



Департамент по социальным вопросам
администрации города Ишима

Организация дополнительного образования
«Муниципальное автономное учреждение
«Центр дополнительного образования детей города
Ишима»

Программа согласована и
рекомендована педагогическим советом
ОДО МАУ ЦДОДГИ
Протокол № 2 от 31.05.2023 г.

Утверждаю:

Директор ОДО МАУ ЦДОДГИ
Н.А. Башкирева

31.05.2023 г.



Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 1
Н.Л. Долженко
2023 г.



Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 5
С.Ф. Прокопенко
2023 г.



Утверждаю:

И.о. директора МАОУ СОШ №8
Н.Л. Тимофеева
2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Расти здоровым»
сетевая**

Направленность: естественнонаучная
Объём программы: 108 часов
Срок реализации: 3 года
Возрастная категория: 7-10 лет

Автор-составитель:

Меркушева Татьяна Валерьевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Ишим
2023 г.

Рецензия
на дополнительную общеобразовательную
общеразвивающую программу
естественнонаучной направленности
«Расти здоровым»
педагога дополнительного образования
ОДО МАУ
«Центр дополнительного образования детей города Ишима»
Меркушевой Татьяны Валерьевны

Программа разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к программам дополнительного образования, с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

В пояснительной записке четко изложена направленность и актуальность программы. Данная программа нацелена на ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей. Она призвана научить организовывать свою учебную и внеурочную деятельность в соответствии с принципами здорового образа жизни; противостоять негативному влиянию природой и социальной среды на собственное здоровье; владеть элементарными приемами физической и психологической самозащиты в стрессовых ситуациях; оказывать первую доврачебную медицинскую помощь себе и окружающим при несчастных случаях; правильно вести себя в чрезвычайных ситуациях, соблюдать гигиенические требования, формировать культуру здоровья.

В программе отмечается, что она направлена на освоение здоровьесберегающих технологий, воспитание культуры здоровья как части общечеловеческой культуры, обеспечивающей высокий уровень здоровья человека. Они способствуют улучшению внимания школьника, развитию наблюдательности, умению видеть причинно-следственные связи и закономерности между строением разных органов и систем организма и их функционированием, способности прогнозировать результат своих действий, развивают творческие способности и интерес к познанию.

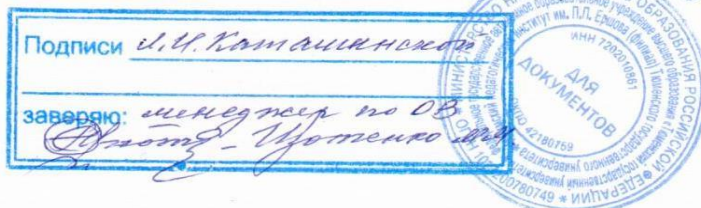
В работе широко представлена содержательная часть программы, представлен обширный учебно-методический материал, разработаны дифференцированные практические задания для практических работ по всем годам обучения, предусмотрено обучение учащихся выполнению исследовательских и творческих проектов.

Большое внимание в программе уделено отслеживанию уровня усвоения воспитанниками учебного материала: разработана диагностика результатов деятельности объединения на основе качественных и количественных критериев оценки знаний и умений учащихся, формы и этапы педагогического контроля, параметры уровня освоения данной программы, даны рекомендации по реализации дифференцированного подхода к учащимся.

Программа составлена на должном научно-методическом уровне и может быть реализована как в рамках самостоятельного учебного процесса, так и при изучении разделов и тем «Человек и его здоровье» в школьном курсе «Окружающий мир».

Рецензент:

Кандидат биологических наук, доцент кафедры биологии, географии и методики их преподавания, Ишимского педагогического института им. П.П. Ершова (филиала) ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» *Л.И. Каташинская* Л.И. Каташинская



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой и документальной основой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Расти здоровым» (далее - ДООП «Расти здоровым») являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждённая распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Положение об единых требованиях к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам ОДО МАУ ЦДОДГИ.

Здоровьесбережение обучающихся является одной из самых важных задач в образовании, которую ставит не только национальный проект «Образование», проект президентской инициативы «Наша новая школа» и федеральные государственные образовательные стандарты, но и Концепция развития дополнительного образования детей. Отсюда возникает потребность в создании дополнительных образовательных программ естественнонаучной направленности для формирования знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья. Поэтому разработка дополнительной общеобразовательной программы естественнонаучной направленности «Расти здоровым» является **актуальной**.

ДООП «Расти здоровым» призвана научить ответственно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих людей, организовывать свою учебную деятельность в соответствии с принципами здорового образа жизни; противостоять негативному влиянию природной и социальной среды на собственное здоровье; владеть элементарными приемами физической и психологической самозащиты в стрессовых ситуациях; оказывать первую доврачебную медицинскую помощь себе и окружающим при несчастных случаях; правильно вести себя в чрезвычайных ситуациях, соблюдать гигиенические требования.

ДООП «Расти здоровым» стремится следовать требованиям современной науки. Эти требования можно свести к основным положениям: добровольности участия детей, научности, связи теории с практикой, индивидуального подхода к обучающимся,

сознательность и активность обучения, наглядность, систематичность и последовательность, доступность, прочность знаний, воспитывающее обучение.

Педагогическая целесообразность программы. ДООП «Расти здоровым» содержит познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития практических навыков ребенка. Воспитание здорового образа жизни и формирование культуры здоровья проводится преимущественно в игре или творческой деятельности, главным образом, через подражание, практические действия, озарение и другие формы продуктивного поведения (валеологически обоснованное физическое и психическое саморазвитие).

ДООП «Расти здоровым» включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. На занятиях дети не только развивают гигиенические навыки, но и навыки общения с другими детьми, сопереживание, желание оказать помощь и т.п.

Цель: формирование у младших школьников самосознания важности и ценности здоровья и здорового образа жизни, формирование культуры здоровья.

Задачи:

1. Обучающие:

- сформировать систему знаний об организме человека, о работе органов и систем органов, о факторах, влияющих на здоровье;
- изучить методики оказания помощи себе и другим;
- проводить самонаблюдение, закаливание организма, точечный массаж, аутогенную тренировку;
- формировать важнейшие социальные навыки, способствующие профилактике вредных привычек.

2. Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- формировать активную жизненную позицию, предлагая ситуации рационального и нерационального поведения человека;
- формировать навыки организации самостоятельной работы в условиях дистанционного обучения;
- воспитывать бережное отношение к окружающему миру, связывая здоровье с экологией.

3. Развивающие:

- развивать умение сравнивать, анализировать, классифицировать, обобщать, делать выводы;
- формировать навыки исследовательской работы: правильной постановки экспериментов и ведения дневника наблюдения, статистической обработки данных;
- развивать умение работать с методиками, рекомендациями по оказанию помощи себе и окружающим;
- развивать творческие способности школьников и их лидерские качества путем вовлечения в игровую ситуацию и практическую деятельность.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения по программе, обучающиеся должны достигнуть следующие результаты

<i>Обучающиеся</i>	<ul style="list-style-type: none">- общие сведения о строении организма человека- работу органов и систем органов
--------------------	--

<i>должны знать</i>	<ul style="list-style-type: none"> - основные заболевания, их причины - последствия неправильного образа жизни - методики проведения аутогенной тренировки, гимнастики, массажа, закаливания - способы предупреждения инфекционных вирусных заболеваний - значение соблюдения правил здорового образа жизни для человека
<i>Обучающиеся должны уметь</i>	<ul style="list-style-type: none"> - рационально организовывать свою учебную и внеурочную деятельность в соответствии с принципами ЗОЖ - противостоять негативному влиянию природной и социальной среды на собственное здоровье - владеть элементарными приемами самозащиты - оказывать первую доврачебную помощь себе и окружающим, при ожоге, обморожении, обмороке, солнечном, тепловом ударе, кровотечении и т.д. - правильно вести себя в чрезвычайных ситуациях - проводить самодиагностику состояния организма и отдельных систем органов - проводить наблюдения, фиксировать результаты опытов; выступать с результатами исследований перед аудиторией
<i>Обучающиеся должны иметь представление</i>	<ul style="list-style-type: none"> - о видах, факторах и компонентах здоровья; - о связи строения и работы органов; - о влиянии вредных привычек на внутренние органы;
<i>Обучающиеся смогут решать задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> - применять на практике полученные знания и умения; - адаптироваться в условиях современной жизни; - самостоятельно находить решения жизненных ситуаций.

Направленность программы естественнонаучная.

Целевая аудитория: дети в возрасте от 7 до 10 лет.

Язык обучения: русский язык.

Психолого-педагогическая характеристика. ДООП «Расти здоровым» рассчитана на младший школьный возраст. В этом периоде развития учащиеся обладают способностью активно усваивать разнообразную информацию посредством игровой и практической деятельности, у них активно происходит процесс мышления и имеется интерес к собственному организму.

Уровень программы - базовый.

Объем программы – 108 часов.

Срок освоения программы. ДООП «Расти здоровым» рассчитана на три года обучения.

Форма обучения - очная

Форма реализации программы - с применением дистанционных образовательных технологий.

Особенности реализации программы

При проведении занятий используется игровой методологический подход, при котором игра принимается не как средство коммуникации, а как одна из наиболее эффективных форм передачи и усвоения информации. Каждое занятие курса является комплексным – на нем используется до 8-10 различных видов учебно-воспитательной деятельности. Разнообразие видов деятельности (кукольные спектакли, психологические тесты, подвижные и интеллектуальные игры и т.д.) делает занятия привлекательными для детей, чередование этих видов деятельности позволяет постоянно удерживать внимание детей и дает возможность учащимся усвоить большой объем информации.

План занятий второго и третьего года обучения предусматривает использование элементов педагогических технологий: программированного, проблемного и личностно-ориентированного обучения. При составлении образовательной программы

учитывались возрастные и психологические особенности обучающихся.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Количество обучающихся в группах от 6 до 15 человек:

- первый год обучения -12-15 человек;
- второй год обучения- 9-10 человек;
- третий год обучения 6-9 человек.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу с четким соблюдением режима труда и отдыха.

Год обучения	Возраст обучающихся	Объём программы, часов	Кратность занятий в неделю	Продолжительность, минут	Наполняемость группы
1	7-8 лет	36 ч.	1	1*40	12-15
2	8-9 лет	36 ч.	1	1*45	9-10
3	9-10 лет	36 ч.	1	1*45	6-9

ДООП «Расти здоровым» реализуется на базе общеобразовательных организаций города Ишима: МАОУ СОШ №№ 1, 5, 8 по договорам сетевого взаимодействия (Приложение 1). В соответствии с договором сетевые партнёры содействуют набору обучающихся в учебные группы, а также предоставляют оборудование для проведения занятий. ОДО МАУ ЦДОДГИ предоставляет образовательные услуги и осуществляет методическое сопровождение учебного процесса.

Для обеспечения непрерывности образовательного процесса (случае карантина, активированных дней) предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий, образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, видеозаписей, аудиозаписей, презентаций, которые педагог разрабатывает сам или использует опыт других педагогов (текстовых, фото, видео, мультимедийных и др. материалов) и выкладывает в группе «ВКонтакте» или отправляет по электронной почте. Занятия организуются индивидуально или группами в свободном режиме. Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться в группе «ВКонтакте» («Расти здоровым» <https://vk.com/club128749128>), с помощью приложения-мессенджера «Viber».

Форма обучения / Структурный компонент	Очная	Реализация ДООП «Расти здоровым» с использованием дистанционных образовательных технологий
Объём и сроки	ДООП «Расти здоровым» рассчитана на 36 часов	ДООП «Расти здоровым» рассчитана на 36 часов
Комплектование групп	Программа реализуется в группах обучающихся 6-15 человек одного возраста. Состав группы постоянный в течение учебного года	Занятия организуются индивидуально в свободном режиме
Режим занятий	Согласно расписанию учебных занятий	Задания публикуются 1 раз в неделю
Особенности организации	Образовательный процесс организуется в урочной форме	Образовательный процесс организуется в форме видеоуроков

образовательного процесса		(мастер-классов), презентаций, викторин, логических заданий, которые педагог отправляет обучающимся в группе «ВКонтакте» «Расти здоровым» https://vk.com/club128749128
Организация физкультминуток, двигательной активности	Во время занятий предусмотрено проведение физкультминутки.	Во время занятия родителям нужно организовать для ребёнка перерыв, помочь выполнить физминутку
Характеристика контингента	Обучающиеся 7-10 лет	Обучающиеся 7-10 лет
Текущий контроль	Беседа, тестирование, самодиагностика, проектная деятельность, игра-соревнование.	Беседа с обучающимися и родителями, анализ фото с выполненным заданием, тестирование с проверкой педагогом, задания с ответом в виде файла, проектная деятельность, самодиагностика
Итоговый контроль	Тестирование, анкетирование, викторины, проектная деятельность, игра-соревнование, творческая работа	Самодиагностика, тестирование с проверкой педагогом, задания с ответом в виде файла, проектная деятельность, соревнование, творческая работа, фотоотчёт (анализ фото с выполненным заданием), видеотчет
Условия применения формы обучения	Программа реализуется преимущественно в очной форме обучения	Дистанционные образовательные технологии при реализации программы применяются в исключительных случаях, когда обучающиеся не могут посетить занятия в учебном заведении (карантин, отмена занятий в случае активированных дней и т.д.)

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.

Результативность и целесообразность работы по ДООП «Расти здоровым» выявляется с помощью комплекса диагностических методик: тестирование и анкетирование учащихся, пролонгированное наблюдение и анализ практических и творческих работ детей. Диагностика осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях и навыках обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей.

Диагностика проводится в форме стартового, текущего (тематический), промежуточного и итогового контроля.

Стартовый контроль проводится, в начале 1 года обучения по программе. Цель контроля – диагностика имеющихся знаний и умений воспитанников (методы: анкетирование, наблюдение, беседа).

Текущий (тематический) контроль: проверка знаний и умений детей после изучения каждой новой темы. Применяется для оценки качества усвоения материала посредством практических заданий (тест, викторины, дидактические карточки с заданиями, педагогическое наблюдение); при дистанционной форме обучения: беседа с

обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль (приложение 4).

Промежуточный контроль проводится в конце учебного года. Формами контроля является анкетирование, тестирование.

Итоговый контроль проводится в конце третьего года обучения по ДООП «Расти здоровым» для оценки качества усвоения материала и результативности программы. Оценивается участие в викторинах и КВНах, посвященных вопросам ЗОЖ, участие в выставках и научных конференциях; при дистанционной форме обучения: самодиагностика, тестирование с автоматической проверкой, с проверкой педагогом, задания с ответом в виде файла. Кроме того, проводится самодиагностика, тестирование и определяется общий уровень сформированности культуры здоровья по методике Н.С. Гаркуши.

Личностные качества ученика помогают определить тесты, анкеты и педагогические наблюдения. Так обычно проводится анкетирование на тему «Здоровье и здоровый образ жизни». На основе обработки анкет, мы делаем вывод о том, какие знания о здоровье, его факторов, компонентов есть у детей при поступлении в объединение. Критерии оценки личностных изменений – оценка состояния физического здоровья на основе антропометрических показателей: измерение роста, веса, окружности головы, груди, правильность осанки, свод стопы, высчитывается росто-весовой индекс, определяется острота зрения и слуха.

Основные формы аттестации: тестирование, анкетирование, интеллектуальные игры, викторины, конкурсы.

По всем темам подобраны варианты заданий разных уровней сложности, что даёт возможность дифференцирования заданий и позволяет задать каждому ученику тот темп обучения, который обусловлен его индивидуальными особенностями.

Критерии оценки уровня освоения программы «Расти здоровым» обучающимися:

- Сформированность специальных знаний (1-3 балла);
- Сформированность специальных умений и навыков (1-3 балла);
- Сформированность познавательных процессов (1-3 балла);
- Склонность к исследовательской, научной, проектной деятельности (1-3 балла).

