.В. Николаева. – Волгоград: Учитель, 2010.

Данная программа разработана в соответствии с:

- 1) «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» направленные Письмом Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- 2) «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» разработанных «Институтом развития образования» Краснодарского края, 2016 год;
- 3) Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 Р).

Программа относится к естественно научной направленности так как включает в себя знакомство с организмом человека и основами ЗОЖ.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Актуальность. Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает большую тревогу. Бесспорно, что возникновение многих соматических заболеваний связано с психическим и социальным неблагополучием жизнедеятельности людей. Факторами неблагополучия могут быть угрозы, опасности, обиды, которые приводят к эмоциональному стрессу. Информационная перегрузка, невозможность справиться с поставленной задачей вызывают информационный стресс. Преодоление неожиданных стрессов или социальных затруднений, возникающих в исключительных обстоятельствах, зависит от наследственных особенностей темперамента и протекания корковых и вегетативных процессов, а также от умения управлять своим эмоциональным состоянием (психологическая зрелость). Но определяющую роль в сохранении здоровья и повышении его резервов исследователи в этой области отводят самому человеку, его нравственно-культурному уровню. Образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью других людей, морально-волевые и ценностно-мотивационные установки, умение адаптироваться в социальной среде формируется в результате определённого воздействия. Особое значение имеет педагогический компонент, сущность которого «в обучении здоровью с самого раннего возраста» (И. И. Брехман).

Новизна программы состоит в обучении детей здоровому образу жизни с применением здоровьесберегающих педагогических технологий и

формирование установки у детей на укрепление, сохранение, развитие здоровья.

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе ее реализации ребенок овладеет знаниями и навыками, которые в дальнейшем помогут ему быть здоровым, научиться следить за своим здоровьем. Программа ориентирована на здоровьесберегающие ценности, на партнерское отношение детей и взрослых, на создание условий для развития здоровой личности ребенка, повышения его уверенности в себе, в своих силах.

Отличительные особенности. Программа «Школа здоровья», предполагает 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.

Познавательный материал, в основном дается через игры, экскурсии, демонстрации опытов, наблюдения.

При проведении занятий по данной программе происходит изменение общения с детьми от авторитарного воздействия к общению, ориентированному на личностное своеобразие каждого ребенка, на установление доверительных партнерских отношений.

Адресат программы. Программа «Школа здоровья» рассчитана на детей в возрасте 6-12 лет, имеющих разную социальную принадлежность, пол и национальность, с разным уровнем интеллектуального развития.

Состав групп разновозрастной. Специальная подготовка не требуется.

Уровень программы, объём и сроки.

Уровень программы – базовый.

Программа рассчитана на 1 год обучения с общим количеством часов – 108 часов (3 раза в неделю). Программа реализуется на протяжении 36 учебных недель в течение учебного года (с сентября по май).

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы.

Цель: данной программы формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья через приобщение к здоровому образу жизни.

В рамках этой поставленной цели решаются следующие конкретные задачи:

1. Обучающие:

- формировать понятие личной гигиены;
- формировать словарный терминологический запас ребенка в области анатомии и физиологии человека;
- формировать основы рационального питания;
- формировать основы оказания первой медицинской помощи;
- обучать правилам приема воздушных и солнечных ванн;
- обучать комплексу подвижных игр и упражнений на свежем воздухе;
- формировать навыки закаливания организма;

- обучать правилам поведения на дорогах, общественных местах, в окружающей природе;
- формировать понятия о питательных веществах и их значении для здорового питания.

2. Развивающие:

- развивать познавательный интерес детей к природе и природным объектам;
- развивать наблюдательность;
- развивать мотивацию к природоохранной деятельности;
- развивать абстрактное мышление;
- развивать творческий потенциал;
- развивать эстетические чувства;
- развивать навыки здорового образа жизни;
- развивать коммуникативные качества.

3. Воспитывающие:

- формировать интерес к регулярным занятиям;
- формировать бережное отношение к своему здоровью;- воспитывать умения работать в коллективе;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, трудолюбие.

Форма обучения. Очная с возможностью применения дистанционного обучения. Групповая.

Режим занятий. Учебная нагрузка 108 часов в год: - 3 занятия в неделю, продолжительностью 1 час по 45 мин. с 15 минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса.

Формируются группы учащихся с незначительной разницей в возрасте. Состав группы постоянный. Форма проведения занятий групповая. Виды занятий: беседы, дискуссии, викторины, игры, экскурсии, творческие вечера, групповая работа, тесты, игры, театрализованные представления.

