

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

Утверждаю  
Директор ГКУ «СРЦН  
Сосновского района»

*Петрунина*  
Н.В.Петрунина



*августе* 20*20*г.

**Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Ступени к здоровью»**

**(формирование культуры здорового образа жизни)**

Возраст обучающихся: от 7 лет

Срок реализации программы: 9 мес.

**Автор-составитель:**

Жидкова Надежда Федоровна –  
социальный педагог отделения социальной реабилитации  
и отделения дневного пребывания

2020 год

## Содержание

1.Пояснительная записка	3-10стр.
2.Организационно-педагогические условия реализации программы	11-13 стр.
3.Учебный план	14 стр.
4.Календарный учебный график	15-18 стр.
5.Рабочая программа	19-24 стр.
6.Оценочные материалы программы	25-35 стр.
7.Методические материалы программы	36 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.

### **Актуальность программы**

В настоящее время общепризнанным становится тот факт, что высшей ценностью для личности является самосохранительное поведение, здоровый образ жизни и формирование потребности быть здоровым. В.П. Казачеева рассматривает здоровье как процесс сохранения и развития биологических и физических, а также психологических возможностей человека, оптимальной социальной активности при максимальной продолжительности жизни. «Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, которая обеспечивает приспособление человека к меняющимся условиям внутренней и внешней среды». (С.Н.Ожегов) На реализацию функций здоровья влияют многие внешние и внутренние факторы, в том числе социально-культурно-политическая система, индивидуальное поведение, индивидуальный потенциал здоровья, склонности и способности, физико-биологическая среда обитания. Медики констатируют значительное ухудшение состояния здоровья у детей и подростков. Наблюдается изменение показателей физического развития, патологии зрения, все чаще среди школьников диагностируются аллергические заболевания, нарушения

в опорно-двигательной системе, депрессивные состояния. У детей, важно выработать и сформировать культуру здорового образа жизни. ЗОЖ – это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы организма. Здоровый образ жизни включает в себя:

- настрой на здоровый образ жизни;
- двигательную активность;
- личную гигиену;
- умеренное и сбалансированное питание;
- ритмичность жизни;
- безопасность жизни.

Изучение условий жизни воспитанников до поступления в СРЦН показывает, что в большинстве случаев дети воспитываются в неблагополучных семьях, в условиях, которые создают прямую угрозу для их жизни и здоровья. Жизненный опыт, который дети получают, в таких семьях, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю и пробе наркотиков, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Зачастую, педагогические приемы уже не срабатывают, а вредные привычки остаются с ребенком навсегда. Анализ изученной литературы показал, что решение этой проблемы применительно к условиям социально-реабилитационного центра не проработан. Учитывая тот фактор, что по своему физическому и психическому развитию дети, проживающие в СРЦН, отличаются от ровесников из семьи, ввиду ограниченного круга общения, у них формируется неадекватность поведения, что выражается в постоянных конфликтах с окружающими, неприятие замечаний и запретов. Не учитываются временные рамки прохождения реабилитационного периода и педагогическая запущенность воспитанников, препятствующие их усиленной социализации.

Поэтому, работа по формированию навыков ЗОЖ актуальна для детей в условиях СРЦН.

**Статус программы:** авторская.

**Образовательная область:** социально-педагогическая.

**Предмет изучения:** здоровый образ жизни.

**Продолжительность реализации программы:** 9 месяцев.

**Цель программы:** Формирование у детей социальных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельность и долголетие.

**Задачи:**

**образовательные:**

- содействовать формированию личной ответственности за собственное здоровье;
- закреплять и расширять знания о здоровом и безопасном образе жизни;
- пополнять знания о режиме дня, о пользе гигиенических процедур для здоровья;
- формировать навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих;

**развивающие:**

развивать социальные навыки, необходимые для здорового образа жизни (сохранение и укрепление здоровья);

**воспитательные:**

- формировать коммуникативную культуру;
- воспитывать самостоятельность 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 от 7 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 учебных недель.