1-4 баллов	Низкий уровень освоения содержания программы
5-8 баллов	Средний уровень освоения содержания программы
9-12 баллов	Высокий уровень освоения содержания программы

На основе уровней освоения ДООП «Расти здоровым» происходит следующее **стимулирование детей:** награждение дипломами, грамотами I, II, III степени соответственно, участники получают благодарности.

Утверждение программ

Обновление ДООП в учреждении проводится ежегодно с учетом актуализации нормативно-правовых аспектов, рекомендаций и развития естественнонаучной направленности в дополнительном образовании.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	дисциплины (модули) / разделы	Количество академических часов			Формы аттестации
		общее	теория	практика	
1 год обучения					
1	Здоровье – что это такое?	3	2	1	Беседа, самодиагностика
2	Режим дня для первоклашки.	3	2	1	Викторина, творческий отчет
3	Поведение в школе	2	0,8	1,2	Тест
4	Настроение в школе и после школы.	2	1,4	0,6	КВН
5	Друзи с водой.	3	1,4	1,6	Игра-путешествие, конкурс
6	Забота о глазах.	3	1	2	Тест
7	Уход за ушами.	1	0,4	0,6	Тест
8	Уход за зубами.	3	0,8	2,2	Викторина, конкурс
9	Уход за руками и ногами.	2	1	1	Викторина
10	Забота о коже.	3	0,8	2,2	Тест
11	Мышцы, кости и суставы.	3	1,4	1,6	Конкурс
12	Как следует питаться.	5	2	3	Игра - соревнование, проектная деятельность
13	Как закаляться.	2	1	1	Проектная деятельность
14	Итоговое занятие.	1	0	1	Тест
	ВСЕГО ЧАСОВ	36	16	20	
2 год обучения					
1	Почему мы бодем.	4	1,4	2,6	Самодиагностика, тестирование
2	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2	0,4	1,6	Викторина
3	Кто нас лечит.	1	0,4	0,6	Тест
4	Прививки от болезней.	3	1,4	1,6	Тест
5	Что нужно знать о лекарствах.	2	0,4	1,6	Игра-соревнование
6	Как избежать отравлений.	2	1,4	0,6	Тест
7	Режим для второклассника	1	0	1	Тест
8	Что у меня внутри?	3	1	2	Викторина
9	Дыхание.	2	1	1	Игра
10	Сердце.	2	0,8	1,2	Самодиагностика
11	Зачем человек ест?	3	1	2	Проектная деятельность
12	Если хочешь быть красивым.	2	1	1	Викторина
13	Правила безопасного поведения.	3	1	2	Тест
14	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	2	1	1	Тест
15	Предосторожности при обращении с	2	0,4	1,6	Викторина

	животными.				
16	Сегодняшние заботы медицины.	1	0	1	Игра, проектная деятельность
17	Итоговое занятие.	1	0	1	Игра-путешествие, тест
	ВСЕГО ЧАСОВ	36	12,6	23,4	
3 год обучения					
1	Чего не надо бояться.	2	1	1	Тест, анкетирование
2	Добрым быть приятнее, чем злым, жадным, завистливым.	2	0,4	1,6	Тест
3	Почему мы говорим неправду.	2	0,4	1,6	Викторина
4	Почему мы не слушаем родителей.	2	0,8	1,2	Тест
5	Надо уметь сдерживать себя	2	0,4	1,6	Викторина
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу...	2	1	1	Тест
7	Как относиться к подаркам	1	0,4	0,6	Тест
8	Как следует относиться к наказаниям.	1	0,4	0,6	Викторина
9	Как нужно одеваться.	2	0,4	1,6	Проектная деятельность
10	Как вести себя с незнакомыми людьми.	2	1	1	Тест
11	Как вести себя, когда что-то болит.	2	1	1	Викторина
12	Правила поведения.	4	2	2	Викторина
13	«Нехорошие» слова. Недобрые шутки.	2	0,8	1,2	Тест
14	Что делать, если не хочется в школу.	1	0	1	Тест
15	Чем заняться после школы.	2	1	1	Проектная деятельность
16	Как выбирать друзей.	2	0,6	1,4	Творческая работа
17	Как помочь родителям.	2	1	1	Тест
18	Как помочь больным и беспомощным	2	1	1	Тест
19	Итоговое занятие.	1	0	1	Самодиагностика, анкетирование
	ВСЕГО ЧАСОВ	36	13	23	
	ИТОГО	108	41,6	66,4	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Расти здоровым» в 2023-2024 учебном году реализуется на базе ОДО МАУ ЦДОДГИ и в рамках сетевого взаимодействия на базе ОО г. Ишима на основании договоров о сетевой форме реализации образовательных программ.

Наименование группы/год обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Форма обучения	Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин.)	Всего ак. часов в год	Кол-во ак. часов в неделю	Адрес реализации программы
Группы №№ 1-5 1 год обучения	с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель)	очная	1*40 мин.	36	1	МАОУ СОШ № 8 ул. Ражева, 1 МАОУ СОШ № 1 ул. К.Маркса, 4
Группа №№ 6-10 2 год обучения	с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель)		1*45 мин.	36	1	МАОУ СОШ № 8 ул. Ражева, 1 МАОУ СОШ № 1 ул. К.Маркса, 4
Группа №№ 11-15 3 год обучения	с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель)		1*45 мин.	36	1	МАОУ СОШ № 8 ул. Ражева, 1 МАОУ СОШ № 1 ул. К.Маркса, 4

Содержание ДООП «Расти здоровым»

1 год обучения

Тема 1. Здоровье – что это такое? (3 часа).

Теория: Понятие здоровья. Компоненты здоровья. Портрет здорового человека.

Практическая часть: игра «Паровозик»; Пр.р. «Веселый светофор», пр.р. «Как вести себя в транспорте», игра с мячом, зарисовка портрета здорового человека, пр.р. «Хорошо-плохо», самомассаж ладоней, самодиагностика.

Текущий контроль: беседа, самодиагностика

Тема 2. Режим для первоклашки (3 часа).

Теория: Друзья первоклассника. Распорядок дня. Как спят животные. Зачем человеку сон. Как изменяется настроение и поведение человека в зависимости от качества сна. Сколько надо спать. Чего не следует делать перед сном. Что делает сон полноценным. Для чего нужна зарядка.

Практическая часть: энергизатор, игра «Утро-вечер». Конкурс «Засыпай-ка», конкурс рисунков «Усыпи Машу», пр.р. «Дыхательная гимнастика», комплекс упражнений для утренней зарядки, составление иллюстрированного панно «Мой день».

Текущий контроль: викторина, творческий отчет.

Тема 3. Поведение в школе. (2 часа).

Теория: Я - ученик. Как можно проанализировать свое поведение. От чего оно зависит. Как улучшить свое поведение в школе.

Практическая часть: игра с зарисовкой «Собери Кроша в школу», кроссворд, загадки, игра «Хорошо-плохо», игра «Это я, это я...», подвижные игры на свежем воздухе, работа по карточкам с описанием разнообразных ситуаций, викторина, тест.

Текущий контроль: тест.

Тема 4. Настроение в школе и после школы (2 часа).

Теория: Какое бывает настроение. От чего оно зависит. Как улучшить свое настроение в школе. От чего зависит настроение после школы. Чем лучше заняться после школы.

Практическая часть: пр.р. «Добрые слова», игра «Волшебный стул», Игра «Солнышко», подвижные игры на свежем воздухе экскурсии, пр.р. «Мамины помощники», игра «Волшебны мешочек».

Текущий контроль: КВН

Тема 5. Дружи с водой (3 часа).

Теория: Как животные ухаживают за своим телом. Зачем животные купаются и чистят свое тело. Где скапливается грязь на теле человека. Что способствует скоплению грязи. Что случается с грязнулей. Зачем человек моется.

Практическая часть: пр.р. «Свойства воды», пр.р. «Мытье рук», игра «Пройди через болото», загадки, викторина, Игра «Мыльный аукцион», пр.р. «Где прячется грязь», подвижная игра «Поезд», пр.р. «Помоги Мойдодыру».

Текущий контроль: игра-путешествие, конкурс.

Тема 6. Забота о глазах (3 часа).

Теория: Рекордсмены среди животных по зрению. Для чего глаза человеку. Строение глаза. Друзья и враги глаз.

Практическая часть: пр.р. «Свойство зрачка», «Устройство глаз», психогимнастика, игра «Волшебный мешочек», гимнастика для глаз, пр.р. «Защита глаза», «Найди пару», комплекс упражнений для глаз, подвижная игра «Собери шишки».

Текущий контроль: тест.

Тема 7. Уход за ушами (1 час).

Теория: Кто самый ушастый. Как устроено ухо человека. Как беречь уши.

Практическая часть: пр.р. «Зачем нам звуки», пр.р. «Определение остроты слуха», пр.р. самомассаж ушей, пр.р. «Узнай меня», игра «Угадай, чей голосок», игра «Волшебный мешочек» с предметами, издающими разные звуки, кроссворд.

Текущий контроль: тест.

Тема 8. Уход за зубами (3 часа).

Теория: Зубы у животных. Молочные и постоянные зубы. Как устроен зуб человека. Болезни зубов. Что бывает при потере зуба. Чем и как надо питаться, чтобы зубы оставались здоровыми. Как чистить зубы.

Практическая часть: пр.р. «Зубной налет», пр.р. «Зубная эмаль», пр.р. «Правила чистки зубов», пр.р. «Спрятанный сахар», пр.р. «Друзья зубов», пр.р. «Собери пословицу», пр.р. «Дегустатор», пр.р. «Дорисуй улыбку», психогимнастика, зарисовка по сказкам.

Текущий контроль: викторина, конкурс.

Тема 9. Уход за руками и ногами (2 часа).

Теория: Чем отличается рука человека от руки обезьяны. Устройство человеческой ладони. Большой палец и его роль. Где чаще всего скапливается грязь на руках и ногах. Заусеницы. Занозы и их извлечение. Как подстригать ногти. Куда не следует совать свои руки (пальцы). Как уберечь свои руки и ноги от порезов, ссадин, ожогов, переохлаждений, мозолей, травм. Плоскостопие. Косолапость. В каких случаях полезно, а когда опасно бегать босиком.

Практическая часть: пр.р. «Устройство руки», пр.р. «Что умеют руки», творческая работа «Волшебные ладошки», пальчиковая гимнастика, самомассаж стоп, пр.р. «Изготовление коврика из шишек».

Текущий контроль: викторина.

Тема 10. Забота о коже (3 часа).

Теория: От чего защищает кожа. Как устроена кожа человека. Травмы и заболевания кожи: ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, клещи. Как следует поступать при травмах и заболеваниях кожи. Правила ухода за кожей.

Практическая часть: пр.р. «Поры кожи», пр.р. «Зачем нужны складки на коже», пр.р. «Как мы чувствуем кожей», пр.р. «Мытье рук», загадки, филворд, пр.р. «Узоры на пальцах», пр.р. «Что такое пот», пр.р. «Зачем коже сало», пр.р. «Зачем нужны волосы», «Оказание первой помощи при порезах и ссадинах», ребусы, кроссворд, викторина

Текущий контроль: тест.

Тема 11. Мышцы, кости и суставы (3 часа).

Теория: Как человек движется. Растяжение мышц и связок. Переломы костей. Как укреплять свои кости и мышцы. Физические упражнения.

Практическая часть: пр.р. «Молочный аукцион», пр.р. «Прочность костей», пр.р. «Зачем нам скелет» пр.р. «Определение гибкости», пр.р. «Определение осанки», комплекс упражнений для осанки, пр.р. «Определение гибкости», пр.р. «Определение осанки», пр.р. «Где у нас мышцы», пр.р. «Мышцы сгибатели и разгибатели», комплекс упражнений на координацию движений.

Текущий контроль: конкурс.

Тема 12. Как следует питаться (5 часов).

Теория: Чем питаются животные. Устройство системы пищеварения человека. Какие продукты наиболее полезны растущему организму. От чего зависит количество потребляемой пищи.

Практическая часть: пр.р. «Сорока-ворона кашу варила», игра «Овощехранилище», аукцион «Полезная пища», пр.р. «Расщепление углеводов», пр.р. «Свари обед», пр.р. «Дегустатор», игра «Волшебный мешочек», игра «Заколдованные овощи», кроссворд, загадки, тест.

Текущий контроль: игра - соревнование, проектная деятельность.

Тема 13. Как закаляться (2 часа).

Теория: Почему мы простужаемся. Простейшие способы закаливания: обтирания и обливания, полоскание холодной водой носоглотки.

Практическая часть: пр.р. «Одень Машу, Сашу», игра пантомима «Вода для здоровья», пр.р. «Правила закаливания», кроссворд, проект «Закаливание».

Текущий контроль: проектная деятельность.

Тема 14. Итоговое занятие (1 час).

Теория: подведение итогов первого года обучения, проведение промежуточного контроля в виде тестирования, награждение наиболее активных обучающихся грамотами и дипломами.

Промежуточная аттестация: тест.

2 год обучения

Тема 1. Почему мы бодем (4 часа).

Теория: Признаки болезни: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины болезней.

Практическая часть: анкета, загадки, кроссворд, викторина от Пети Незнайкина, игра с мячом «Признаки здоровья», пр.р. «Составь пословицу», пр.р. «Составь пару», пр.р. составление паспорта здоровья, пр.р. «Определение роста», пр.р. «Определение веса», пр.р. «Определение артериального давления и ЧСС».

Текущий контроль: самодиагностика, тест.

Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней ДООП» (2 часа).

Теория: Как организм защищает сам себя. Здоровый образ жизни. Как родители и учителя охраняют здоровье и жизнь детей, воспитывают у них потребность расти здоровыми.

Практическая часть: игра «Друзья иммунитета», пр.р. «Гимнастика для позвоночника», филворд, тест, пр.р. «Определение иммунитета по ногтям, волосам и коже».

Текущий контроль: викторина.

Тема 3. Кто нас лечит. (1 час).

Теория: Какие есть лечебные заведения. Какие есть врачи, и какие болезни они лечат.

Практическая часть: пр.р. «Найди пару», пр.р. «Узнай по описанию», конкурс рисунков «Профессия врача».

Текущий контроль: тест.

Тема 4. Прививки от болезней (3 часа).

Теория: Защитные функции организма и как их укрепить. Детские болезни. Опасные инфекционные заболевания. Переносчики инфекции. Вакцины и их введение в организм. Реакции организма на прививки.

Практическая часть: пр.р. «Пути передачи инфекции», пр.р. «Болезни с грязных рук», пр.р. «Узнай по запаху», пр.р. «Волшебные точки (самомассаж для профилактики и лечения гриппа)», инсценировка «Действие прививки», ребусы, кроссворд.

Текущий контроль: тест.

Тема 5. Что нужно знать о лекарствах (2 часа).

Теория: Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства. Антибиотики. Реакции организма на прием лекарств. Аллергия на лекарства.

Практическая часть: пр.р. «Собери аптечку», пр.р. «Определи лекарственное растение», исследовательская работа «Зеленая аптека».

Текущий контроль: игра-соревнование.

Тема 6. Как избежать отравлений (2 часа).

Теория: Признаки отравления. Кишечные расстройства. Срок годности продуктов питания. Почему необходимо тщательно пережевывать пищу? Регулярный стул - хорошая привычка. Первая помощь при отравлении щелочными и кислотными ядами. Первая помощь при отравлениях недоброкачественной пищей. Первая помощь при отравлениях угарным газом и дымом.

Практическая часть: пр.р. «Оказание первой помощи при отравлении лекарствами», пр.р. «Оказание первой помощи при пищевом отравлении», пр.р. «Первая помощь при отравлениях угарным газом и дымом», пр.р. «Первая помощь при отравлении щелочными и кислотными ядами».

Текущий контроль: тест.

Тема 7. Режим для второклассника (1 часа).

Теория: Распорядок дня. Работоспособность. Правила чередования физического и умственного труда.

Практическая часть: подвижная игра с мячом, комплекс упражнений «Зоопарк», тест, пр.р. «Составление проекта «Мой режим дня».