Содержание программы.

Учебный план

№	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение «Первые шаги к здоровью»	13	4	9	Устный опрос, тестирование
2.	Питание и здоровье	25	9	16	Устный опрос
3.	Правильная осанка	25	8	17	Устный опрос
4.	Я в школе и дома	14	6	8	Устный опрос, тестирование
5.	Охрана здоровья	15	7	8	Устный опрос, анкетирование
6.	«Вот и стали мы на год взрослей»	16	6	10	Устный опрос
Итого:		108	40	68	

Содержание учебного плана

1. «Первые шаги к здоровью» (13 часов)

Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, чтение художественных книг о здоровом образе жизни.

Теория: чтение и обсуждение научно-популярной литературы, беседы о правилах личной гигиены, о пользе утренней гимнастики для организма; о физическом развитии младшего школьника; просмотр видеофильмов.

Практика: составление комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью; составление ребусов и кроссвордов. Работа с поговорками, пословицами, работа с книгой; музыкальные физминутки; выставка рисунков; изготовление книжки-малышки. Фантазирование «На что похоже?». Гимнастика для глаз. Памятки «Это полезно знать», «Правила закаливания».

2. «Питание и здоровье» (25 часов)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

Теория: беседы о правильном и полезном питании; кулинарных традициях современности и прошлого; анкетирование, викторины, конкурс пословиц и загадок, групповая дискуссия, рассказы, видео-уроки.

Практика: конкурс рисунков, игра-путешествие, создание проекта, составление индивидуального меню на неделю, решение кроссвордов, игра – соревнование «Кто больше знает?».

3. «Правильная осанка» (25 часов)

Правильная осанка при сидении, ходьбе, стоянии. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Разучивание упражнений способствующих правильной осанки.

Теория: беседы, групповая дискуссия, рассказы, видео-уроки.

Практика: выполнение упражнения для осанки «Гора»; игры «Продолжи сказку», «Что разрушает здоровье, что укрепляет?», «Вставь словечко». Творческая работа «Это интересно!». Тесты «Здоровый человек – это...», «Твое здоровье». Отгадывание кроссвордов.

4. «Я в школе и дома» (14 часов)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона.

Теория: групповая дискуссия «Правила школьной дружбы», рассказы, видео-уроки, беседы, викторины, анкетирование, презентации.

Практика: игры, практикумы, просмотр видеофильмов; конкурс рисунков и плакатов, тест «Я и мои одноклассники», составление памятки «Это полезно знать».

5. «Охрана здоровья» (15 часов)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.

Теория: беседы по профилактике вредных привычек, групповая дискуссия, рассказы, видео-уроки, презентации.

Практика: мероприятия, направленные на профилактику вредных привычек: «Дальше, быстрее, выше», «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим». Кроссворд «Вредно и полезно», выставка рисунков.

6. «Вот и стали мы на год взрослей» (16 часов)

Опасности летнего периода.

Теория: рассказы, видео-уроки, беседы, викторины, презентации.

Практика: просмотр видеофильмов; КВН; дидактические игры: «Красный, желтый, зеленый», «Внимание! Дорога!», «Съедобное - несъедобное», «Стороны горизонта». Практическая работа «Мой маршрут», «Помоги себе сам!». Тест «Горизонт», «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Интеллектуальная игра «Ты и твое здоровье», «Будьте здоровы». Кроссворд «10 принципов ЗОЖ»

Планируемые результаты и способы их проверки.

Программа «Школа здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Результаты первого уровня: приобретение социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни:

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

- приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о способах и средствах самозащиты, о способах ориентирования на местности, элементарных правилах выживания в природе;

- приобретение знаний о пространстве взаимодействия, понимание партнёра.

Результаты второго уровня: формирование позитивного отношения детей к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:

- представление о традициях семьи, школы, края;

- стремление участвовать в делах класса, семьи, школы;

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

- развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру, к здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, другим людям;

- приобретение опыта самостоятельного социального действия.

Способы проверки:

- устный опрос,

- письменный опрос,

- выполнение контрольных заданий,

- выполнение творческих работ.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

- устный опрос,

- письменный опрос,

- тестирование,

- анкетирование.