Учебный год делится на полугодия:

1 полугодие — 16 учебных недель

Зимние каникулы – 2 недели

2 полугодие — 19 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 от 7 до 12 лет - 40 минут.

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

### **Знания и умения детей от 7 до 12 лет:**

Воспитанники должны знать:

- средства сохранения и укрепления здоровья человека;
- реализовывать практические гигиенические навыки и умения;
- стремиться к физическому и духовному совершенству;
- знать свой режим, значение режима дня для здоровья;
- уметь выстраивать диалог, слушать и слышать собеседника, управлять своим эмоциональным состоянием;
- уметь совершать самостоятельный выбор в пользу здорового образа жизни, ставить перед собой реальные цели и достигать их;
- знать негативные последствия различных видов зависимостей, влияющих на здоровье;
- развивать в себе следующие качества: самостоятельность, мобильность, доброжелательность, честность.

***Таким образом, в результате прохождения обучения по программе «Ступени к здоровью» ожидается, что:***

1. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.
2. Сформируется привычка соблюдать правила личной гигиены.
3. Приобретенные навыки помогут выбрать здоровый образ жизни.
4. Научатся определять вредные привычки, сформируется представление об их отрицательном влиянии организм.
5. Углубится и конкретизируются представления о том, что человек – часть природы.
6. Узнают о пагубном влиянии алкоголя и табака на детский неокрепший организм.

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

Помещения для занятий: с. Сурулово: комната для занятий совмещенная со столовой №5- 37,57 м.кв., комната для занятий совмещенная со столовой № 50 – 18,68 м.кв., медицинский кабинет – 5,41 кв.м., изолятор – 10,08 кв.м., пищеблок – 33,3 кв.м.

2. Комната для занятий совмещенная со столовой №5 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 от 7 до 12 лет**

<b>Показатели (оцениваемые параметры)</b>	<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>	<b>Метод ы диагнос тики</b>
<b>I. Теоретическая подготовка ребенка: 1.1. Теоретические знания</b>	Соответств ие теоретичес ких знаний ребенка программн ым требования м	* 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)	наблюд ение, опрос
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленн ость и правильнос ть использова ния специально	* минимальный уровень (ребенок не может оперировать специальными терминами); * средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); * максимальный уровень	опрос

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

		испытывает особых трудностей)	
<p><u>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</u></p> <p>3.3.1. Умение организовать свое рабочее место</p>	<p>Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой</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>	наблюдение
<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);</p> <p>* средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);</p> <p>* максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренный программой за конкретный период)</p>	наблюдение
<p>3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу</p>	<p>Аккуратность и ответственность в работе</p>	<p>– удовлетворительно</p> <p>– хорошо</p> <p>– отлично</p>	наблюдение

### 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.

Разделы программы	Кол-во часов	Аттестация	Итого
<b>Раздел 1.</b> Введение в программу. «Азбука гигиены»	8		8
промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.		1	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> «Береги свое здоровье», в том числе	6		6
промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.		1	<b>1</b>
<b>Раздел 3.</b> «Основы рационального питания», в том числе	9		9
промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.		1	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> «Сделай свой выбор», в том числе	6		6
промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.		1	<b>1</b>
Итоговая аттестации учащихся по всему материалу в форме итогового занятия		1	<b>1</b>
<b>Итого</b>	<b>29</b>	<b>5</b>	<b>34</b>

#### IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Неделя обучения	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля			
				Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего за месяц
Сентябрь	1 неделя	1	Групповые занятия				
	2 неделя	1	Групповые занятия				
	3 неделя	1	Групповые занятия				
	4 неделя	1	Групповые занятия				
	5 неделя	1	Групповые занятия				
							5
Октябрь	1 неделя	1	Групповые занятия				
	2 неделя	1	Групповые занятия				
	3 неделя	1	Групповые занятия				
	4 неделя	1	Групповые занятия	п			
							4
Ноябрь	1 неделя	-	-				
	2 неделя	1	Групповые занятия				
	3 неделя	1	Групповые занятия				
	4 неделя	1	Групповые занятия				
							3
Декабрь	1 неделя	1	Групповые занятия				
	2	1	Групповые				