Текущий контроль: тест.

Тема 8. Что у меня внутри? (3 часа).

Теория: Общее представление о строении своего организма. Понятие об внутренних и наружных органах. Системы органов, для чего они нужны. Какой орган самый главный? Строение и функции нервной системы. Гигиена умственного труда. Друзья и враги мозга.

Практическая часть: пр.р. «Как я устроен», пр.р. «Найди по описанию», пр.р. «Как я думаю», тест, творческая работа «Мой организм - мой дом».

Текущий контроль: викторина.

Тема 9. Дыхание (2 часа).

Теория: Для чего мы дышим Легкие и дыхательная система. Газообмен. Респираторные заболевания, их профилактика. Воздействие курения на дыхательную систему.

Практическая часть: пр.р. «Как мы дышим», дыхательная гимнастика, пр.р. «Определение здоровья по дыхательной пробе».

Текущий контроль: игра.

Тема 10. Сердце (2 часа).

Теория: Как устроено сердце. Кровеносная система. Что такое кровь? Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Практическая часть: пр.р. «Строение сердца», пр.р. «Определение пульса», комплекс упражнений для кардионагрузки, пр.р. «Определение артериального давления», пр.р. «Остановка кровотечения», пр.р. «Проба Купера».

Текущий контроль: самодиагностика.

Тема 11. Зачем человек ест? (3 часа).

Теория: Пища и питательные вещества. Устройство пищеварительной системы. Что такое здоровая пища. Как помочь желудку?

Практическая часть: пр.р. «Устройство пищеварительной системы», игра «Дегустатор», пр.р. «Переваривание углеводов», пр.р. «Переваривание жиров», пр.р. «Составление меню», пр.р. «Определение калорийности продуктов», игра «Маленькие повара».

Текущий контроль: проектная деятельность.

Тема 12. Если хочешь быть красивым (2 часа).

Теория: Строение и функции кожи. Витамины для кожи. Гигиена кожи.

Практическая часть: пр.р. «Волосы и ногти – наша защита», пр.р. «Определение состояния здоровья по коже», пр.р. «Определение состояния здоровья по ногтям и волосам».

Текущий контроль: викторина.

Тема 13. Правила безопасного поведения (3 часа).

Теория: Беспорядок в доме (в комнате) - причина многих травм. Не бегай по мокрому полу. Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам. Правила дорожного движения. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды. Как вести себя на улице в гололед. Пожарная безопасность. Что такое электрический ток. Не купайся в реке, озере, море во время грозы.

Практическая часть: конкурс рисунков по пожарной безопасности, игра-пантомима «Домашние опасности», пр.р. «Чем опасна улица», пр.р. «Первая помощь при ударе электрическим током».

Текущий контроль: тест.

Тема 14. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (2 часа).

Теория: Не высовывайся в открытые окна. Не прыгай с большой высоты. Не ходи по высоким и узким карнизам. Не бегай в темноте. Не бегай с острыми предметами в руках. Как следует обращаться с острыми, режущими и колющими предметами. Переломы и вывихи костей, растяжения и разрывы связок. Что испытывает человек при травмах.

Практическая часть: инсценировка «Виды травм», пр.р. «Как остановить кровоизлияние от ушиба и не дать образоваться шишке», пр.р. «Как остановить кровотечение из носа», пр.р. «Первая помощь при порезах и ссадинах», пр.р. «Первая помощь при переломах костей, травмах суставов и связок», пр.р. «Шины и способы их наложения», пр.р. «Перевозка (транспортировка) человека с переломом руки или ноги».

Текущий контроль: тест.

Тема 15. Предосторожности при обращении с животными (2 часа).

Теория: Чем опасны домашние (или одичавшие) животные. Животные как переносчики болезней. Укусы животных. Правила обращения с животными. Опасны ли укусы насекомых. Как и чем следует обрабатывать место укуса насекомых. Укусы змей. Ядовитые и неядовитые змеи. Первая помощь при укусе ядовитой змеи. Что следует предпринять, если укусит собака, укусит или оцарапает кошка.

Практическая часть: викторина, пр.р. «Оказание первой помощи при укусах животных», пр.р. «Первая помощь при укусе змеи».

Текущий контроль: викторина.

Тема 16. Сегодняшние заботы медицины (1 час).

Теория: Родиться надо здоровым. Наследственные заболевания. Что мешает человеку быть здоровым. Экология и медицина. Здоровый и нездоровый образ жизни. Рак, СПИД и другие, пока неизлечимые болезни человека. Над чем работают сегодня ученые-медики.

Практическая часть: пр.р. «Факторы здоровья», пр.р. «аутогенная тренировка», пр.р. «Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья», тест, исследовательский проект «Сегодняшние заботы медицины».

Текущий контроль: игра, проектная деятельность.

Тема 17. Итоговое занятие (1 час).

Теория: подведение итогов второго года обучения в виде игры «Путешествие в страну «Здоровляндия»», проведение промежуточного контроля в виде тестирования, награждение наиболее активных обучающихся грамотами и дипломами.

Промежуточная аттестация: игра-путешествие, тест.

3 год обучения

Тема 1. Чего не надо бояться (2 часа).

Теория: Предметы и явления, которых часто боятся дети. Почему не надо их бояться. Как воспитать в себе уверенность и бесстрашие.

Практическая часть: пр.р. «Ассоциации», пр.р. «Откуда берутся страхи», пантомима, пр.р. «Нарисуй свой страх».

Текущий контроль: тест, анкетирование.

Тема 2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым, жадным (2 часа).

Теория: Злые, завистливые и жадные люди в литературе и жизни. Что с ними случается. Какие чувства испытывает добрый человек. Каждый стоит столько, сколько стоит то, к чему он стремится.

Практическая часть: викторина, пр.р. «Найди пару», тесты для проверки восприятия, пр.р. «Определение IQ».

Текущий контроль: тест.

Тема 3. Почему мы говорим неправду (2 часа).

Теория: В каких случаях и почему мы обманываем родителей. К чему может привести притворство и хвастовство. Как ложь становится привычной. «Неправда-ложь» в пословицах и поговорках.

Практическая часть: пр.р. «Изобрази сказку», пр.р. «Составь пословицу», пр.р. «Обман зрения».

Текущий контроль: викторина.

Тема 4. Почему мы не слушаем родителей (2 часа).

Теория: Послушны ли детеныши у животных. Почему некоторые дети любят делать назло. Как взрослые пытаются воспитать у детей послушание. Почему родители часто не понимают своих детей.

Практическая часть: ребус, кроссворд, пр.р. «Составление семейного древа» викторина, тест, пр.р. «Герб моей семьи».

Текущий контроль: тест.

Тема 5. Надо уметь сдерживать себя (2 часа).

Теория: Что является причиной невыдержанности. Капризные дети; как к ним относятся взрослые и другие дети. Как воспитать в себе сдержанность.

Практическая часть: филворд, кроссворд, тест, пр.р. «Моя мечта».

Текущий контроль: викторина.

Тема 6. Не грызи ногти. Не ковыряй в носу (2 часа).

Теория: Вредные привычки у детей. Почему некоторые дети грызут ногти, ковыряют в носу, имеют другие вредные привычки. Как отучить себя от вредных привычек.

Практическая часть: пр.р. «Хорошо или плохо», аутогенная тренировка, комплекс упражнений для снятия напряжения и усталости.

Текущий контроль: тест.

Тема 7. Как относиться к подаркам (1 час).

Теория: В каких случаях люди делают друг другу подарки. Как вести себя, когда тебе преподносят подарок. В каких случаях нужно отказаться от подарка. Подарки не просят. Самые лучшие подарки человек делает себе сам.

Практическая часть: пр.р. «Подарок моей мечты», пантомима «Я дарю подарок», викторина, творческая работа «Открытка».

Текущий контроль: тест.

Тема 8. Как следует относиться к наказаниям (1 час).

Теория: За что и как наказывают порой родители и учителя детей; какие чувства они при этом испытывают. Что переживает наказанный ребенок. Можно ли обойтись без наказания.

Практическая часть: пр.р. «Хорошо-плохо», инсценировка ситуаций, пр.р. «Можно ли обойтись без наказания».

Текущий контроль: викторина.

Тема 9. Как нужно одеваться (2 часа).

Теория: Для чего человек одевается. «По одежке встречают...» Как одеваться в школу, на прогулку, торжество, в других случаях. Что значит «одеваться со вкусом».

Практическая часть: викторина, загадки, пр.р. «Подбери наряд», тест, проект «История предметов одежды».

Текущий контроль: проектная деятельность.

Тема 10. Как вести себя с незнакомыми людьми (2 часа).

Теория: Как появляются у нас друзья и знакомые. С кем можно знакомиться, а с кем следует вести себя осторожно. Почему надо быть осторожным при встрече с посторонним взрослым человеком. Каких правил следует при этом придерживаться.

Практическая часть: филворд, тест, пр.р. «Чем опасен незнакомец», инсценировка ситуаций.

Текущий контроль: тест.

Тема 11. Как вести себя, когда что-то болит (2 часа).

Теория: Что такое боль. Как ведут себя дети, когда у них что-то болит. Всегда ли дети чувствуют боль от полученной травмы, когда заняты игрой. Внутренняя боль и ее опасность. Что помогает превозмочь боль.

Практическая часть: викторина, пр.р. «Определи лекарственное растение», пр.р. «Аутогенная тренировка для уменьшения боли», пр.р. «Массаж по точкам».

Текущий контроль: викторина.

Тема 12. Правила поведения (4 часа).

Теория: Хорошо ли ведут себя дети в школьной столовой, дома, в гостях. Сервировка стола. Шведский стол. Правила поведения за столом. О чем не следует говорить и что не следует делать в гостях. Что такое такт. Находясь в гостях, уважай чужие мнения, увлечения, привычки и уклад жизни. Внешняя и внутренняя культура человека. Как вести себя в школе, транспорте, в театре или на концерте. Как вести себя при переходе улицы. Как научиться контролировать свое поведение.

Практическая часть: загадки о посуде, викторина, пр.р. «Найди ошибки», пр.р. «Поведение в гостях», пр.р. «Накрой стол», пр.р. «Если сели вы в автобус», исследование «Правила этикета».

Текущий контроль: викторина.

Тема 13. «Нехорошие» слова. Недобрые шутки (2 часа).

Теория: Умеем ли правильно говорить. Жаргонные словечки. Грубые обороты. Слова-паразиты. «Нет, не знаю, не могу». Как обращаться к людям. Как говорить по телефону. Над чем нельзя шутить и смеяться.

Практическая часть: пр.р. «Волшебный стул», пр.р. «Аукцион вежливых слов», пр.р. «Давайте говорить друг другу комплименты».

Текущий контроль: тест.

Тема 14. Что делать, если не хочется в школу (1 час).

Теория: Почему детям иногда не хочется в школу. Что они в этом случае придумывают. Что надо делать, чтобы дети охотно ходили в школу.

Практическая часть: викторина, пр.р. «Способы борьбы со стрессом», дыхательная гимнастика, тест, пр. «Развитие работоспособности», аутогенная тренировка.

Текущий контроль: тест.

Тема 15. Чем заняться после школы (2 часа).

Теория: Как дети проводят время после школы. Все ли их увлечения хороши. Что надо знать, чтобы найти для себя дело по душе.

Практическая часть: кроссворд, пр.р. «Что такое хобби», тест «Чем мне нравится заниматься», проект «Моё хобби».

Текущий контроль: проектная деятельность.

Тема 16. Как выбирать друзей (2 часа).

Теория: Кого можно считать другом? Что надо знать, когда выбираешь себе товарищей? Как проверить, кто настоящий друг, а кто им прикидывается.

Практическая часть: пр.р. «Мой друг», пр.р. «Знаешь ли ты своих друзей», тест, сочинение «Мой лучший друг».

Текущий контроль: творческая работа.

Тема 17. Как помочь родителям (2 часа).

Теория: Хорошо ли мы знаем своих родителей; чем они озабочены и чего ждут от нас. Все родители хотят видеть своих детей счастливыми и гордиться ими. Как доставить своим родителям радость и помочь им.

Практическая часть: пр.р. «Что любят мои папа и мама», викторина, игра «Мамины помощники», пантомима «Мамины руки».

Текущий контроль: тест.

Тема 18. Как помочь больным и беспомощным (2 часа).

Теория: Что чувствует больной человек. Умеем ли мы сочувствовать и сострадать человеку, попавшему в беду. Что надо знать, когда ухаживаешь за больным и беспомощным. Как относиться к детям-инвалидам.

Практическая часть: викторина, тест, инсценировка ситуаций, конкурс рисунков, проект «Летопись добрых дел».

Текущий контроль: тест.

Тема 19. Итоговое занятие (1 час).

Теория: подведение итогов третьего года обучения, проведение итогового контроля в виде тестирования и анкетирования, проведение самодиагностики, награждение наиболее активных обучающихся грамотами и дипломами.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 год обучения

Объём программы, часов	Кратность занятий в неделю	Продолжительность одного занятия, часов	Возраст обучающихся	Наполняемость группы
36	1	1*40	7- 8	12-15

Цель: формирование у младших школьников самосознания важности и ценности здоровья и здорового образа жизни, формирование культуры здоровья.

Задачи:

- Ознакомить с понятием «здоровье»;
- сформировать систему знаний об организме человека, о факторах, влияющих на здоровье;
- развивать гигиенические навыки, навыки организации самостоятельной работы;
- формировать навыки самонаблюдения, исследовательской работы;
- изучить методики оказания помощи, приемы закаливания, массажа и т.д.;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- развивать умение сравнивать, анализировать, классифицировать, обобщать, делать выводы;
- развивать творческие способности школьников и их лидерские качества путем вовлечения в игровую ситуацию и практическую деятельность.

Планируемые результаты

<p><i>Обучающиеся должны знать</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - общие сведения о строении организма человека; - работу органов и систем органов; - последствия неправильного образа жизни; - методики проведения гимнастики, массажа, закаливания; - способы предупреждения инфекционных вирусных заболеваний; - значение соблюдения правил здорового образа жизни для человека.
<p><i>Обучающиеся должны уметь</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - рационально организовывать свою учебную и внеурочную деятельность в соответствии с принципами ЗОЖ; - правильно вести себя в чрезвычайных ситуациях; - проводить самодиагностику состояния организма и отдельных систем органов с помощью педагога; - проводить наблюдения, фиксировать результаты опытов с помощью педагога.
<p><i>Обучающиеся должны иметь представление</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - о видах здоровья; - о влиянии вредных привычек на внутренние органы;
<p><i>Обучающиеся смогут решать задачи</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - применять на практике полученные знания и умения.

**Учебный план
1 год обучения (36 часов)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля	
		общ ее	теор ия	прак тика	Очная	Реализация ДООП «Расти здоровым» с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Здоровье – что это такое?	3	2	1	Беседа, самодиагностика	беседа с обучающимися и родителями самодиагностика
2	Режим дня для первоклашки.	3	2	1	Викторина, творческий отчет	фотовыставка
3	Поведение в школе	2	0,8	1,2	Тест	тестирование с проверкой педагогом
4	Настроение в школе и после школы.	2	1,4	0,6	КВН	викторина
5	Дружи с водой.	3	1,4	1,6	игра-путешествие, конкурс	тестирование, фотовыставка
6	Забота о глазах.	3	1	2	Тест	тестирование с проверкой педагогом
7	Уход за ушами.	1	0,4	0,6	тест	тестирование с проверкой педагогом
8	Уход за зубами.	3	0,8	2,2	викторина, конкурс	Викторина, фотовыставка
9	Уход за руками и ногами.	2	1	1	викторина	викторина
10	Забота о коже.	3	0,8	2,2	Тест	тестирование с проверкой педагогом
11	Мышцы, кости и суставы.	3	1,4	1,6	Конкурс	тестирование с проверкой педагогом
12	Как следует питаться.	5	2	3	игра - соревнование, проектная деятельность	проектная деятельность
13	Как закаляться.	2	1	1	проектная деятельность	проектная деятельность
14	Итоговое занятие.	1	0	1	тест	тестирование с проверкой педагогом
	ВСЕГО ЧАСОВ	36	16	20		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 год обучения

Объем программы, часов	Кратность занятий в неделю	Продолжительность одного занятия, часов	Возраст обучающихся	Наполняемость группы
36	1	1*45	8-9	9-10

Цель: формирование у младших школьников самосознания важности и ценности здоровья и здорового образа жизни, формирование культуры здоровья.