Раздел 2.
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ,
ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Календарный учебный график

Год обучения: с 01 сентября 2023 по 25 мая 2024							
Всего 36 учебных недель							
Всего 108 часов по программе							
№	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Дорога к доброму здоровью	1		беседа	Кабинет №2	устный опрос
2		Утренняя зарядка. Ее роль в укреплении здоровья.	1		беседа, презентация	Кабинет №2	устный опрос
3		Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1		беседа с практикой	Кабинет №2	устный опрос
4		Праздник чистоты.	1		конкурс	Кабинет №2	устный опрос
5		Что мы знаем о ЗОЖ.	1		круглый стол	Кабинет №2	устный опрос
6		По стране Здоровейке.	1		викторина	Кабинет №2	устный опрос
7		Я хозяин своего здоровья.	1		игра	Кабинет №2	устный опрос
8		«Здоровый образ жизни, что это?»	1		диалог, презентация	Кабинет №2	устный опрос
9		Личная гигиена. Правила личной гигиены	1		обучающая игра	Кабинет №2	устный опрос
10		«Остров здоровья»	1		викторина	Кабинет №2	устный опрос
11		«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		конкурс	Кабинет №2	устный опрос
12		Физическая активность и здоровье	1		практикум	Кабинет №2	устный опрос
13		Как познать себя?	1		беседа, практикум	Кабинет №2	письменный опрос
14		Витаминная тарелка на каждый день.	1		презентация	Кабинет №2	устный опрос
15		«Витамины наши друзья и помощники»	1		конкурс	Кабинет №2	творческая работа
16		Культура питания.	1		беседа	Кабинет №2	устный опрос
17		Этикет.	1		практикум	Кабинет №2	устный опрос
18		Приглашаем к чаю.	1		практикум	Кабинет №2	устный опрос

19		Как и чем мы питаемся.	1		беседа	Кабинет №2	устный опрос
20		Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1		обучающая игра	Кабинет №2	игра
21		Красный, жёлтый, зелёный.	1		беседа, презентация	Кабинет №2	письменный опрос
22		Цветные витаминки.	1		обучающая игра	Кабинет №2	письменный опрос
23		Светофор здорового питания.	1		беседа, презентация	Кабинет №2	устный опрос
24		Правильное питание – залог физического здоровья.	1		беседа, практикум	Кабинет №2	устный опрос
25		Меню из трех блюд на всю жизнь.	1		беседа	Кабинет №2	устный опрос
26		«Я выбираю кашу»	1		беседа, практикум	Кабинет №2	устный опрос
27		«Что даёт нам море»	1		викторина	Кабинет №2	письменный опрос
28		Молоко и молочные продукты.	1		круглый стол	Кабинет №2	устный опрос
29		Здоровая пища и как её приготовить.	1		практикум	Кабинет №2	письменный опрос
30		Питание необходимое условие для жизни человека.	1		круглый стол	Кабинет №2	устный опрос
31		Здоровая пища для всей семьи.	1		беседа	Кабинет №2	устный опрос
32		Вредные микробы.	1		дискуссия	Кабинет №2	письменный опрос
33		Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1		беседа, презентация	Кабинет №2	устный опрос
34		«Богатырская силушка».	1		беседа, презентация	Кабинет №2	устный опрос
35		Секреты здорового питания.	1		беседа, презентация	Кабинет №2	письменный опрос
36		Рацион питания.	1		викторина	Кабинет №2	устный опрос
37		«Чудесный сундучок»	1		игра	Кабинет №2	устный опрос
38		Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1		практическое занятие	Кабинет №2	письменный опрос
39		Полезные и вредные продукты.	1		беседа	Кабинет №2	устный опрос
40		Вкусные и полезные вкусы	1		викторина	Кабинет №2	письменный опрос