	неделя		занятия				
	3 неделя	1	Групповые занятия				
	4 неделя	1	Групповые занятия	п			
	5 неделя	-	-				
							4
Январь	1 неделя	-	-			-	
	2 неделя	1	Групповые занятия			-	
	3 неделя	1	Групповые занятия				
	4 неделя	1	Групповые занятия				
							3
Февраль	1 неделя	1	Групповые занятия				
	2 неделя	1	Групповые занятия				
	3 неделя	1	Групповые занятия				
	4 неделя	1	Групповые занятия				
							4
Март	1 неделя	1	Групповые занятия				
	2 неделя	1	Групповые занятия	п			
	3 неделя	1	Групповые занятия				
	4 неделя	-	-			-	
	5 неделя	1	Групповые занятия				
							4
Апрель	1 неделя	1	Групповые занятия				
	2 неделя	1	Групповые занятия				
	3	1	Групповые				

	неделя		занятия				
	4 неделя	1	Групповые занятия				
							4
Май	1 неделя	1	Групповые занятия				
	2 неделя	1	Групповые занятия	п			
	3 неделя	1	Групповые занятия		*		
	4 неделя	-	-				
							3
Итого:	Часов	29	29	4	1		
	Недель	29	29	4	1	4 нед.	34

Условные обозначения:

Промежуточная аттестация	п
Итоговая аттестация	*
Каникулы	-

**V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для обучающихся от 7 до 12 лет**

<b>Тематика занятий</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Дидактический материал, комментарии</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
<b>Введение</b> 1. Для чего нужно здоровье?	Урок-лекция	Объяснительно-наглядный	Видеофильмы о ПБ, ТБ, тематические картинки	Ноутбук	Опрос
<b>Раздел 1. Азбука гигиены</b>					
2. Режим дня школьника.	Урок-погружение	Объяснительно-наглядный	Видеоролики о ЗОЖ.	Ноутбук	Анализ и уточнение
3. Здоровье в порядке, спасибо зарядке.	Урок - практикум	Информационный, наглядный, практический	Видеоролики о ЗОЖ	Ноутбук.	Анализ и уточнение
4. Личная гигиена.	Урок-лекция	Объяснительно-наглядный, частично-поисковый,	Решение проблемных ситуаций; беседа,	Ноутбук.	Анализ, уточнение
5. Чтобы зубы не болели.	Урок-практикум	Объяснительный, практический, игровой	Чтение рассказа «Зубные червячки», творческое рисование, знакомство с профессией стоматолога.	Ноутбук.	Анализ и уточнение

6. Пощади свой слух!	Урок - погружение	Познавательный, практический,	Решение проблемных ситуаций; беседа,	Ноутбук, наушники и от плеера,	анализ опрос
7. Береги зрение.	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, практический	Беседа Проверка зрения. Анализ ситуации.	Ноутбук	Опрос
8. Одевайся по сезону!	Урок – практикум	Объяснительно – наглядный, поисковый	Решение проблемных ситуаций	Ноутбук, презентация	Опрос
9. Промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.	Итоговый урок по разделу	Практический, частично-поисковый	Фотографии, картинки,	Ноутбук	Наблюдение, анализ и уточнение, опрос
<b>Раздел 2. Береги свое здоровье!</b>					
10. Как устроен человек?	Урок-погружение	Объяснительно-наглядный.	Плакат с изображением человека, «Строение организма», подборка загадок о частях тела на карточках. Проведение опытов.	Ноутбук.	анализ опрос
11. Зачем нужны прививки?	Урок-лекция	Объяснительно-наглядный,	Рассказ воспитателя. Анализ ситуации.	Ноутбук	Опрос