Задачи:

- Сформировать систему знаний об организме человека, о работе органов и систем органов, о факторах, влияющих на здоровье;
- Формировать навыки самонаблюдения, исследовательской работы: правильной постановки экспериментов и ведения дневника наблюдения, статистической обработки данных;
- Изучить методики самодиагностики, оказания помощи, лечебной гимнастики, массажа и тд.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, формировать важнейшие социальные навыки, способствующие социальной адаптации; а также профилактике вредных привычек;
- Формировать навыки организации самостоятельной работы;
- Развивать умение сравнивать, анализировать, классифицировать, обобщать, делать выводы;
- Развивать творческие способности школьников и их лидерские качества путем вовлечения в игровую ситуацию и практическую деятельность.

Планируемые результаты

<i>Обучающиеся должны знать</i>	<ul style="list-style-type: none"> - общие сведения о строении организма человека; - работу органов и систем органов; - основные заболевания, их причины; - последствия неправильного образа жизни; - методики проведения аутогенной тренировки, гимнастики, массажа, закаливания; - способы предупреждения инфекционных вирусных заболеваний; - значение соблюдения правил здорового образа жизни для человека.
<i>Обучающиеся должны уметь</i>	<ul style="list-style-type: none"> - рационально организовывать свою учебную и внеурочную деятельность в соответствии с принципами ЗОЖ; - противостоять негативному влиянию природной и социальной среды на собственное здоровье; - владеть элементарными приемами самозащиты; - оказывать первую доврачебную помощь себе и окружающим, при ожоге, обморожении, обмороке, солнечном, тепловом ударе, кровотечении и т.д.; - правильно вести себя в чрезвычайных ситуациях; - проводить самодиагностику состояния организма и отдельных систем органов с помощью педагога; - проводить наблюдения, фиксировать результаты опытов с помощью педагога; выступать с результатами исследований перед аудиторией.
<i>Обучающиеся должны иметь представление</i>	<ul style="list-style-type: none"> - о видах, факторах и компонентах здоровья; - о связи строения и работы органов; - о влиянии вредных привычек на внутренние органы;
<i>Обучающиеся смогут решать задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> - применять на практике полученные знания и умения; - адаптироваться в условиях современной жизни.

**Учебный план
2 год обучения (36 часов)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля	
		общее	теория	практика	Очная	Реализация ДООП «Расти здоровым» с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Почему мы боеем.	4	1,4	2,6	самодиагностика, тестирование	тестирование с проверкой педагогом
2	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2	0,4	1,6	викторина	викторина
3	Кто нас лечит.	1	0,4	0,6	тест	тестирование с проверкой педагогом
4	Прививки от болезней.	3	1,4	1,6	тест	тестирование с проверкой педагогом
5	Что нужно знать о лекарствах.	2	0,4	1,6	игра-соревнование	фотовыставка
6	Как избежать отравлений.	2	1,4	0,6	тест	тестирование с проверкой педагогом
7	Режим для второкласника	1	0	1	тест	тестирование с проверкой педагогом
8	Что у меня внутри?	3	1	2	Викторина	фотовыставка
9	Дыхание.	2	1	1	Игра	задания с ответом в виде файла
10	Сердце.	2	0,8	1,2	самодиагностика	самодиагностика,
11	Зачем человек ест?	3	1	2	проектная деятельность	проектная деятельность
12	Если хочешь быть красивым.	2	1	1	викторина	задания с ответом в виде файла
13	Правила безопасного поведения.	3	1	2	тест	тестирование с проверкой педагогом
14	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	2	1	1	тест	тестирование с проверкой педагогом
15	Предосторожности при обращении с животными.	2	0,4	1,6	викторина	задания с ответом в виде файла
16	Сегодняшние заботы медицины.	1	0	1	игра, проектная деятельность	проектная деятельность
17	Итоговое занятие.	1	0	1	Игра-путешествие, тест	тестирование с проверкой педагогом
	ВСЕГО ЧАСОВ	36	12,6	23,4		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3 год обучения

Объём программы, часов	Кратность занятий в неделю	Продолжительность одного занятия, часов	Возраст обучающихся	Наполняемость группы
36	1	1*45	8-9	9-10

Цель: формирование у младших школьников самосознания важности и ценности здоровья и здорового образа жизни, формирование культуры здоровья.

Задачи:

- Сформировать систему знаний о здоровье, его видах и компонентах, принципах ЗОЖ;
- Формировать навыки самонаблюдения, исследовательской работы: правильной постановки экспериментов и ведения дневника наблюдения, статистической обработки данных;
- Изучить методики самодиагностики, оказания помощи, лечебной гимнастики, массажа и т.д.;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, формировать важнейшие социальные навыки, способствующие социальной адаптации; а также профилактике вредных привычек;
- Развивать умение сравнивать, анализировать, классифицировать, обобщать, делать выводы;
- Развивать творческие способности школьников и их лидерские качества путем вовлечения в игровую ситуацию и практическую деятельность.

Планируемые результаты

<i>Обучающиеся должны знать</i>	<ul style="list-style-type: none"> - общие сведения о строении организма человека; - работу органов и систем органов; - компоненты и факторы здоровья; - основные заболевания, их причины; - последствия неправильного образа жизни; - методики проведения аутогенной тренировки, гимнастики, массажа, закаливания; - способы предупреждения инфекционных вирусных заболеваний; - способы борьбы со стрессом; - значение соблюдения правил здорового образа жизни для человека.
<i>Обучающиеся должны уметь</i>	<ul style="list-style-type: none"> - рационально организовывать свою учебную и внеурочную деятельность в соответствии с принципами ЗОЖ; - противостоять негативному влиянию природной и социальной среды на собственное здоровье; - владеть элементарными приемами самозащиты; - оказывать первую доврачебную помощь себе и окружающим, при ожоге, обморожении, отмороке, солнечном, тепловом ударе, кровотечении и т.д.; - правильно вести себя в чрезвычайных ситуациях; - проводить самодиагностику состояния организма и отдельных систем органов самостоятельно; - проводить наблюдения, фиксировать результаты опытов самостоятельно; выступать с результатами исследований перед аудиторией.
<i>Обучающиеся должны иметь представление</i>	<ul style="list-style-type: none"> - о видах этикета и правилах поведения в общественных местах; - о связи строения и работы органов; - о влиянии вредных привычек на внутренние органы;
<i>Обучающиеся смогут решать задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> - применять на практике полученные знания и умения; - адаптироваться в условиях современной жизни; - самостоятельно находить решения жизненных ситуаций.

**Учебный план
3 год обучения (36 часов)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля	
		общ ее	теор ия	прак тика	Очная	Реализация ДООП «Расти здоровым» с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Чего не надо бояться.	2	1	1	Тест, анкетирование	анкетирование
2	Добрым быть приятнее, чем злым, жадным, завистливым.	2	0,4	1,6	тест	тестирование с проверкой педагогом
3	Почему мы говорим неправду.	2	0,4	1,6	викторина	викторина
4	Почему мы не слушаем родителей.	2	0,8	1,2	тест	тестирование с проверкой педагогом
5	Надо уметь сдерживать себя	2	0,4	1,6	викторина	викторина
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу...	2	1	1	тест	Тестирование с проверкой педагогом
7	Как относиться к подаркам	1	0,4	0,6	тест	Тестирование с проверкой педагогом
8	Как следует относиться к наказаниям.	1	0,4	0,6	Викторина	фотовыставка
9	Как нужно одеваться.	2	0,4	1,6	проектная деятельность	проектная деятельность
10	Как вести себя с незнакомыми людьми.	2	1	1	тест	Тестирование с проверкой педагогом,
11	Как вести себя, когда что-то болит.	2	1	1	викторина	викторина
12	Правила поведения.	4	2	2	викторина	викторина
13	«Нехорошие» слова. Недобрые шутки.	2	0,8	1,2	тест	Тестирование с проверкой педагогом
14	Что делать, если не хочется в школу.	1	0	1	тест	Тестирование с проверкой педагогом
15	Чем заняться после школы.	2	1	1	проектная деятельность	проектная деятельность
16	Как выбирать друзей.	2	0,6	1,4	Творческая работа	задания с ответом в виде файла
17	Как помочь родителям.	2	1	1	тест	Тестирование с проверкой педагогом
18	Как помочь больным и беспомощным	2	1	1	тест	Тестирование с проверкой педагогом
19	Итоговое занятие.	1	0	1	самодиагностика, анкетирование	самодиагностика, анкетирование
	ВСЕГО ЧАСОВ	36	13	23		

Методическое обеспечение программы

При реализации ДООП «Расту здоровым» необходимо учитывать его развивающе-обучающий характер, который и определяет ведущие дидактические принципы:

- **Принцип доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определением посильных для него заданий. Индивидуализация – это учет индивидуальных особенностей ребенка.

- **Принцип постепенного повышения требований** заключается в постановке перед ребенком и выполнением им все более трудных заданий. В постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить постепенно.

- **Принцип систематичности** – непрерывность и регулярность занятий. Такие занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

- **Принцип сознательности и активности** предполагает обучение, опирающиеся на сознательные и заинтересованные отношения воспитанника к своим действиям.

- **Принцип повторяемости материала** – занятия требуют повторения вырабатываемых, гигиенических и двигательных навыков, если повторение вариативно, т.е. в упражнения вносятся какие-либо изменения, то эффективность занятий будет выше.

- **Принцип наглядности** – для лучшего восприятия и понимания материала необходимо задействовать все каналы получения информации. Большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности.

- **Креативности** (организации творческой деятельности). Педагог провоцирует и поощряет творческую активность детей, создавая ситуации, в которых каждый ребенок становится артистом и реализует свое творческое начало через коллективную и индивидуальную деятельность.

Формы организации занятий: практическое занятие, самостоятельная работа, занятие-игра, экскурсия, видеоуроки, мастер-класс, проектная деятельность.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, практические и самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, презентаций.

Формы работы: фронтальная, групповая и индивидуальная. Во время практической работы обучающиеся закрепляют полученные знания, осваивают первоначальные приемы самодиагностики состояния организма в целом и его отдельных систем.

Методы и приёмы, применяемые при организации учебно-воспитательного процесса:

Объяснительно-иллюстративный метод обучения (*знакомство с готовыми знаниями и образцами деятельности*). Приёмы: беседа, объяснение, рассказ, сообщение, показ действий, демонстрация.

Репродуктивный метод обучения (*для формирования знаний, умений, навыков*). Приёмы: опрос, задания по образцу.

Проблемно-поисковые (проблемное изложение, частично-поисковые, исследовательские) методы (*для развития самостоятельности мышления, исследовательских умений, творческого подхода к делу*). Приёмы: практическая работа, самостоятельная работа, проектная деятельность.

Метод игровых технологий.

Активно используется личностно-ориентированная технология обучения, которая помогает создать условия для раскрытия и развития субъектных возможностей каждого ученика, через представленный ему разнообразный и различной сложности дидактический материал.

Основными приемами подачи материала могут быть: беседа, оздоровительные минутки, работа с натуральными природными объектами (овощи, фрукты, лекарственные растения, крупы), практические работы, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), игра – путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита, комплекс упражнений, общение с природой и т. п.

Беседы включают вопросы гигиены, анатомии и физиологии питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье и т. д. В одной беседе могут быть затронуто одно или несколько направлений. Используются различные формы фантазирования.

Главной особенностью занятий ДООП «Расти здоровым» является использование натуральных природных объектов, таких как овощи, ягоды, фрукты, гербарий лекарственных растений и лекарственное сырье, крупы, специи, предметы гигиены, медицинские приборы и материалы, комнатные растения и т.д. Эти объекты применяются для демонстрации теоретического материала, практических работ, игровой деятельности. При этом обучающиеся могут не только их рассматривать, но и трогать, изучать их запах и даже вкус (овощи, ягоды, фрукты, гербарий лекарственных растений и лекарственное сырье, крупы, специи), производить практические действия: измерение роста, веса, артериального давления, частоты пульса, дыхательных движений наложения повязок (медицинские приборы и материалы), проводить массаж, играть. Примеры занятий с использованием натуральных природных объектов приведены в разделе «Методическое обеспечение программы». Отбор таких объектов проводится с позиций безопасности, информативности и доступности.

Практические работы являются основной формой организации занятий по ДООП «Расти здоровым», в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Они позволяют активно познавать себя и окружающий мир, развивают наблюдательность, логическое мышление, умение обобщать, классифицировать, делать выводы, развивают творческие способности и самостоятельность. Большинство занятий построено с использованием одной или нескольких практических работ. По форме организации практические работы могут быть как индивидуальные, так и групповые и фронтальные. Необходимо учитывать, что у детей 7-10 лет преобладает непроизвольное внимание, поэтому исследования должны быть яркими, запоминающимися. Особенностью занятий по ДООП «Расти здоровым» - практические работы по самодиагностике здоровья организма по состоянию отдельных его систем и органов. Эти работы интересны для детей, поскольку дают не абстрактные представления и знания, а позволяют использовать собственный организм как неиссякаемый источник познания, просты в организации и информативны. Могут быть использованы различные приемы и способы самодиагностики: антропометрия, проведение функциональных проб, постановка опытов, визуальный способ оценки своего здоровья. Результаты исследований могут быть использованы в проектной деятельности.

Игровая деятельность является одной из главных видов деятельности детей младшего школьного возраста. Игра является средством обучения и воспитания ребенка, развития творческих способностей и коммуникативных навыков. Виды игр подбираются в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями обучающихся и содержанием и задачами занятия. Это могут быть дидактические, познавательные и подвижные игры, сюжетные игры, игры - путешествия. В процессе игры дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны. Эти игры «Хорошо – плохо» дают возможность постепенно подвести ребенка к мысли о

противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи.

Оздоровительные паузы можно комбинировать, включать физические упражнения для осанки, несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т. д. Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия.

Метод проектов. Используется для организации учебной деятельности, как форма самостоятельной работы, форма текущего контроля. Проектная деятельность предполагает комплексный процесс обучения, позволяющий обучаемому проявить самостоятельность в планировании, организации и контроле своей учебно-познавательной деятельности, результатом которой является создание какого-либо продукта или явления. Проектная деятельность используется на протяжении всего курса освоения ДООП «Расти здоровым», соответственно учебному плану. Примерная тематика проектов указана в Приложении 2.

Методы при применении электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий

- Метод обучения посредством взаимодействия обучаемого, с образовательными ресурсами при минимальном участии (самообучение).
- Метод, в основе которого лежит изложение учебного материала преподавателем, при этом обучаемые не играют активную роль в коммуникации (обучение «один к многим»).
- Метод индивидуализированного преподавания и обучения, для которого характерны взаимоотношения одного учащегося, с одним педагогом (обучение «один к одному»).
- Метод проектов.