41		«Как мы спасли Витаминку».	1		игра	Кабинет №2	устный опрос
42		Операция «Чистюлькин»	1		игра	Кабинет №2	устный опрос
43		Друзья Вода и мыло	1		игра	Кабинет №2	устный опрос
44		Как обезопасить свою жизнь.	1		беседа презентация	Кабинет №2	устный опрос
45		«Мы болезни победим, быть здоровыми хотим»	1		игра	Кабинет №2	устный опрос
46		В здоровом теле - здоровый дух.	1		практическое занятие	Кабинет №2	письменный опрос
47		Сон и его значение для здоровья человека	1		беседа презентация	Кабинет №2	письменный опрос
48		Закаливание в домашних условиях.	1		презентация	Кабинет №2	устный опрос
49		Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	1		практическое занятие	Кабинет №2	письменный опрос
50		«Будьте здоровы»	1		викторина	Кабинет №2	устный опрос
51		«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		диалог, практикум	Кабинет №2	устный опрос
52		Иммунитет	1		беседа	Кабинет №2	устный опрос
53		Слагаемые здоровья: спорт.	1		диалог, практикум	Кабинет №2	кроссворд
54		Слагаемые здоровья: труд.	1		практикум	Кабинет №2	устный опрос
55		Движение - это жизнь.	1		практикум	Кабинет №2	письменный опрос
56		Наш мозг и его волшебные действия.	1		просмотр фильма	Кабинет №2	письменный опрос
57		Рабочие инструменты человека.	1		беседа, практика	Кабинет №2	устный опрос
58		Домашняя аптечка	1		беседа, практика	Кабинет №2	устный опрос
59		Почему устают глаза?	1		просмотр фильма	Кабинет №2	устный опрос
60		«Береги зрение смолоду»	1		практика	Кабинет №2	устный опрос
61		Как избежать искривления позвоночника	1		диалог, презентация	Кабинет №2	письменный опрос
62		«Дальше, быстрее, выше»	1		праздник	Кабинет №2	устный опрос
63		Мой внешний вид – залог здоровья	1		практическое занятие	Кабинет №2	письменный опрос
64		Осанка – это красиво. Гигиена позвоночника. Сколиоз	1		беседа	Кабинет №2	устный опрос

65		Весёлые переменки. Шалости и травмы.	1		презентация	Кабинет №2	устный опрос
66		Здоровье и домашние задания	1		круглый стол	Кабинет №2	устный опрос
67		Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1		презентация	Кабинет №2	письменн ый опрос
68		Я и мои одноклассники.	1		анкета	Кабинет №2	устный опрос
69		Почему устают глаза?	1		беседа, практикум	Кабинет №2	письменн ый опрос
70		Переутомление и утомление.	1		беседа, практикум	Кабинет №2	письменн ый опрос
71		Умники и умницы	1		игра	Кабинет №2	устный опрос
72		«Доброречие»	1		творческий конкурс	Кабинет №2	творчески й конкурс
73		Любимые игры моей семьи	1		диалог	Кабинет №2	устный опрос
74		«Что я знаю о себе»	1		викторина	Кабинет №2	устный опрос
75		Я и мой день.	1		беседа, практикум	Кабинет №2	устный опрос
76		Что такое дружба? Как дружить в школе	1		практичес кое занятие	Кабинет №2	тест
77		Моё настроение.	1		практическ ое занятие	Кабинет №2	письменн ый опрос
78		Передай улыбку по кругу.	1		конкурс	Кабинет №2	устный опрос
79		Школа и моё настроение.	1		диалог	Кабинет №2	устный опрос
80		Выставка рисунков «Моё настроение»	1		конкурс	Кабинет №2	творческа я работа
81		Вредные привычки.	1		презентация	Кабинет №2	письменн ый опрос
82		Вредные привычки и их профилактика	1		просмотр ролика	Кабинет №2	устный опрос
83		Полезные привычки.	1		презентация	Кабинет №2	устный опрос
84		Основные виды травм у школьников.	1		беседа, презентация	Кабинет №2	устный опрос
85		Мир эмоций и чувств	1		круглый стол	Кабинет №2	устный опрос
86		В мире интересного.	1		игра	Кабинет №2	письменн ый опрос
87		Мир моих увлечений	1		беседа	Кабинет №2	устный опрос
88		Эмоции, стресс, поступки человека.	1		презентация	Кабинет №2	устный опрос

89		Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.	1		беседа	Кабинет №2	письменный опрос
90		«Школа – мой дом»	1		игра	Кабинет №2	творческая работа
91		«10 принципов ЗОЖ»	1		беседа, презентация	Кабинет №2	кроссворд
92		«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	1		практическое занятие	Кабинет №2	анкетирование
93		Опасности летом	1		просмотр фильма	Кабинет №2	устный опрос
94		Первая доврачебная помощь	1		практическое занятие	Кабинет №2	устный опрос
95		Вредные и полезные растения.	1		презентация	Кабинет №2	устный опрос
96		Экстремальные ситуации для человека в природной среде.	1		беседа, практика	Кабинет №2	устный опрос
97		Я и опасность.	1		просмотр ролика	Кабинет №2	устный опрос
98		Чем и как можно отравиться.	1		обучающая игра	Кабинет №2	устный опрос
99		Первая помощь при отравлении	1		практическое занятие	Кабинет №2	письменный опрос
100		Лесная аптека на службе человека	1		практическое занятие	Кабинет №2	устный опрос
101		Правила поведения на воде	1		беседа	Кабинет №2	коллаж
102		Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1		практическое занятие	Кабинет №2	устный опрос
103		Один дома.	1		просмотр ролика	Кабинет №2	устный опрос
104		Я – пешеход.	1		видеоролик	Кабинет №2	устный опрос
105		Виды транспорта. Правила для пассажиров.	1		беседа практика	Кабинет №2	игра
106		Мы пешеходы и пассажиры.	1		видеоролик	Кабинет №2	устный опрос
107		Викторина «Кто меня защитит?»	1		игра	Кабинет №2	устный опрос
108		Чему мы научились за год.	1		круглый стол	Кабинет №2	устный опрос