12. Сон – лучшее лекарство.	Урок-погружение	Объяснительно-наглядный,	Анализ ситуации. Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».		анализ, уточнение, опрос
13. Двигайся и закаляйся.	Урок - игра	Игровой	Практические упражнения.	Ноутбук.	Опрос
14. Осанка – стройная спина	Урок - практикум	Объяснительно-наглядный, игровой	Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.	Ноутбук.	Анализ, уточнение
15. Вирусные инфекции их профилактика.	Урок - лекция	Объяснительно-наглядный,	Беседа, решение проблемных ситуаций, беседа.	Ноутбук.	Анализ, уточнение
16. Промежуточная аттестация учащихся по теме раздела	Итоговый урок по разделу	Практический, частично-поисковый	Фотографии, картинки	Ноутбук.	Наблюдение, анализ и уточнение, опрос
<b>Раздел 3. Основы рационального питания</b>					
17. Гигиена питания.	Урок - игра	Объяснительно-наглядный, игровой	Решение проблемных ситуаций, Набор продуктов, Игра «Назови лишний»	Ноутбук	уточнение

			продукт»:		
18. Аппетит приходит во время еды	Урок лекция, урок-игра	Объяснительно-наглядный	Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания. Игра «Юный кулинар».	Ноутбук.	Анализ и уточнение
19. Лакомств много, а здоровье одно.	Урок-погружение	Объяснительно-наглядный.	Картинки с изображением полезной и вредной едой. Презентация на тему.	Ноутбук.	анализ опрос
20. Витаминная семья	Урок лекция.	Объяснительно-наглядный, игровой	Решение проблемных ситуаций, беседа.	Ноутбук.	Анализ, уточнение
21. Правила питания и вред переедания	урок - лекция	Объяснительно – наглядный, игровой	Решение проблемных ситуаций, беседа.	Ноутбук.	Анализ, опрос.
22. От чего болит живот?	Урок-игра	Познавательная игра, частично-поисковый	Решение проблемных ситуаций.	ноутбук	опрос
23. Отравления и их профилактика	Урок - игра	Объяснительно-наглядный, игровой	Решение проблемных ситуаций, презентация, аптечка, стих-ие «Вкусный суп»; раздаточный материал	ноутбук.	Анализ, уточнение.

24. Ты покупатель	Урок – игра.	Объяснительно-наглядный, игровой	Решение проблемных ситуаций, виртуальная экскурсия.	ноутбук	Анализ, уточнение.
25. Умеем ли мы правильно питаться?	Урок - рассуждение	Объяснительно-наглядный, игровой	Решение проблемных ситуаций.	ноутбук	Анализ, уточнение.
26. Промежуточная аттестация учащихся по теме раздела	Итоговый урок по разделу	Практический, частично-поисковый	Фотографии, картинки	Ноутбук.	Составление индивидуального меню.
<b>Раздел 4. Сделай свой выбор.</b>					
27. Спорт – любить здоровым быть.	Урок практикум	Практический	Игровая форма	ноутбук	уточнение
28. Вредные привычки и их влияние на здоровье	Урок - лекция	объяснительно - наглядный	Презентация. Решение проблемных ситуаций, ситуативные картинки.	Ноутбук.	Анализ, уточнение.
29. Компьютер – друг или враг	Урок – лекция.	Объяснительно – наглядный, частично поисковый	Решение проблемных ситуаций, ситуативные картинки	Ноутбук	опрос
30. Влияние алкоголя на детский организм	Урок-погружение	Объяснительно-наглядный.	Картинки, презентация.	Ноутбук.	Анализ, уточнение
31. Курение –	Урок	Объяснитель	Игровая форма,	Ноутбук.	Анализ,

вредная привычка. Антиреклама табака и алкоголя!	лекция.	бно-наглядный, игровой	решение проблемных ситуаций, беседа.		уточнение
32. Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор.	Урок лекция.	Объяснительно-наглядный, частично поисковый	Решение проблемных ситуаций; беседа.	ноутбук	анализ, уточнение
33. Промежуточная аттестация учащихся по теме раздела	Итоговый урок по разделу	Практический, частично-поисковый	Фотографии, картинки	Ноутбук,	Конкурс рисунков
34. Итоговая аттестация по программе "Здоровый образ жизни" (Викторина).	Итоговый урок по программе	Практический, частично-поисковый	Игровая форма, решение проблемных ситуаций, беседа.	Ноутбук.	Наблюдение, анализ и уточнение, опрос
				Итого	34 часа

## VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

### Входящая диагностика по программе «Ступени к здоровью»

1. Что такое здоровье!
2. Соблюдаешь ли ты режим дня? Делаеть ли ты утреннюю гимнастику?
3. Какие вредные и полезные продукты ты знаешь? В чем больше витаминов?
4. Для чего человеку сон?
5. Для чего нужно чистить зубы?
6. Что нужно делать, чтобы не заболеть?
7. Как долго можно смотреть телевизор или играть в компьютере?
8. Вызывает ли у тебя отвращение табачный дым?
9. Как ты считаешь, полезны ли прогулки на свежем воздухе?
10. Считаешь ли ты алкоголь вредным веществом?

Если ребенок овладел менее чем  $\frac{1}{2}$  объема знаний (дал положительные ответы на 5 вопросов), предусмотренных программой, отвечает на вопросы с помощью педагога) – низкий уровень;

\* средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более  $\frac{1}{2}$  (дал положительные ответы на 7,8 вопросов), затрудняется в ответах на вопросы);

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

### Аттестационные задания для учащихся от 7 до 12 лет.

#### Опрос по темам раздела 1 «Азбука гигиены»:

1. Что такое «гигиена»?
2. Какие гигиенические процедуры необходимо делать каждому человеку по утрам?
3. Почему болят зубы?
4. Почему нужно выполнять режим дня?
5. Назовите правила бережного отношения к зрению.
6. Какую функцию выполняет кожа?
7. Что такое осанка?
8. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь.

Отметь, какими из перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- а.** мыло
- б.** зубная щетка
- в.** полотенце для рук
- г.** мочалка
- д.** зубная паста
- е.** шампунь
- ж.** тапочки
- з.** полотенце для тела

**9.** Оля, Вера и Таня не могут решить — сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

- а.** Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- б.** Зубы нужно чистить утром и вечером.
- в.** Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день

**10.** Тебя назначили дежурным. Тебе нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- а.** Перед чтением книги.
- б.** Перед посещением туалета
- в.** После посещения туалета.
- г.** После того, как заправил постель
- д.** Перед едой.
- е.** Перед тем, как идешь гулять.
- ж.** После игры в баскетбол.
- з.** После того, как поиграл с кошкой или собакой.

**11.** Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ? Отметь:

- а.** Каждый день
- б.** Два-три раза в неделю
- в.** 1 раз в неделю

**12.** Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- а.** Положить палец в рот.
- б.** Подставить палец под кран с холодной водой
- в.** Намазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой

Если ребенок овладел менее чем  $\frac{1}{2}$  объема знаний (дал положительные ответы на 5 вопросов), предусмотренных программой, отвечает на вопросы с помощью педагога) – низкий уровень;

\* средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более  $\frac{1}{2}$  (дал положительные ответы на 7,8 вопросов), затрудняется в ответах на другие вопросы);

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

### **Опрос по темам раздела 2 «Береги свое здоровье»:**

1. Что ты знаешь о строении человека?
2. Что такое здоровый сон?
3. Как нужно одеваться на прогулку?
4. Что произойдет, если отказаться от всех прививок?
5. Как защитить себя от гриппа?
6. Назовите полезные и вредные упражнения для позвоночника.
7. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь самыми важными? Выбери 4 из них.
  - а. Регулярно заниматься спортом
  - б. Много денег, чтобы хорошо питаться и отдыхать
  - в. Знания о том, как заботиться о здоровье
  - г. Соблюдение режима труда и отдыха
  - д. Хорошие природные условия
  - е. Возможность лечиться у хорошего врача
  - ж. Выполнение правил ЗОЖ

Если ребенок овладел менее чем  $\frac{1}{2}$  объема знаний ( дал положительные ответы на менее половины вопросов), 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 3 «Основы рационального питания»:**

1. Расскажите, чем полезны овощи и фрукты?
2. Перечислите все известные вам полезные для человека продукты.
3. В каком порядке следует принимать пищу?
4. Значение тщательного пережевывания пищи.
5. Чипсы, кириешки, кока – кола - чем они вредны?