Методические материалы

(примеры материалов и заданий в Приложении 3)

№ п/п	Раздел, тема	Обеспечение программы методическими видами продукции (сделал сам педагог)	Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ	Дидактический и лекционный материал	
1 год обучения					
1	Здоровье – что это такое?	Введение в образовательную программу. Давайте познакомимся.	Анкета для входящего контроля	Игра «паровозик»	Игры на знакомство, выявления интересов, сплочения коллектива
2		В путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся. Инструктаж по ПДД.	Изображение дорожных знаков, картинки видов транспорта	Пр.р. «Веселый светофор», пр.р. «Как вести себя в транспорте»	Карточки «красный», «желтый», «зеленый», письмо от Машеньки, викторина от Смешариков
3		Что такое здоровье?	Буквы слова «здоровье», загадки	Игра с мячом, зарисовка портрета здорового	Презентация «волшебный мешочек» с

				человека, пр.р. «Хорошо-плохо», самомассаж ладоней	предметами гигиены
4	Режим для первоклашки.	Знайте, дети, что режим людям всем необходим.	Загадки, изображение дня и ночи,	Энергизатор, Игра «Утро-вечер»	Карточки с изображением, видео деятельности людей
5		Чтоб веселым утром встать, надо ночью крепко спать.	Раскраска, изображение спальных принадлежностей	Конкурс «Засыпайка», конкурс рисунков «Усыпи Машу», пр.р. «дыхательная гимнастика»	
6		Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет.	Изображение смешариков	Игра «Зеркало» на повторение упражнений	Комплекс упражнений для осанки
7	Поведение в школе	Я - ученик.	Кроссворд, загадки	Игра с зарисовкой «Собери Кроша в школу»	Школьные принадлежности
8		Как вести себя в общественных местах.	Карточки с описанием разнообразных ситуаций, викторина, тест	Игра «Хорошо-плохо», игра «Это я, Это я...»	Стихи по теме
9	Настроение в школе и после школы.	Как настроение?	Изображение солнца, цветика-семицветика, загадки	Пр.р. «Добрые слова», Игра «Волшебный стул», Игра «Солнышко»	Загадки с подвохом
10		Я пришёл из школы.	Викторина, изображение	Пр.р. «Мамины помощники», игра «Волшебны мешочек»	Стихи по теме, описание игровых ситуаций
11	Друзья с водой	Советы доктора Воды.	Загадки о воде	Пр.р. «Свойства воды», игра «Пройди через болото»	Сказка «Мойдодыр»
12		Друзья Вода и Мыло.	Загадки, викторина, «Черный ящик» (зола)	Игра «Мыльный аукцион», пр.р. «Мытье рук», пр.р. «Где прячется грязь»	Стихи о микробах, сказка о грязных руках, предметные стеклышко, лупы, спиртовка, микроскоп
13		Откуда берутся грязнули?	Карточки с указанием станций, раскраска «Мойдодыр»	Подвижная игра «Поезд», пр.р. «Помоги Мойдодыру»	Стихи по теме («Странный мальчик», «Мойдодыр»)
14	Забота о глазах.	Глаза – главные помощники человека.	Загадки, кроссворд, карточки с изображением зайца, сокола, совы и крота, «Волшебный мешочек» с предметами разной формы, цвета и материала, раскраска «Помоги кроту»,	Пр.р. «Свойство зрачка», «Устройство глаз», психогимнастика, игра «Волшебный мешочек»,	Пословицы о глазах, изображение глаза

15		Знайте, каждому из вас нужна пара зорких глаз (охрана зрения).	Карточки с изображением здорового и больного глаза, письмо от Соколиного глаза, «Черный ящик»,	Пр.р. «Защита глаза», «Найди пару», комплекс упражнений для глаз, подвижная игра «Собери шишки»	Стихи по теме, загадки, изображение глаза
16	Уход за ушами.	Чтобы уши слышали.	«Волшебный мешочек» с предметами, издающими разные звуки, кроссворд, карточки с изображением слона, летучей мыши, змеи.	Пр.р. «Зачем нам звуки», пр.р. «Определение остроты слуха», пр.р. самомассаж ушей, пр.р. «Узнай меня», игра «Угадай, чей голосок»	Изображение уха, разнообразные предметы с разными звуками
17		Почему болят зубы.	Изображение здорового и больного зубика, изображение стадий разрушения зуба, «Черный ящик» (орехи, сахар, леденцы), формула кариеса, раскраска «Враги зубов»	Пр.р. «Зубной налет», пр.р. «Зубная эмаль», пр.р. «Спрятанный сахар»	Изображение строения зуба, сказка «О зайчонке, который не любил чистить зубы», упаковки разнообразных продуктов, сахар, конфеты, орехи
18	Уход за зубами.	Чтобы зубы были здоровыми.	Изображение здорового и больного зубика, текст пословиц, разрезанных на половины, раскраска «Друзья зубов», «Черный ящик» (береста), карточки с правилами ухода за зубами, карточки с изображением овощей и фруктов, тест,	Пр.р. «Правила чистки зубов», пр.р. «Друзья зубов», пр.р. «Собери пословицу», пр.р. «Дегустатор»	Стихи по теме пословицы о зубах, баночки с 5 видами ягод, чайные ложки
19		Ослепительная улыбка на всю жизнь.	Изображение улитки, акулы, младенца и взрослого человека, кроссворд	Пр.р. «Дорисуй улыбку», психогимнастика, зарисовка по сказкам	Текст и музыка песни «От улыбки...», сказка о зубной фее, сказки народов мира о зубах
20	Уход за руками и ногами.	«Рабочие инструменты» человека.	Карточки «Что умеют руки», загадки, раскраска по теме,	Пр.р. «Устройство руки», пр.р. «Что умеют руки, творческая работа «Волшебные ладошки», пальчиковая гимнастика, самомассаж стоп, пр.р. «Изготовление коврика из шишек»	Пословицы о руках и ногах
21	Забота о	Зачем человеку	Волшебный	Пр.р. «Поры кожи»,	Изображение

	коже.	кожа.	мешочек с предметами из разного материала и разной формы, иголка, карточки с изображением носорога, змеи, ежа, загадки	пр.р. «Зачем нужны складки на коже», пр.р. «Как мы чувствуем кожей», пр.р. «Узоры на пальцах»	строения кожи, лупы
22		Надёжная защита организма.	Загадки, филворд, раскраска хамелеон, лед.	Пр.р. «Что такое пот», пр.р. «Зачем коже сало», пр.р. «Мытье рук», пр.р. «Зачем нужны волосы»	Мыло, полотенце, предметное стекло, бумажные белые салфетки
23		Если кожа повреждена.	Ребусы, кроссворд, викторина	Пр.р. «Оказание первой помощи при порезах и ссадинах»	Бинт, вата, перекись, зелёнка, йод, лейкопластырь,
24	Мышцы, кости и суставы.	Скелет - наша опора.	Буквы для слова «скелет», черный ящик (молоко),	Пр.р. «Молочный аукцион», пр.р. «Прочность костей», пр.р. «Зачем нам скелет»	Изображение скелета, муляжи костей, натуральная куриная кость
25		Осанка – стройная спина.	Ребусы, кроссворд, раскраска	Пр.р. «Определение гибкости», пр.р. «Определение осанки», комплекс упражнений для осанки	Изображение типов осанки, гимнастическая палка, сантиметровая лента, безмен.
26		От болезней всех полезней.	Филворд, карточки с разными видами спорта	Пр.р. «Где у нас мышцы», пр.р. «Мышцы сгибатели и разгибатели», комплекс упражнений на координацию движений	Стул, секундомер,
27	Как следует питаться.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	Презентация, филворд, карточки с названием питательных веществ	Пр.р. «Расщепление углеводов»,	Строение пищеварительной системы, кусочки черного хлеба по количеству человек
28		Здоровая пища для всей семьи.	Черный ящик, наборы круп, филворд, коробка с надписью «овощехранилище», изображения овощей и фруктов, раскраска, тест	Пр.р. «Сорока-ворона кашу варила», игра «Овощехранилище», аукцион «Полезная пища»	Наборы из 5 круп для работы в парах
29		Как питаешься, так и улыбаешься!	Игровое поле, кроссворд, загадки, изображения овощей и фруктов	Пр.р. «свари обед», пр.р. «Дегустатор»,	Предметы посуды, натуральные овощи и фрукты
30		Путешествие в страну «Витаминию».	Карточки с названием витаминов, загадки,	Игра «Волшебный мешочек», игра «Заколдованные	

			викторина, карточки с изображением заколдованных овощей, раскраска	овощи»		
31	Как закаляться.	Если хочешь быть здоров. (Конспект занятия в Приложении 3)	Буквы для слова закаливание, письмо профессора Закалкина, название закаливающих процедур, раскраска	Игра пантомима «Вода для здоровья»,	Сказка о стране ватных одеял	
32		Не боимся мы дождей, пасмурных и хмурых дней...	Карточки с правилами закаливания, кроссворд,	Пр.р. «Одень Машу, Сашу», пр.р. «Закаливание»		
33	Итоговое занятие.	«Я здоровье берегу - сам себе я помогу».	Изображение станций, карточки с почетными званиями, гербарий лекарственных растений, филворд, загадки, викторина, анкета для итогового контроля	Игра-пантомима «Спорт», разгадывание филворда, упражнения для глаз.		
2 год обучения						
1	Почему мы болеем.	Вводное занятие. Инструктаж по ПДД.	Анкета, загадки, кроссворд «Транспорт», викторина от Пети Незнайкина	Конкурс рисунков «Транспорт будущего»,	Карточки «Светофор»	
2		Причина болезни.	Филворд, раскраска, загадки,	Игра с мячом «Признаки здоровья», пр.р. «Составь пословицу»	Сказка о ручейке, пословицы о здоровье, карточки с филвордом	
3		Признаки болезни.	Карточки с названием болезней, кроссворд, карточки с описанием признаков болезней	Пр.р. «Составь пару», пр.р. составление паспорта здоровья	Термометр, лупы, фонендоскоп,	
4		Как здоровье?	Буквы для слова «Здоровье»	Пр.р. «Определение роста», «Определение веса», «Определение Артериального давления и ЧСС»	Фонендоскоп, секундомер, аппарат для измерения давления, ростометр, весы	
5		Кто и как предохраняет нас от болезней.	Как организм помогает себе сам.	Карточки для слова «Иммунитет», карточки для игры «Друзья иммунитета», кроссворд, раскраска, тест	Пр.р. «Определение иммунитета по ногтям, волосам и коже», игра «Друзья иммунитета»	Виды иммунитета,
6			Здоровый образ жизни.	Карточки с названием станций, филворд, тест	Пр.р. «Гимнастика для позвоночника»	Факторы здоровья, данные статистики

7	Кто нас лечит.	Какие врачи нас лечат.	Викторина, карточки с названием врачей и болезней, которые они лечат, кроссворд, раскраска	Пр.р. «Найди пару», пр.р. «Узнай по описанию»	Медицинские инструменты,
8	Прививки от болезней.	Инфекционные болезни.	Карточки с буквами для слова «Инфекция», карточки с указанием путей передачи инфекции, черный ящик	Игра в парах «Пути передачи инфекции», пр.р. «Болезни с грязных рук»	Микроскоп, покровные стекла, вода, спиртовка,
9		Профилактика гриппа и простуды.	Черный ящик, кроссворд, Баночки с ароматными растениями для профилактики гриппа, презентация, карточки с правилами профилактики гриппа, тест	Пр.р. «Узнай по запаху», пр.р. «Волшебные точки (самомассаж для профилактики и лечения гриппа)»	Мультимедиа, 5 баночек с ароматными растениями (мята, чеснок, пихта, лимон, лук), маска, одноразовый шприц, данные статистики о гриппе
10		Прививки от болезней.	Карточки для инсценировки, карточки с ребусом. Цифровая раскраска корова, тест	Инсценировка «Действие прививки»	История создания прививок
11	Что нужно знать о лекарствах.	Какие лекарства мы выбираем.	Барабан, карточки с изображением букв, карточки с правилами использования лекарств,	Пр.р. «Собери аптечку	Коробка с красным крестом, Лекарственное сырье, бинт, вата, йод, зелёнка, перекись, лейкопластырь,
12		Домашняя аптечка.	Поле для игры, гербарий лекарственных растений, черный ящик, кроссворд, «заморочки» из бочки	Пр.р. «Определи лекарственное растение»	Лекарственное сырье, бинт, вата, йод, зелёнка, перекись, лейкопластырь, натуральные овощи, карточки с зданиями, игрушечная бочка
13	Как избежать отравлений.	Отравление лекарствами	Карточки с признаками отравления, карточки с правилами использования лекарств, тест	Пр.р. «Оказание первой помощи при отравлении лекарствами»	Описание признаков отравления
14		Пищевые отравления.	Карточки с признаками отравления,	Пр.р. «Оказание первой помощи при пищевом	Сказка о микробах, «Опасные»

			карточки с изображением овощей и фруктов	отравлении»	продукты питания
15	Режим для второклассника	Моя работа и мой отдых.	Схема ЗОЖ, карточки с изображением разных видов деятельности	Пр.р. «Составление проекта «Мой режим дня», подвижная игра с мячом, комплекс упражнений «Зоопарк»	Данные статистики
16	Что у меня внутри?	Из чего я состою? Какой орган у меня самый главный?	Карточки с названиями органов, раскраска «Как я устроен»,	Пр.р. «Как я устроен», пр.р. «Найди по описанию», творческая работа «Мой организм-мой дом»	Притча о главном органе, изображение внутреннего строения человека
17		Как органы связаны между собой? Как помочь работать мозгу?	Кроссворд, раскраска «Друзья мозга», тест, черный ящик	Пр.р. «Как я думаю»	Продукты, для улучшения работы мозга, задания для проверки зрительной и слуховой памяти,
18	Дыхание.	Как мы дышим?	Карточки с буквами для игры «Поле чудес», игра «Друзья легких», филворд «Враги легких», черный ящик	Пр.р. «Как мы дышим», пр.р. «Определение здоровья по дыхательной пробе»	Изображение дыхательной системы, секундомер, данные статистики
19	Сердце.	Как работает сердце?	Кроссворд, карточки для инсценировки «Работа сердца», карточки с изображением овощей и фруктов, раскраска	Пр.р. «Определение пульса», пр.р. «Проба Купера», пр.р. «Определение артериального давления», игра – пантомима «Спорт», упражнения для кардионагрузки	Аппарат для измерения артериального давления, фонендоскоп, изображение строения сердца, данные статистики
20		Что такое кровь?	Карточки с названием клеток крови,	Пр.р. «Остановка кровотечения»	Изображение клеток крови, видов кровотечений, жгут, бинт, подручный материал
21	Зачем человек ест?	Путешествие картошки (строение пищеварительной системы).	Кроссворд, карточки с названием органов пищеварения,	Пр.р. «Переваривание углеводов», пр.р. «Переваривание жиров», пр.р. «Устройство пищеварительной системы», игра «Дегустатор»	Изображение пищеварительной системы, черный хлеб, растительное масло вода, моющее средство, натуральные овощи и фрукты

22		Здоровое меню.	Презентация, кроссворд, раскраска, тест, карточки с изображением овощей и фруктов	Пр.р. «Составление меню», пр.р. «Определение калорийности продуктов», игра «Маленькие повара»	Натуральные продукты питания, Мультимедиа
23	Если хочешь быть красивым.	Витамины для кожи.	Ребусы, филворд,	Пр.р. «Определение состояния здоровья по коже»	Изображение строения кожи, лупа
24		Чтобы ногти не ломались. Расти коса до пояса.	Карточки с указанием частей кожи	Пр.р. «Определение состояния здоровья по ногтям и волосам»	Изображение строения волос, ногтей
25	Правила безопасного поведения.	Опасность в нашем доме.	Карточки с названием домашних опасностей	Игра-пантомима «Домашние опасности»	
26		Как вести себя на улице.	Презентация	Инсценировка «Я на улице»	Мультимедиа, правила поведения на улице
27		Правила обращения с огнём.	КВН «Юные пожарные», тест, карточки для инсценировки	Пр.р. Конкурс рисунков по пожарной безопасности	
28	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	Травмы.	Ребус, кроссворд, карточки для игры «Виды травм», викторина	Инсценировка «Виды травм»	
29		Если ты ушибся или порезался	Карточки с указанием алгоритма действий при травме	Пр.р. «Оказание первой помощи при вывихе, растяжении и переломе»	Эластичные бинты, перекись, вата, жгут, зелёнка, йод.
30	Предосторожности при обращении с животными.	Что мы знаем про собак и кошек.	Презентация. Викторина, кроссворд		Мультимедиа
31		Что нужно делать, если тебя укусили.	Карточки с указанием алгоритма действий при укусе, тест	Пр.р. «Оказание первой помощи при укусах животных»	Эластичные бинты, перекись, вата, жгут, зелёнка, йод.
32	Сегодняшние заботы медицины.	Расти здоровым.	Барабан для игры, буквы для заданий, тест		Факторы здоровья, данные статистики
33		Воспитавай себя.	Загадки о закаливании, кроссворд	Пр.р. «аутогенная тренировка», пр.р. «Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья»	
34	Итоговое занятие	Путешествие на поезде «Здоровье».	Название станций, викторина, анкетирование для итогового контроля	Пр.р. «Мой организм», пр.р. «Узнай по описанию», пр.р. «Здоровые продукты», подвижные игры	