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Кабинет, оборудованный необходимыми средствами для проведения занятий. Оборудование:

1. Печатные пособия (плакаты методические, наборы сюжетных картинок в соответствии с тематикой).

2. Технические средства обучения (музыкальный центр, аудиозаписи, мультимедийный проектор).

3. Экранно-звуковые (DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009 , DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009, аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в том числе и в цифровой форме).

Кадровое обеспечение.

Педагоги с высшим педагогическим образованием, регулярно проходят курсы повышения квалификации.

Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий по программе «Экология здоровья» применяются следующие виды контроля:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия. Формы проверки: беседа, соревнование, выполнение задания по образцу (с использованием инструкции).

Промежуточный контроль – проводится в конце первого полугодия. Формами промежуточного контроля является тестирование по изученному материалу.

Итоговый контроль – проводится в конце года (тестирование).

Оценочные материалы.

1. В процессе оценки достижения планируемого результата будет использоваться методика тестирования и проектов (младший и средний школьный возраст).

Тест № 1 – Промежуточный контроль

1. Что такое здоровый образ жизни?

- а) Это поведение, которое сохраняет и укрепляет твоё здоровье.
- б) Лечебно-физкультурный комплекс упражнений.
- в) Регулярные занятия физкультурой.

2. В каком ряду все перечисленные условия относятся к показателям здорового образа жизни?

- а) Рациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха.
- б) Занятия физическими упражнениями и спортом, курение.
- в) Рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, занятие спортом.

3. В какой строчке описывается здоровый человек?

- а) Сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий.
- в) Стройный, сильный, ловкий, статный.

4. Что такое режим дня?

- а) Строгое соблюдение определенных правил.
- б) Режим дня это распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течении дня.

- в) Это прием пищи по времени.

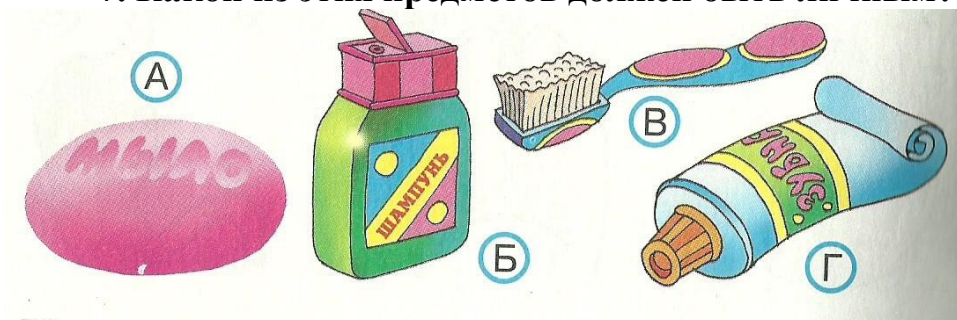
5. Что дает человеку соблюдение правильного режима дня?

- а) Много времени для отдыха и развлечений.
- б) Рациональное использование каждой минуты своего времени.
- в) Получение высокой зарплаты.

6. Какая последовательность занятий после школы полезнее для здоровья?

- а) Выполнение домашних заданий, обед, прогулка;
- б) Обед, прогулка, выполнение домашних заданий;
- в) Обед, выполнение домашних заданий, прогулка.

7. Какой из этих предметов должен быть личным?



8. Что такое рациональное питание?

- а) Это правильное, «разумное» питание.
- б) Питание, распределенное по времени принятия пищи.
- в) Питание определенным набором продуктов питания.

9. В каком ответе перечислены только продукты растительного происхождения?

- а) Хлеб, чай, сыр, картофель, орехи.
- б) Хлеб, помидоры, кофе, яблочный сок, варенье.
- в) Масло, сыр, творог, мясо, рыба.