6. Полезные свойства витаминов?

7. как ты думаешь, чем можно отравиться?

8. На дверях столовой вывесили два расписания приема пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

Завтрак	08.00	09.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	15.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

9. Учащимся предлагается откорректировать данное меню так, чтобы оно стало здоровым и питательным. Вычеркнуть вредные продукты.

Завтрак: овсяная каша, сыр, поп-корн, масло сливочное, хлеб зерновой, напиток кофейный на молоке, пепси-кола, чипсы, пирожное, чизбургер.

Обед: салат из моркови с яблоками, суп «Ролтон», суп картофельный с зеленым горошком, котлеты куриные, овощное рагу, фанта, кисель, хлеб ржано-пшеничный, плоды и ягоды свежие, «кириешки», картофель фри.

Ужин: тушеная рыба, хот-дог, рис отварной с овощами, картофельное пюре «Ролтон», компот из сухофруктов, творожная запеканка.

Если ребенок овладел менее чем  $\frac{1}{2}$  объема знаний ( дал положительные ответы на 3 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 4,5 вопросов), затрудняется в ответах на вопросы);

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

### **Опрос по темам раздела 4 «Сделай свой выбор»:**

1. Полезные и вредные привычки.
2. Почему человек начинает курить?
3. Что такое «пассивное курение»?
4. Как сигарета влияет на здоровье.
5. Как алкоголь влияет на поведение человека.
6. Правила пользования компьютером?
7. Спорт в жизни нужен или нет? Почему?
- 8.

Если ребенок овладел менее чем  $\frac{1}{2}$  объема знаний ( дал положительные ответы на 3 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 4,5 вопросов), затрудняется в ответах на вопросы);

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

Анкета разработаны институтом возрастной физиологии РАО, под руководством д.б.н. М.М. Безруких.

### Раздел «Азбука здоровья»

**1.** Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- мыло                       зубная щетка                       полотенце для рук   
мочалка                       зубная паста                       шампунь   
тапочки                       полотенце для тела

**2.** На дверях столовой вывесили два расписания приема пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

Завтрак	08.00	09.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

**3.** Оля, Вера и Таня не могут решить — сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить   
Изо рта все скопившиеся за день остатки пищи   
Зубы нужно чистить утром и вечером   
Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день

**4.** Тебя назначили дежурным. Тебе нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- Перед чтением книги  
Перед посещением туалета  
После посещения туалета  
После того, как заправил постель  
Перед едой  
Перед тем, как идешь гулять  
После игры в баскетбол  
После того, как поиграл с кошкой или собакой

**5.** Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ? Отметь:

- Каждый день                       Два-три раза в неделю                       1 раз в неделю

**6.** Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? Отметь:

- Положить палец в рот                       Подставить палец под кран с холодной водой   
Намазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой

**Итоговая аттестация проводится с целью определения уровня знаний  
детей по программе в форме итогового занятия по теме  
"Здоровый образ жизни" ( в форме викторины)**

**ВИКТОРИНА ПО ЗОЖ.**

**Вед.:** Здравствуйте!

Поклонившись, мы друг другу сказали...

Здравствуйте!

Что особого мы друг другу сказали...

Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?

Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?

**Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?**

- А задумывались ли вы, какой смысл имеет это слово?

- Такими словами приветствуют друг друга, справляясь о здоровье. А здоровы ли вы, дорогие друзья? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!». Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: «Здоровому все здорово». Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и учиться, и отдыхать. Я приглашаю всех вас, ребята, поучаствовать в викторине, посвящённой здоровому образу жизни.

- Но для начала давайте познакомимся! (Название команды, девиз)

- Как вы понимаете выражение здоровый образ жизни? (ответы детей)

***ПИТАНИЕ***

- Сейчас я предлагаю начать нашу викторину с разговора о правильном питании.

(Добрый повар стоит доктора)

- Как говорят, если отец болезни не известен, то мать ее всегда – питание.

Торты, пряники, конфеты

Детским так вредят зубам!

Лучше овощи и фрукты –

Чтоб не бегать к докторам.