3 год обучения					
1	Чего не надо бояться.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, ПДД.	Анкеты, филворд, карточки для создания буриме	Конкурс стихов и рисунков о ПДД	
2		Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	Карточки с названием «Страх», карточки для пантомимы	Пр.р. «Откуда берутся страхи, пантомима	
3	Добрым быть приятнее, чем злым, жадным, завистливым.	Учимся думать.	Тесты для проверки восприятия	Пр.р. «Определение IQ»	
4		Спешите делать добро.	Буквы для составления слова «доброта», презентация	Пр.р. «Найди пару»	Мультимедиа
5	Почему мы говорим неправду.	Поможет ли обман.	Названия «Правда» и «Ложь», карточки для игры «Пойми меня»	Пр.р. «Обман зрения»	
6		«Неправда-ложь» в пословицах и поговорках.	Текст пословиц, разделённый на части, карточки с названием сказок	Пр.р. «Изобрази сказку»	Русские народные сказки, пословицы и поговорки
7	Почему мы не слушаем родителей.	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	Ребус, кроссворд		
8		Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	Викторина, тест	Пр.р. «Составление семейного древа», пр.р. «Герб моей семьи»	
9	Надо уметь сдерживать себя.	Все ли желания выполнимы.	Филворд	Пр.р. «Моя мечта»	
10		Как воспитать в себе сдержанность.	Кроссворд, тест		
11	Не грызи ногти, не ковыряй в носу...	Как отучить себя от вредных привычек.	Карточки с вредными и полезными привычками	Пр.р. «Хорошо или плохо»	
12	Как относиться к подаркам.	Я принимаю подарок.	Карточки с изображением игрушек, загадки	Пр.р. «Подарок моей мечты»	
13		Я дарю подарок.	Карточки для пантомимы, викторина	Пантомима «Я дарю подарок», творческая работа «Открытка»	Искусственные цветы, упаковочный материал, игрушки, книги, открытки
14	Как следует относиться к наказаниям.	Наказание.	Карточки для инсценировки		
15	Как нужно одеваться.	Одежда.	Черный ящик, карточки с видами одежды, загадки, раскраска	Пр.р. «Подбери наряд»	История одежды, предметы одежды
16	Как вести себя с незнакомым и людьми.	Ответственное поведение.	Филворд, тест, карточки для инсценировки ситуаций	Пр.р. «Чем опасен незнакомец»	Мультфильмы из сериала «Аркадий Паровозов»

17	Как вести себя, когда что-то болит.	Боль.	Барабан для игры «Поле чудес», буквы, викторина, гербарий лекарственных растений, черный ящик	Пр.р. «Определи лекарственное растение», пр.р. «Аутогенная тренировка для уменьшения боли», пр.р. «Массаж по точкам»	Лекарственное сырье, релаксационная музыка, мультимедиа
18	Как вести себя за столом.	Сервировка стола.	Загадки о посуде, викторина,	Пр.р. «Накрой стол», пр.р.	Предметы посуды, салфетки, скатерть, история посуды
19		Правила поведения за столом.	Игровое поле для проведения «Своей игры», раскраска «Лунтик за столом»,	Пр.р. «Найди ошибки»	Стихи Г.Остера, предметы посуды
20	Как вести себя в гостях.	Ты идешь в гости.	Тест, кроссворд, раскраска «Винни Пух в гостях у кролика»	Пр.р. «Поведение в гостях»	Мультфильм «Винни Пух в гостях у Кролика»
21	Как вести себя в общественных местах.	Как вести себя в транспорте и на улице.	Тест, карточки для инсценировки	Пр.р. «Если сели вы в автобус»	
22		Как вести себя в школе, театре, кино.	Правила поведения в школе и на занятиях, кроссворд	Разыгрывание различных ситуаций	
23	«Нехорошие» слова. Недобрые шутки.	Умеем ли мы вежливо общаться.		Пр.р. «Волшебный стул», пр.р. «Аукцион вежливых слов», пр.р. «Давайте говорить друг другу комплименты»	
24		Умеем ли мы разговаривать по телефону.	Изображения телефонов, викторина	Пр.р. «Разговор по телефону»	
25	Что делать, если не хочется в школу.	Помоги себе сам.		Пр.р. «Способы борьбы со стрессом», дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка	
26	Чем заняться после школы.	Умей организовать свой досуг.	Что такое хобби, кроссворд	Пр.р. «Проект: Моё хобби», подвижные игры	
27	Как выбирать друзей.	Что такое дружба.	Карточки для игры, сказочная викторина, презентация	Пр.р. «Мой друг»	Мяч, мультимедиа
28		Кто может считаться настоящим другом.	Загадки, карточки с качествами характера	Пр.р. «Знаешь ли ты своих друзей»	
29	Как помочь родителям.	Как доставить родителям радость	Карточки с плюсом и минусом,	Пр.р. «Что любят мои папа и мама», Игра «Мамины помощники», пантомима «Мамины руки»	

30	Как помочь больным и беспомощным.	Если кому-то нужна твоя помощь.	Презентация, карточки для инсценировки	Конкурс рисунков	Мультимедиа
31		Лучи добра	Викторина, инсценировка ситуаций, тест	Инсценировка различных ситуаций	
32	Урок-итог.	Путешествие в страну здоровья	Название станций, викторина, анкетирование для итогового контроля, медали для награждения почётных жителей страны Здоровья		

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Стартовый контроль 1 год обучения

Диагностика начального уровня подготовленности (беседа)

1. Как ты думаешь, что такое здоровье?
2. Нарисуй портрет здорового человека.
3. Что необходимо делать, чтобы быть здоровым?
4. Назови, что вредит здоровью.
5. Чему ты хочешь научиться на наших занятиях?

Тесты для промежуточного контроля по ДООП «Расти здоровым» 1 года обучения.

Фамилия, имя, _____ класс _____

1. Выберите признаки здорового человека:

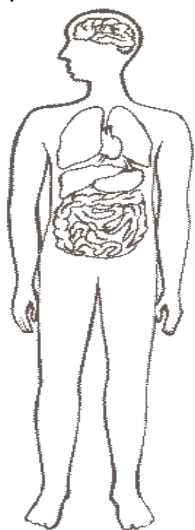
Сильный	Злой	Спортивный	Раздражительный
Красивый	Опрятный	Неряшливый	Грязный
Сутулый	Грустный	Стройный	Аккуратный
2. Залогом здоровья в известной поговорке является:
 - a) Красота,
 - b) Движение,
 - c) Чистота
3. Гигиена – это:
 - a) Наука о пище,
 - b) Наука о движении,
 - c) Наука о чистоте,
4. Как часто нужно мыть руки:
 - a) 1 раз в день,
 - b) Перед едой,
 - c) Перед едой, после туалета, после прогулки, после школы,
5. Что такое кариес?
 - a) Орган нашего тела,
 - b) Разрушение зубов
 - c) Простудное заболевание
6. Выберите главных врагов зубов, которые вызывают кариес:
 - a) Сахар и микробы,
 - b) Конфеты и черви,
 - c) Мороженое и грибы,

7. Какие продукты необходимы для того, чтобы зубы и кости были здоровыми:
- a) Творог, сыр, молоко,
 - b) Печенье, фрукты, ягоды,
 - c) Морковь, рыба, мороженое,
8. Какое вещество входит в состав костей и делает их прочными и крепкими:
- a) Кальций,
 - b) Железо,
 - c) Медь,
9. Для чего служат кости:
- a) Для защиты и скорости,
 - b) Для опоры и движения,
 - c) Для силы и красоты,
10. За правильную осанку отвечают:
- a) Мышцы и кости,
 - b) Кожа и кости,
 - c) Кожа и волосы.
11. От чего зависит правильная осанка в первую очередь:
- a) Правильного питания,
 - b) Хорошего сна,
 - c) Физических упражнений,
12. Для чего наш организм использует углеводы:
- a) Для получения энергии,
 - b) Для защиты от болезней,
 - c) Для роста,
13. Где происходит переваривание пищи
- a) В кишечнике,
 - b) В печени,
 - c) В желудке,
14. Сколько раз в день необходимо кушать, чтобы быть здоровым:
- a) 4-5 раз,
 - b) 6-7 раз,
 - c) 1-2 раза,
 - d) Сколько раз захочешь,
15. Какой витамин необходим для хорошего зрения:
- a) Витамин А
 - b) Витамин В
 - c) Витамин С,
16. Выберите продукты, являющиеся источником витамина С.
- | | | | | | |
|---------|-----------|--------|--------|---------|-----------|
| Морковь | Молоко | Перец | Лук | Капуста | Помидор |
| Клюква | Смородина | Мясо | Рыба | Масло | Сметана |
| Яблоко | Творог | Печень | Чеснок | Тыква | Картофель |
17. Дополните предложение:
-Для того, чтобы не заболеть простудой и гриппом, необходимо
-
-
-

18. Объясните, что такое
здоровье _____
-
-

по ДООП «Расти здоровым» 2 года обучения.

1. Что такое иммунитет?
 - а) орган;
 - б) защитные силы организма;
 - в) название болезни;
 - г) название клеток крови.
2. Перечисли в правильном порядке органы пищеварения: желудок, пищевод, рот, двенадцатиперстная кишка, прямая кишка, толстая кишка, тонкая кишка.
3. Подпиши названия органов на схеме.



4. Укажи правильную последовательность действий при травме.
 - а) вызвать скорую помощь,
 - б) обработать рану йодом,
 - в) обработать ранку перекисью водорода,
 - г) перебинтовать рану,
 - д) позвать на помощь взрослых,
 - е) заклеить рану лейкопластырем.
5. Выбери из списка (подчеркни) инфекционные заболевания:
Ангина, ожог, перелом, грипп, простуда, аппендицит, лишай, чесотка, туберкулез, порез, ветрянка, дизентерия, краснуха, ушиб, кариес, близорукость.
6. Каким путем грипп не передается:
 - а) по воздуху,
 - б) через одежду,
 - в) с грязной водой,
 - г) с домашними животными.
7. Как называются красные кровяные клетки:
 - а) эритроциты,
 - б) нейроны,
 - в) лейкоциты,
 - г) тромбоциты.
8. Название нижней части сердца:
 - а) желудок,
 - б) предсердие,
 - в) клапан,
 - г) желудочек
9. В каком отделе пищеварительной системы происходит высасывание питательных веществ:

- а) печень,
 - б) желудок,
 - в) тонкий кишечник,
 - г) толстый кишечник.
10. Главное средство профилактики инфекционных заболеваний:
- а) есть лук и чеснок;
 - б) закаливание:
 - в) мытье рук,
 - г) прививка.
11. Источником белков для нашего организма являются:
- а) фрукты и овощи,
 - б) мясо и рыба,
 - в) орехи и семечки,
12. Перечисли компоненты здорового образа жизни.
-
-

Итоговый контроль 3 года обучения «Оценка сформированности культуры здоровья»

В качестве итогового контроля проводится оценка сформированности культуры здоровья, так как формирование культуры здоровья является целью ДООП «Расти здоровым». Для этого проводится диагностика уровня понимания ценности и значимости здоровья и ведения здорового образа жизни (методика Н.С.Гаркуши «Гармоничность образа жизни»); диагностика активности младших школьников в мероприятиях по ЗОЖ (методика Н.С.Гаркуши); диагностика уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья. Для определения общего уровня сформированности культуры здоровья школьников необходимо суммировать результаты последних трёх анкет и для вычисления итогового среднего балла сумму необходимо разделить на три.

Получаются следующие уровни культуры здоровья:

Высокий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 135 – 100 баллов. Осознание школьниками ценности здоровья, ведение здорового образа жизни, наличие представлений о сущности здоровья; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья; высокая творческая активность; умение сотрудничать со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; активное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Средний уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 100 – 60 баллов. Частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; наличие элементарных знаний о здоровье; эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению; готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Низкий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – меньше 60 баллов. Отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; наличие вредных привычек, хронических заболеваний, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней; сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует.

Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- а) хорошее; б) удовлетворительное;
в) плохое; г) затрудняюсь ответить.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

- а) да, занимаюсь;
б) нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

- а) чаще всего больше 2 часов;
б) около часа;
в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

4. Делаете ли утром следующее:

- а) физическую зарядку; б) обливание;
в) плотно завтракаю; г) курите по дороге в школу.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

- а) да, регулярно;
б) иногда;
в) нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

- а) до 21 часа;
б) между 21 и 22 часами;
в) после 22 часов.

7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

- а) да, активно;
б) изредка;
в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями;
в) читаю книги; г) помогаю по дому;
д) преимущественно смотрю телевизор, видео;
е) играю в компьютерные игры; ж) другое.

Бланк ответов

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
Сумма баллов:							

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция. Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

1. Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;

в) лишь бы не ругали.

4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

5. Для ведения здорового образа жизни Вы:

- а) соблюдаете режим дня;
- б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
- в) занимаетесь спортом;
- г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
- д) не имеете вредных привычек.

6. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

- а) физическая сила и выносливость;
- б) умственная работоспособность;
- в) ум, сообразительность;
- г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
- д) объём знаний о здоровом образе жизни;
- е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- ж) внимание и наблюдательность;
- з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
- и) умение организовать свой труд (организованность);
- к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- л) чуткость и отзывчивость к людям;
- м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
- н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д.;
- п) умение беречь время;
- р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

Обработка результатов

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

Интерпретация

Высокий уровень – 160-130 баллов – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

Средний уровень – 125 – 90 баллов – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

Низкий уровень – ниже 85 баллов – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

Методика «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях» (Н.С. Гаркуша)

Инструкция. Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

- в спортивных соревнованиях;
- в спортивных праздниках;
- в туристических походах;
- в проведении дней, недель здоровья;
- в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
- в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
- в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;
- в проведении физкультурминуток, физкультпауз;
- в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;
- в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
- в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
- в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;
- в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек.

Обработка результатов

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

Интерпретация

Высокий уровень – 130 – 100 баллов – наличие физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни, то есть целеустремленная деятельность школьника для укрепления здоровья, развития физического потенциала и достижения физического совершенства, для эффективной реализации своих задатков с учётом личностной мотивации и социальных потребностей.

Средний уровень – 90 – 50 баллов – недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни.

Низкий уровень – меньше 40 баллов – отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляется пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека.

Материально-техническое обеспечение и требования техники безопасности в процессе реализации программы

Занятия проводятся в учебном кабинете ОДО МАУ ЦДОДГИ и в кабинетах ОУ города. Для проведения занятий требуется учебный кабинет с естественным и искусственным освещением, оборудованный комплектом учебной мебели и демонстрационной магнитно-меловой доской.

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

В процессе реализации программы используется оборудование, которое удовлетворяет основным требованиям техники безопасности и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

п/п	Средства обучения	В наличии
1	Наборы круп	6
2	Комплект муляжей овощей и фруктов	1
3	Напольные весы	1
4	Гербарий лекарственных растений	15
5	Рулетка или сантиметровая лента	3
6	Часы с секундомером.	1
7	Комплекты иллюстраций по темам «Питание», «Режим дня», «Зрение», «Скелет»	1
8	Фонендоскоп.	2
9	Аппарат для измерения артериального давления.	1
10	Резиновые мячи	4
11	Микроскопы	2
12	Карточки с логическими заданиями для каждого занятия	15
13	Компьютер, компьютерная программа «Power point», проектор	1
14	Принтер	1
15	Выход в Интернет	1

Общий *инструктаж по технике безопасности* обучающихся проводит ответственный за группу педагог не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе (повторный). Данный инструктаж также проводится для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, - в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года, – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждение и т.д. Кроме этого в процессе реализации программы проводятся *целевые инструктажи* непосредственно перед каждым видом деятельности (Приложение 5).