10. Подчеркни полезные продукты

Пшённая каша, чипсы, лимонад, фрукты, торт, овощи, суп, молоко, конфеты, жвачка, компот, кисель, мясо.

11. Что полезно для здоровья? Отметь.

- а) Есть отварную, а не жареную пищу.
- б) Есть овощи и фрукты.
- в) Есть много острой и солёной пищи.

Обработка материалов

Уровень усвоения:

- 11 баллов – «высокий» (В);
- 8-10 баллов – «выше среднего» (ВС);
- 5-7 баллов – «средний» (С);
- 4 и меньше – «низкий» (Н).

Тест № 2 – Итоговый контроль

1. Для чего нужно соблюдать режим дня?

- а) чтобы сохранить своё здоровье;
- б) чтобы никуда не опаздывать;
- в) чтобы мама не ругала.

2. Сколько раз в день нужно чистить зубы?

- а) можно не чистить вовсе;
- б) 2 раза;
- в) 1 раз;
- г) 4 раза.

3. Какие предметы у человека должны быть личными?

- а) полотенце;
- б) мыло;
- в) шампунь;
- г) зубная щетка;
- д) мочалка;

е) расчёска;

ж) тарелка.

4. Для чего организму нужно питание?

а) для роста и развития;

б) для повышения выносливости и активности;

в) для плохого самочувствия;

г) для развития болезней.

5. Из чего состоит пища?

а) из бактерий;

б) из питательных веществ.

6. Что необходимо человеку для жизни:

а) машина, пища, воздух, тепло;

б) пища, вода, книги, воздух;

в) воздух, тепло, вода, свет, пища.

7. Без воздуха люди могут обходиться:

а) несколько минут;

б) до пяти дней;

в) около месяца.

8. Какие взаимоотношения человека с человеком приносят ему

радость:

а) чуткие и добрые;

б) ссориться друг с другом;

в) не помогать друг другу.

9. Вежливость – это ...:

а) шептаться в обществе, секретничать и хихикать, прикрывая рот рукой;

б) необходимое качество для хороших взаимоотношений среди людей;

в) поддразнивать и задираться.

10. Отметьте домашние опасности:

а) неисправные электроприборы;

б) порванное платье;

в) неизвестные лекарства;

г) мясорубка;

д) неустойчивая мебель;

е) порванная книга.

11. Почему нельзя играть со спичками?

а) они могут сломаться;

б) родители будут ругать;

в) может случиться пожар.

12. Отметить ядовитые растения:

а) мухомор;

б) волчье лыко;

в) смородина;

г) вороний глаз;

е) опята;

ж) бледная поганка.

13. Отметь правила поведения с незнакомцами:

- а) не открывать незнакомцам двери;
- б) не садиться в лифт;
- в) всё рассказать о себе;
- г) ничего не говорить о себе и своих родных;
- д) громко кричать и звать на помощь, если вас пытаются тащить за руку;
- е) пригласить в дом и угостить чаем.

Уровень усвоения:

13 баллов – «высокий» (В);

9-11 баллов – «выше среднего» (ВС);

6-8 баллов – «средний» (С);

5 и меньше – «низкий» (Н).

Методические материалы

Для реализации программы используются следующие методы:

1. методы активного обучения: проблемный вопрос, проблемная ситуация, дискуссии, мозговой штурм.
2. Словесные: объяснение, рассуждение, беседа, рассказ, анализ выполненных работ.
3. Стимулирования и мотивации: игры, создание эмоционально-нравственной ситуации, поощрение, убеждение.
4. Наблюдения: зарисовки, записи, экскурсии.
5. Практический: творческие и индивидуальные работы учащихся.
6. Частично-поисковый: участие в коллективном поиске решения нестандартной задачи;
7. Наглядности: показ видео, мультимедийных материалов, иллюстраций.
8. Оценивание процесса выполнения заданий: формирующее оценивание, подведение итогов работы над проектом.

Каждое занятие целесообразно начинать с физической разминки. Во время занятия, если оно проходит в классе, проводить динамические паузы, гимнастику для пальчиков и глаз.

Список литературы

1. Берхман И. И. «Валеология – наука о здоровье». М.: ФиС, 2006.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007. - / Мастерская учителя.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007. – / Мастерская учителя
5. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003.
6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003.
7. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, М., 2005.
8. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.
9. «Уроки Мойдодыра», Г.Зайцев, Санк-Петербург, 2006.
10. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
11. «Как себя вести» - В.Волина. «Дидактика плюс2, Санкт-Петербург. 2004.