***Задание 1. Составить правила питания (за каждое правильное правило 1 балл) – 3 мин.***

***Правила питания: (примерный перечень)***

1. Ешьте 4 раза в день и никогда не «перекусывайте».
2. Ешьте медленно, маленькими кусочками.
3. Пережёвывайте пищу как можно тщательнее.
4. Жареные блюда лучше заменить тушеными или вареными.
5. Ограничьте потребление соленых блюд.
6. Потребляйте хлеб и сахар в умеренном количестве.
7. При нестерпимом чувстве голода в перерывах между едой съешьте яблоко, морковь или выпейте стакан молока.

Народная мудрость гласит:

*«В молоке – здоровье, в масле – благо, в мясе – сила».*

- В рацион питания должен входить разные продукты питания. Особое место в этом ряду занимают овощи и фрукты. Почему? (ответы детей)

**Задание 2. Вопросы о витамине С.** (задание на листочке, команда выбирает)

- Следующее задание викторины посвящено витаминам. Капитаны команды выбирают номер вопроса. Я зачитываю вопрос. Команда обсуждает 30 секунд, после обсуждения капитан озвучивает ответ. Если ответ неверный, у других команд есть возможность получить дополнительные очки.

- Как называется заболевание, вызванное недостаточным содержанием витаминов (или витамина) в организме? (Авитаминоз)
- Какой витамин содержится в следующих ягодах: шиповник, чёрная смородина, черника, голубика, земляника, брусника, рябина. (витамин С)

- Витамин С повышает защитные силы организма, ограничивает возможность заболеваний верхних дыхательных путей, улучшает эластичность сосудов, оказывает благоприятное воздействие на функции центральной нервной системы.

- Какое заболевание возникает при дефиците поступления в организм витамина С? (Цинга или скорбут)

- Витамин С не накапливается в организме человека, поэтому мы должны постоянно снабжать организм этим витамином.

- Представьте себе ситуацию: «В тайге заблудилась группа туристов. Сигнал бедствия спасатели получили, но добраться до группы смогут только через довольно большой период времени. Ягод нет, продуктов, восстанавливающих потребность витамина С, к сожалению, тоже нет. Что нужно предпринять, чтобы не получить С – гиповитаминоз?» (Издавна применялась для лечения цинги хвоя сосны, пихты, кедра.)

## **СПОРТ**

- Что такое физкультура?

Это бодрость и здоровье,

Это радость и веселье!

Плюс хорошая фигура –

Вот, что значит физкультура!

Приучитесь день встречать

С утренней зарядки.

Чтоб с осанкою прямой

Было все в порядке!

- Ребята, кто из вас каждый день выполняет утреннюю зарядку?

**Задание 3. «Виды спорта»** (по 2 балла за 1 вид спорта)

Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, П,

Т.

Кому какая достанется.

## **ЗАКАЛИВАНИЕ**

### **Если хочешь быть здоров – закаляйся!**

- Почему люди простужаются?

- Дело в том, что кожа человека чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того, чтоб даже лёгкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привёл к насморку, чиханию, нужна тренировка тела к прохладным действиям. Наше тело - «общежитие» для бактерий. Защитные силы организма сдерживают их размножение. В итоге какого-то мощного действия, к примеру остывания, защитные силы ослабевают и бактерии, до того момента тихо гнездились в определённом месте организма, начинают проявлять свои вредные характеристики. Начинается насморк, обостряется хронический тонзиллит, замучает ангина, и другие болезни.

- Не зря в народе говорят: «Закалишься – от болезни оправишься». Но закаливаться нужно по правилам.

**Задание 4. Написать известные правила закаливания. (2 б. за правильное правило)**

#### **Правила закаливания (примерный перечень)**

1. Закаляться нужно постепенно.
2. Нельзя начинать закаливание во время болезни.
3. Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов.
4. Используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.
5. Перед сном обязательно проветривать свою комнату.
6. Не забывай о контрастных ванночках для ног.
7. Утром выполняй зарядку при открытой форточке.
8. Обтирайся водой комнатной температуры.

- И не забывайте, что *«только в здоровом теле – здоровый дух!»*.