Кадровое обеспечение:

Программу может реализовать педагог дополнительного образования 1 или высшей квалификационной категории, имеющий высокий уровень знаний и умений по биологии.

Информационное обеспечение:

1. Официальный сайт Инфоурок – курсы, тесты, видеолекции, материалы <https://infourok.ru/>
2. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <https://urok.1sept.ru/>
3. Сайт для учителей и воспитателей - Образовательный портал «Продленка» <https://www.prodlenka.org/>
4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» <http://www.openclass.ru/>
5. Сообщество взаимопомощи учителей «Педсовет» <http://pedsovet.su/>
6. . [www. edu](http://www.edu) - "Российское образование" Федеральный портал.
7. 2. [www. school.edu](http://www.school.edu) - "Российский общеобразовательный портал".
8. 3. www.school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
9. www.it-n.ru"Сеть творческих учителей"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Для усиления воспитательного эффекта, формирования ценностей и развития личностных качеств, обучающихся в рамках образовательной программы, проводятся мероприятия профилактического, профориентационного, досугового характера, а также конкурсы технической направленности.

Воспитательная работа осуществляется с Планом работы ОДО МАУ ЦДОДГИ и Программой воспитательной работы на учебный год по следующим направлениям:

1. Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей

2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма

3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:

4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма

5. Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений

6. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности

Для усиления воспитательного эффекта, формирования ценностей и развития личностных качеств, обучающихся в рамках образовательной программы, проводятся мероприятия профилактического, профориентационного, досугового характера, а также конкурсы естественнонаучной направленности.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Месяц	Мероприятия, организуемые для обучающихся и их родителей	Содержание
Сентябрь	- Организационное собрание в объединении. Знакомство детей с Правилами внутреннего распорядка для обучающихся ОДО МАУ ЦДОДГИ. - Месячник дорожной безопасности	Беседа «Правила поведения на занятиях», игры на знакомство. Викторины «Веселый светофор», КВН «Азбука пешехода», «Своя игра» «Правила дорожного движения», беседа с инспектором ГИБДД, беседа «Безопасный велосипед», конкурсы рисунков по правилам дорожной безопасности.
Октябрь	- Мероприятия, беседы по формированию здорового образа жизни, профилактике вирусных инфекций, курения, алкоголизма и употребления ПАВ	Для ознакомления обучающихся с принципами здорового образа жизни проводятся беседа «Я выбираю здоровье», игра-путешествие «Страна здоровья», беседа «Что такое вредные привычки?», конкурс листовок и рисунков на тему ЗОЖ
Ноябрь	- Мероприятия, посвящённые Международному Дню толерантности. - Мероприятия, посвящённые Дню Матери	Беседа «4 ноября – День согласия и примирения», «Что такое толерантность?» Игровая программа «Мама – солнышко моё», конкурс рисунков «Моя мама», изготовление открыток и поделок в подарок мамам.
Декабрь	- Беседа «Государственные символы РФ: герб, флаг, гимн» - Беседа «Мир равных возможностей», приуроченная ко	Показ презентации об истории возникновения и значении государственных символов Рассказ о том, почему нужно помогать больным и слабым, кто такие инвалиды, показ презентаций

	<p>Дню инвалида</p> <p>- Новогодние мероприятия.</p> <p>- Беседы по профилактике пожароопасных ситуаций в новогодние праздники и дорожно-транспортного травматизма в зимний период.</p>	<p>и видеороликов, встреча со спортсменами – параолимпийцами.</p> <p>Игровая программа «Новогодний серпантин», изготовление новогодних елок, новогодних игрушек и елочных украшений на городской конкурс «Новогодняя елочка» и конкурс елочных украшений, так же для украшения ОДО МАУ ЦДОДГИ, участие в конкурсе рисунков «Символ года».</p> <p>Беседа «Основные меры по предупреждению пожароопасных ситуаций дома», «Спички детям не игрушка» по предупреждению пожаров по вине детей, «Признаки отравления угарным газом и меры профилактики отравления угарным газом». Беседа о правилах поведения на улице в гололед.</p>
Январь	- Беседа «Все профессии нужны, все профессии важны»	Презентация, рассказ о разных профессиях, конкурс рисунков «Моя будущая профессия»
Февраль	Праздники февраля.	Игровая программа «Защитники отечества» с подвижными и занимательными заданиями, изготовление открыток к 23 февраля.
Март	<p>- Беседа «Информационная безопасность»</p> <p>- Беседа по профилактике экстремизма и радикализма в молодёжной среде.</p>	<p>Беседа знакомит с основными правилами общения в интернете, знакомит с правилами этикета.</p> <p>Беседа знакомит с понятиями «экстремизм» и «радикализм», с административной и уголовной ответственностью для несовершеннолетних за участие в несанкционированных протестных акциях и оказания сопротивления сотрудникам правоохранительных органов.</p>
Апрель	Игра «День Земли»	Игра - квест, на разных станциях обучающие выполняют занимательные задания экологической и природоохранной тематики.
Май	<p>- Мероприятия ко Дню победы</p> <p>- Беседа «Детский телефон доверия»</p> <p>- Беседа «День отказа от курения»</p> <p>- Экскурсии по тропе «Туристёнок»</p>	<p>Конкурс песен военных лет, изготовление открыток для ветеранов, викторина «Великой Победе посвящается», просмотр военных фильмов.</p> <p>Профилактика жестокого обращения с детьми, телефон доверия.</p> <p>Профилактика вредных привычек, чем можно заменить курение, просмотр видеофильма о вреде курения.</p> <p>Развитие ловкости и двигательной активности, соревнование по прохождению тропы на время, награждение победителей.</p>
Июнь-август	<p>- Экскурсии «Зеленая аптека», «Лекарства с грядки», «Откуда берутся витамины».</p> <p>- мероприятие «День здоровья».</p> <p>- Квест «Страна Здоровья»</p> <p>- проведение бесед по профилактике вредных привычек и основных компонентах ЗОЖ.</p> <p>-проведения конкурса рисунков</p>	<p>Знакомство с дикими и культурными представителями лекарственных растений, овощных растений учебно-опытного участка ОДО МАУ ЦДОДГИ, сбор овощей и лекарственных растений.</p> <p>Во время работы летнего оздоровительного лагеря проводятся разнообразные мероприятия, направленные на сохранение и развитие здоровья.</p>

	«Я выбираю здоровье!»	
В течение года	<p>- Проведение физминуток. Использование офтальмотренажёров.</p> <p>- Экскурсии по живому уголку и учебно-опытному участку ОДО МАУ ЦДОДГИ</p>	Разнообразные физкультминутки и комплексы упражнений для глаз, осанки, снятия усталости. Экскурсии проводятся для ознакомления с животным и растительным миром родного края и снятия нервно-психического напряжения и стресса, сбора лекарственных растений и овощей.

Список литературы

1. Антропова М.В. Образование и здоровье школьников. Методические рекомендации для работников системы образования. М., 1988.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М., изд. Центр «Вентана-граф». 2010- 205 с.
3. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. АСТ. Астрель. М., 2003.
4. Безруких М.М. Как помочь ребенку с ослабленным здоровьем преодолеть школьные трудности. М., 1994.
5. Брызгунов П. Беседы о здоровье школьников. М., Просвещение, 1992.
6. Васильева А. Самодиагностика. СПб., Невский пр., 2003 г.
7. Вернон. У Фостер. Новый старт. Пер с англ. Источник жизни. Заокский, 2000 г.
8. Гаркуша, Н.С. Современное понимание феномена «культуры здоровья» /Н.С. Гаркуша: ежемес. теорет. и науч. -метод. жур. // Среднее профессиональное образование. - 2006. - № 11. - С. 59-61.
9. Зайцев А.Г. Зайцев Г.К.Твое здоровье. Укрепление организма. Изд. Детство – пресс.- СПб., 2002 г.
10. Захаров А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М., 2005. - 85 с.
11. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М., 2007 г. – / Мастерская учителя.
12. Кузнецов М.А. Рузников А.С. Сказания о лекарственных растениях.- М., Высшая школа 1992 г.
13. Коробкина В. У опасной черты. –М., Мысль, 1992 г.
14. Кокаева И. Ю. Растить ученика здоровым // Нач. шк., №7, 2003.
15. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В. Н. Кардашенко. – М., Просвещение, 1986.
16. Латохина Л. И. Творим здоровье для души и тела. – СПб., 1997.
17. Молодежникова Л.М. Рождественская О.С. Сотник В.Ф. Лесная косметика.- М., Экология, 1992 г.
18. Нетрадиционная медицина. Пер. с англ. Н. Лихачевой. -М., Терра – книжный клуб, 1998 г.
19. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
20. Потапчук А.А. Осанка и физическое здоровье детей. Санкт-Петербург, 2001.
21. Приходько Л.Б. Уроки для будущего. -Тюмень. 2001 г. изд. Вектор – бук.
22. Римский А, С. Римская практическая психология в тестах или как научиться понимать себя и других. М., 2002 г.
23. Ротенберг Д. Расту здоровым. М.:Физкультура и спорт, 1993 г.
24. Сад и огород. Советы садоводам любителям Ижевск, Алфавит, 1993 г.
25. Сапин М.Р. Анатомия человека. В 3 т. «Джангар» 1998.

26. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М., 2003. – 112 с.
27. Справочник – лечебник по народной и нетрадиционной медицине. Тула, Ариэль, 1993 г
28. Синяков Алексей. Правильное питание – залог здоровья. М., эскимо – пресс, 2000 г.
29. Степанов Н. Познакомьтесь с собой. Психологические тесты. Эксмо-пресс 2000 г.
30. Сергеев Ф. Я познаю мир. Дет. Энциклопедия «Тайны человека» М., 000 издат. 2000 г.
31. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. М. Медицина. 1992.
32. Чумаков Б.Н. Валеология Пед. об-во России М., 2000 г.
33. Шапошников А. 1000+1 совет семейного психотерапевта АСТ Олимп. 1999 г
34. Щелчкова Л. А. Наша программа здоровье // Нач. шк., №10, 2000.
35. Эффективные методы фитотерапии НПП Сибэнергия 1991 г.
36. Я иду на урок биологии: Библиотека 1 сентября ред. Н.Г. Иванова Изд. 1 сент. 2000 г.
37. Яременко Л.Я. В.Б. Тарнисс Строителю о первой медицинской помощи. Строй издат., 1991 г.

Приложение 1

Договоры о сетевой форме реализации образовательных программ

МАОУ СОШ № 1 г. Ишима

Договор

о сетевой форме реализации образовательных программ

г. Ишим

«01» сентября 2019 г.

Организация дополнительного образования «Муниципальное автономное учреждение «Центр дополнительного образования детей города Ишима» (далее – Сторона 1), в лице директора Башкиревой Натальи Александровны, действующей на основании Устава, с одной стороны, и

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Ишима» (далее Сторона 2), в лице директора Долженко Натальи Леонидовны, действующей на основании Устава, с другой стороны, на основании ст. 15 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» заключили настоящий договор о нижеследующем:

1. Предмет договора и обязанности сторон

1.1. Предметом настоящего договора является реализация дополнительных общеразвивающих программ из перечня программ ОДО МАУ ЦДОДГИ посредством сетевой формы с использованием кадров, помещений, имеющейся материально-технической и учебно-методической базы по востребованности.

1.2. Прием обучающихся на обучение производится в соответствии с правилами, установленными Стороной 1.

1.3. Обучающиеся пользуются правами и несут обязанности, предусмотренные законодательством в сфере образования.

1.4. Сторона 1:

- разрабатывает и совместно со Стороной 2 утверждает дополнительную общеразвивающую программу и расписание занятий с использованием кадров, помещений, имеющейся материально-технической и учебно-методической базы по востребованности;

- осуществляет прием обучающихся на обучение по дополнительной общеразвивающей программе;

- организует и осуществляет образовательный процесс по реализации дополнительной общеразвивающей программы.

1.5. Сторона 2:

- совместно со Стороной 1 утверждает дополнительную общеразвивающую программу и расписание занятий с использованием имущества, указанного в п. 1.1 настоящего договора;

- предоставляет Стороне 1 для реализации дополнительной общеразвивающей программы имущество, указанное в п. 1.1 настоящего договора;

- обеспечивает содержание имущества, указанного в п. 1.1 настоящего договора, и его соответствие установленным требованиям.

2. Правила приёма на обучение

2.1. В объединения принимаются дети и подростки в возрасте от 6 до 18 лет, изъявившие желание заниматься по одной или нескольким образовательным программам, реализуемым Учреждением в ОУ.

2.2. Желающие получить дополнительное образование самостоятельно выбирают направление дополнительного образования, могут заниматься в нескольких объединениях, менять их.

2.3. Численный состав объединения, продолжительность занятий в нём определяются Стороной 2.

2.4. Прием (зачисление) обучающихся в объединения осуществляется приказом директора Стороны 1 о зачислении на основании следующих документов:

- списки обучающихся, зачисленных в объединение, при реализации программ в сетевой форме заверяются администрацией Стороны 2;
- медицинской справки о состоянии здоровья ребенка при приеме в спортивные, туристские, хореографические объединения с заключением о возможности заниматься в объединении по избранному направлению деятельности.

2.5. Зачисление в объединения также может осуществляться в течение учебного года, согласно списков Стороны 2. Зачисление фиксируется педагогом в журнале с указанием даты проведения инструктажа по технике безопасности.

2.6. Прием и зачисление детей в объединения по двум и более программам производится на общих основаниях. Обучающиеся, занимающиеся не по одной, а по нескольким дополнительным общеобразовательным программам, при комплектовании объединений учитываются в каждом списочном составе. При определении показателей деятельности Сторон и общем комплектовании такие обучающиеся учитываются согласно списочному составу объединений.

2.7. Комплектование обучающихся в учебные группы осуществляют педагоги дополнительного образования - руководители детских объединений в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами.

3. Срок действия договора, порядок его изменения и прекращения

3.1. Настоящий договор вступает в силу с момента подписания и действует, пока одна из сторон не заявит о его прекращении либо изменении.

3.2. Внесение изменений в настоящий договор, а также его досрочное осуществляются по соглашению сторон.

3.4. Настоящее Соглашение составлено в двух экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу, по одному экземпляру для каждой Стороны.

4. Юридические адреса и подписи сторон

Сторона 1

ОДО «Муниципальное автономное учреждение «Центр дополнительного образования детей города Ишима»
Адрес: 627750 Тюменская область, г. Ишим, ул. Луначарского, 24, телефон: 5-15-98
пл. Соборная, 2 телефон: 5-12-02
ИНН 7205026316/КПП 720501001

Директор  Н. А. Башкирева



Сторона 2

МАОУ СОШ № 1 г. Ишима
Адрес: Тюменская область, г. Ишим, ул. К.Маркса, 4.
Тел.: 7-41-01
ИНН 7205009215/КПП 720501001

Директор  А.Л. Долженко



Приложение к договору
о сетевой форме реализации
образовательных программ
от 01.09.2019 г.