- И ценный совет: *«научитесь ценить здоровье, прежде чем заболеете!»*.

#### **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

- Говоря о здоровом образе жизни, нельзя не остановиться на вредных привычках. В частности на курении. Поднимите, пожалуйста, руки, у кого дома курят близкие люди. ( дети поднимают). Эта проблема имеет государственное значение. Многие подростки, мальчики и девочки, из любопытства или чтобы казаться взрослее, или чтобы не отличаться от других, или по каким-то другим причинам, берут в руки сигарету. Они не задумываются, как это повлияет на молодой растущий организм. Учёные провели наблюдение за курящими подростками и сделали вывод, что если среди учеников есть курящие, то успеваемость в классе низкая. У курящих детей плохая память. Такие дети медленно соображают, быстро устают, на физкультуре не могут выполнить нагрузку, задыхаются. Они нервные и обидчивые, часто лезут в драку, неопрятны, плохо учатся.

- Следующие вопросы будут посвящены этой тематике. (вопросы зачитываю, первый поднявший руку, отвечает - если ошибка, передача права ответа)

**Задание 4.**

ω Назовите сельскохозяйственную культуру, которая на 90% сгорает, а на 10% выбрасывается?

*(Табак)*

ω Как называется тушка цыплёнка, разрезанная вдоль и поджаренная со специями?

*(Цыплёнок-табака.)*

ω Как называется сказка В.Ф. Одоевского: «Городок в табакерке» или «Деревушка в портсигаре»?

*(«Городок в табакерке».)*

ω Какой император, в честь которого назван один из сортов сигарет, усиленно внедрял в России кофе и табак?

*(Пётр I.)*

ω Когда на Руси впервые появился картофель, некоторые его называли «чертовым яблоком». А что эти же люди называли «чертовым ладаном»?

*(Табак.)*

ω Если бы Екатерина II Великая не была императрицей и жила в эпоху царствования Федора III Алексеевича, то ей, скорее всего, отрубили бы нос. А за что?

*(За нюхание табака. Екатерина, как известно, любила этим баловаться. А Федор III таким любителям носы отрубал.)*

ω В XVIII веке в петербургском свете было модно дамам нюхать табак. При этом любая уважающая себя дама всегда брала понюшку левой рукой, и никогда – правой. Почему?

*(Правую руку давали для поцелуя, и она не должна была пахнуть табаком.)*

Полное название какого пиджака переводится дословно с английского как «куртка, в которой курят»?

*(Смокинг.)*

ω Как называют короткий отдых или перерыв в работе?

*(Перекур.)*

ω Как называется очень тонкая бумага для детского творчества?

*(Папиросная бумага.)*

ω По-французски «носить лист» – портфель, «носить деньги» – портмоне, «носить кресло» – портшез. А как будет по-французски «носить сигары»?

*(Портсигар.)*

ω Как называется самодельная папироса: козья ножка, козлиное копытце или бараний рог?

*(Козья ножка.)*

ω Как называется отрасль сельского хозяйства, снабжающая мир курительным зельем?

(Табакководство.)

ω Известный лошадиный убийца – это... Что?

(Никотин.)

Пусть в этой части викторины победителями станут ребята, ответившие **на наименьшее число вопросов**, ведь они ничего не знают и «слыхом не слыхивали» ни о табаке, ни о сигаретах-папиросах, в общем, положительные детки.

**Подведение итогов викторины. Награждение  
Заключение.**

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни ведь здоровье

В магазине не купить.

Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха:

«Что такое хорошо и что такое плохо?»

Если делаешь зарядку, если кушаешь салат,

И не любишь шоколадку-

То найдёшь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши и в бассейн ты не идёшь.

С сигаретою ты дружишь - то здоровья не найдёшь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться. Это нужно только нам!

## 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. Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь.
5. Захарова Т.Н. «Формирование здорового образа жизни у младших школьников». Издательство «Учитель» 2007г.
6. Шорыгина Т.А. Беседы о хорошем и плохом поведении». Издательство «Творческий центр «Сфера» 2006г.