Дополнительные общеобразовательные
общеразвивающие программы ОДО МАУ ЦДОДГИ,
реализуемые на базе МАОУ СОШ № 1
в 2021–2022 учебном году

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	Педагог дополнительного образования	Количество часов в неделю	Количество обучающихся
«Мир вокруг нас»	Воронкова Наталья Ивановна	6	
«Экологическое краеведение»	Воронкова Наталья Ивановна	4	
«Юный зоолог»	Ережепова Айжан Амаргалиевна	2	
«БисерОК»	Ляпунова Елена Евгеньевна	3	
«Школа шахмат Вадима Мартиша»	Мартиш Вадим Сергеевич	6	
«Расти здоровым»	Меркушева Татьяна Валерьевна	7	
«Секреты природы»	Меркушева Татьяна Валерьевна	4	
«ЮНАРМИЯ»	Позюмский Владимир Леонидович	12	
«Школа почётного караула»	Позюмский Владимир Леонидович	4	
«Юные натуралисты»	Ташланова Алеся Владимировна	9	
«Юный дизайнер»	Ананьева Юлия Викторовна	4	
«Экомир» (ПФДО)	Меркушева Татьяна Валерьевна	2	10
	Ташланова Алеся Владимировна	2	10
«Волшебные бусинки» (ПФДО)	Ляпунова Елена Евгеньевна	2	10
«Кадет» (ПФДО)	Позюмский Владимир Леонидович	2	10

Договор
о сетевой форме реализации образовательных программ

г. Ишим

«01» сентября 2019 г.

Организация дополнительного образования «Муниципальное автономное учреждение «Центр дополнительного образования детей города Ишима» (далее – Сторона 1), в лице директора Башкиревой Натальи Александровны, действующей на основании Устава, с одной стороны, и

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Ишима» (далее Сторона 2), в лице директора Прокопенко Сергея Федоровича, действующего на основании Устава, с другой стороны,

На основании ст. 15 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» заключили настоящий договор о нижеследующем:

1. Предмет договора и обязанности сторон

1.1. Предметом настоящего договора является реализация дополнительных общеразвивающих программ из перечня программ ОДО МАУ ЦДОДГИ посредством сетевой формы с использованием кадров, помещений, имеющейся материально-технической и учебно-методической базы по востребованности.

1.2. Прием обучающихся на обучение производится в соответствии с правилами, установленными Стороной 1.

1.3. Обучающиеся пользуются правами и несут обязанности, предусмотренные законодательством в сфере образования.

1.4. Сторона 1:

- разрабатывает и совместно со Стороной 2 утверждает дополнительную общеразвивающую программу и расписание занятий с использованием кадров, помещений, имеющейся материально-технической и учебно-методической базы по востребованности;

- осуществляет прием обучающихся на обучение по дополнительной общеразвивающей программе;

- организует и осуществляет образовательный процесс по реализации дополнительной общеразвивающей программы .

1.5. Сторона 2:

- совместно со Стороной 1 утверждает дополнительную общеразвивающую программу и расписание занятий с использованием имущества, указанного в п. 1.1 настоящего договора;

- предоставляет Стороне 1 для реализации дополнительной общеразвивающей программы имущество, указанное в п. 1.1 настоящего договора;
- обеспечивает содержание имущества, указанного в п. 1.1 настоящего договора, и его соответствие установленным требованиям.

2. Правила приёма на обучение

- 2.1. В объединения принимаются дети и подростки в возрасте от 6 до 18 лет, изъявившие желание заниматься по одной или нескольким образовательным программам, реализуемым Учреждением в ОУ.
- 2.2. Желающие получить дополнительное образование самостоятельно выбирают направление дополнительного образования, могут заниматься в нескольких объединениях, менять их.
- 2.3. Численный состав объединения, продолжительность занятий в нём определяются Стороной 2.
- 2.4. Прием (зачисление) обучающихся в объединения осуществляется приказом директора Стороны 1 о зачислении на основании следующих документов:
- списки обучающихся, зачисленных в объединение, при реализации программ в сетевой форме заверяются администрацией Стороны 2;
 - медицинской справки о состоянии здоровья ребенка при приеме в спортивные, туристские, хореографические объединения с заключением о возможности заниматься в объединении по избранному направлению деятельности.
- 2.5. Зачисление в объединения также может осуществляться в течение учебного года, согласно списков Стороны 2. Зачисление фиксируется педагогом в журнале с указанием даты проведения инструктажа по технике безопасности.
- 2.6. Приём и зачисление детей в объединения по двум и более программам производится на общих основаниях. Обучающиеся, занимающиеся не по одной, а по нескольким дополнительным общеобразовательным программам, при комплектовании объединений учитываются в каждом списочном составе. При определении показателей деятельности Сторон и общем комплектовании такие обучающиеся учитываются согласно списочному составу объединений.
- 2.7. Комплектование обучающихся в учебные группы осуществляют педагоги дополнительного образования - руководители детских объединений в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами.

3. Срок действия договора, порядок его изменения и прекращения

- 3.1. Настоящий договор вступает в силу с момента подписания и действует, пока одна из сторон не заявит о его прекращении либо изменении.

3.2. Внесение изменений в настоящий договор, а также его досрочное осуществляются по соглашению сторон.

3.4. Настоящее Соглашение составлено в двух экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу, по одному экземпляру для каждой Стороны.

4. Юридические адреса и подписи сторон


Сторона 1

ОДО «Муниципальное автономное учреждение «Центр дополнительного образования детей города Ишима»
Адрес: 627750 Тюменская область, г. Ишим, ул. Луначарского, 24,
телефон: 5-15-98
ул. Одоевского, 54,
телефон: 7 – 18 – 20
ИНН 7205026316/КПП 720501001



Директор  Н. А. Башкирева

Сторона 2

МАОУ СОШ № 5 г. Ишима
Адрес: Тюменская область, г. Ишим,
ул. Карла Маркса, 56
телефон: 3-01-94, 3-3-99
ИНН 7205008010/КПП 720501001
Директор  С. Ф. Прокопенко



Приложение к договору
о сетевой форме реализации
образовательных программ
от 01.09.2019 г.

Дополнительные общеобразовательные
общеразвивающие программы ОДО МАУ ЦДОДГИ,
реализуемые на базе МАОУ СОШ № 5
в 2021–2022 учебном году

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	Педагог дополнительного образования	Количество часов в неделю	Количество обучающихся
«Секреты природы»	Кузнецова Елена Александровна	6	
«Мир вокруг нас»	Воронкова Наталья Ивановна	7	
«Экологическое краеведение»	Воронкова Наталья Ивановна	2	
«Расти здоровым»	Меркушева Татьяна Валерьевна	2	
«Волшебная палитра»	Угрюмова Анастасия Андреевна	16	
«MAGIC ENGLISH»	Пономарева Светлана Анатольевна	2	
«Экомир» (ПФДО)	Воронкова Наталья Ивановна	2	10
«Творческий калейдоскоп» (ПФДО)	Угрюмова Анастасия Андреевна	2	10

Договор

о сетевой форме реализации образовательных программ

г. Ишим

«01» сентября 2019 г.

Организация дополнительного образования «Муниципальное автономное учреждение «Центр дополнительного образования детей города Ишима» (далее – Сторона 1), в лице директора Башкиревой Натальи Александровны, действующей на основании Устава, с одной стороны, и

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 8 г. Ишима» (далее Сторона 2), в лице директора Русакова Александра Георгиевича, действующего на основании Устава, с другой стороны, на основании ст. 15 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» заключили настоящий договор о нижеследующем:

1. Предмет договора и обязанности сторон

1.1. Предметом настоящего договора является реализация дополнительных общеразвивающих программ из перечня программ ОДО МАОУ ЦДОДГИ посредством сетевой формы с использованием кадров, помещений, имеющейся материально-технической и учебно-методической базы по востребованности.

1.2. Прием обучающихся на обучение производится в соответствии с правилами, установленными Стороной 1.

1.3. Обучающиеся пользуются правами и несут обязанности, предусмотренные законодательством в сфере образования.

1.4. Сторона 1:

- разрабатывает и совместно со Стороной 2 утверждает дополнительную общеразвивающую программу и расписание занятий с использованием кадров, помещений, имеющейся материально-технической и учебно-методической базы по востребованности;

- осуществляет прием обучающихся на обучение по дополнительной общеразвивающей программе;

- организует и осуществляет образовательный процесс по реализации дополнительной общеразвивающей программы.

1.5. Сторона 2:

- совместно со Стороной 1 утверждает дополнительную общеразвивающую программу и расписание занятий с использованием имущества, указанного в п. 1.1 настоящего договора;

- предоставляет Стороне 1 для реализации дополнительной общеразвивающей программы имущество, указанное в п. 1.1 настоящего договора;

- обеспечивает содержание имущества, указанного в п. 1.1 настоящего договора, и его соответствие установленным требованиям.

2. Правила приёма на обучение

2.1. В объединения принимаются дети и подростки в возрасте от 6 до 18 лет, изъявившие желание заниматься по одной или нескольким образовательным программам, реализуемым Учреждением в ОУ.

2.2. Желаящие получить дополнительное образование самостоятельно выбирают направление дополнительного образования, могут заниматься в нескольких объединениях, менять их.

2.3. Численный состав объединения, продолжительность занятий в нём определяются Стороной 2.

2.4. Прием (зачисление) обучающихся в объединения осуществляется приказом директора Стороны 1 о зачислении на основании следующих документов:

- списки обучающихся, зачисленных в объединение, при реализации программ в сетевой форме заверяются администрацией Стороны 2;
- медицинской справки о состоянии здоровья ребенка при приеме в спортивные, туристские, хореографические объединения с заключением о возможности заниматься в объединении по избранному направлению деятельности.

2.5. Зачисление в объединения также может осуществляться в течение учебного года, согласно списков Стороны 2. Зачисление фиксируется педагогом в журнале с указанием даты проведения инструктажа по технике безопасности.

2.6. Прием и зачисление детей в объединения по двум и более программам производится на общих основаниях. Обучающиеся, занимающиеся не по одной, а по нескольким дополнительным общеобразовательным программам, при комплектовании объединений учитываются в каждом списочном составе. При определении показателей деятельности Сторон и общем комплектовании такие обучающиеся учитываются согласно списочному составу объединений.

2.7. Комплектование обучающихся в учебные группы осуществляют педагоги дополнительного образования - руководители детских объединений в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами.

3. Срок действия договора, порядок его изменения и прекращения

3.1. Настоящий договор вступает в силу с момента подписания и действует, пока одна из сторон не заявит о его прекращении либо изменении.

3.2. Внесение изменений в настоящий договор, а также его досрочное осуществляются по соглашению сторон.

3.4. Настоящее Соглашение составлено в двух экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу, по одному экземпляру для каждой Стороны.

4. Юридические адреса и подписи сторон

Сторона 1

ОДО «Муниципальное автономное учреждение «Центр дополнительного образования детей города Ишима»
Адрес: 627750 Тюменская область,
г. Ишим, ул. Луначарского, 24,
телефон: 5-15-98
пл. Соборная, 2
телефон: 5-12-02
ИНН 7205026316/КПП 720501001

Директор  Н. А. Башкирева



Сторона 2

МАОУ СОШ № 8 г. Ишима
Тюменская обл., г. Ишим
ул. Ражева, д. 1
телефон: 7-18-73; 7-27-39
ИНН 7205009952/КПП 720501001

Директор 

А.Г. Русаков



Приложение к договору
о сетевой форме реализации
образовательных программ
от 01.09.2019 г.

Дополнительные общеобразовательные
общеразвивающие программы ОДО МАУ ЦДОДГИ,
реализуемые на базе МАОУ СОШ № 8
в 2021–2022 учебном году

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	Педагог дополнительного образования	Количество часов в неделю	Количество обучающихся
«Секреты природы»	Меркушева Татьяна Валерьевна	4	12
«Расти здоровым»	Меркушева Татьяна Валерьевна	4	48
«ЭкоАрт»	Мамонтова Вера Александровна	5	60
«Занимательная экология»	Ташланова Алеся Владимировна	7	50
«Флорики»	Шумкова Наталия Владимировна	8	60
«БисерОК»	Ляпунова Елена Евгеньевна	8	60
«Мастерята»	Самсыкина Светлана Юрьевна	7	50
Вокально-хоровое «Весёлые нотки»	Смирнова Елена Николаевна	3	24
Развивающие игры «Нескучалия»	Голендухина Наталья Петровна	8	70
Шахматное объединение «Каисса»	Мартиш Вадим Сергеевич	6	60

Примерная тематика проектных и исследовательских работ

1. Мой режим дня.
2. Паспорт здоровья.
3. Влияние физических упражнений на развитие осанки.
4. Влияние шума на здоровье.
5. Влияние компьютера на здоровье глаз.
6. Охрана зрения.
7. Зачем нужна гигиена.
8. Сегодняшние заботы медицины.
9. Мое хобби.
10. Моя семья.
11. Зеленая аптека.
12. Все ли полезно, что в рот полезло.
13. Полезное меню.
14. Содержание витаминов во фруктах и овощах.
15. Польза и вред продуктов (сахара, соли, шоколада и т.л.)
16. Закаливание.
17. Развитие умственной работоспособности.
18. Вредные привычки.
19. Правила этикета.
20. История предметов одежды.

**Дидактические материалы занятия 2 года обучения
по теме «Как работает сердце».**

1. Заполни кроссворд.

1				С					
		2	Е						
3			Р						
	4		Д						
	5		Ц						
	6		Е						

- 1.сердцебиение, 2.нижняячасть сердца,
3. Болезнь сердца, 4.верхняя часть сердца,
- 5.из чего состоит сердце, 6.главный враг сердца

2. Проведи опыты:

- попробуй отдать команду сердцу – «Сердце бейся чаще» или «сердце бейся медленнее». Как изменилась работа сердца? Подчиняется ли сердце твоим командам?
 - измерь частоту пульса в спокойном состоянии, а затем сделай 25 приседаний и снова измерь частоту сердцебиений. Как изменилась частота пульса? Почему это произошло? Какие выводы ты можешь сделать о работе сердца?

3. Разгадай загадки, впиши отгадки в кроссворд – назови продукты для здоровья сердца.

Кроссворд
«Здоровая пища
здоровью дорога»

1. Стоит в траве Алёнка
В красной рубашонке,
Кто мимо идёт -
Всякий поклонится .

2. Катится бочка .
Нет на ней ни сучочка .

3. Вверху зелено,
Внизу красно,
В землю вросло .

4. Кафтан на мне зелёный ,
А сердце , как кумач .
На вкус , как сахар , сладок .
А сам похож на мяч !

5. Две сестры :
Летом зелены ,
К осени одна краснеет,
Другая—чернеет .

7. В поле большом
Под зелёным кустом
Лежат в земле яички
Снесли их не птички .

8. Сидит Яшка
Красная рубашка ,
Брюшко светло ,
Камешками набито .

9. Красный бычок
На волоске привязан .

10. Красная девица
Росла в темнице ,
Люди в руки брали ,
Косы отрывали .

11. Бьют меня палками ,
Жмут меня камнями ,
Держат меня в огненной пеще-
ре ,
Режут меня ножами .
А за что меня так губят ?

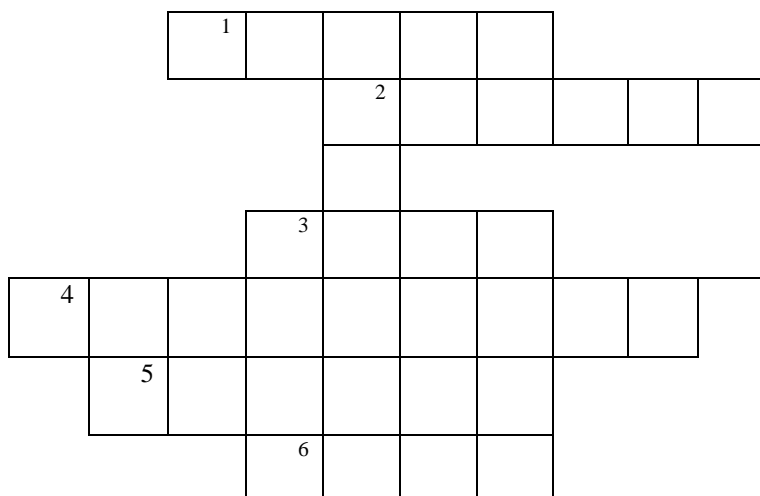
4. Соедини точки с цифрами и назови главный друг сердца.



Дидактические материалы занятия 3 год обучения по теме «Умеем ли мы вежливо общаться?»

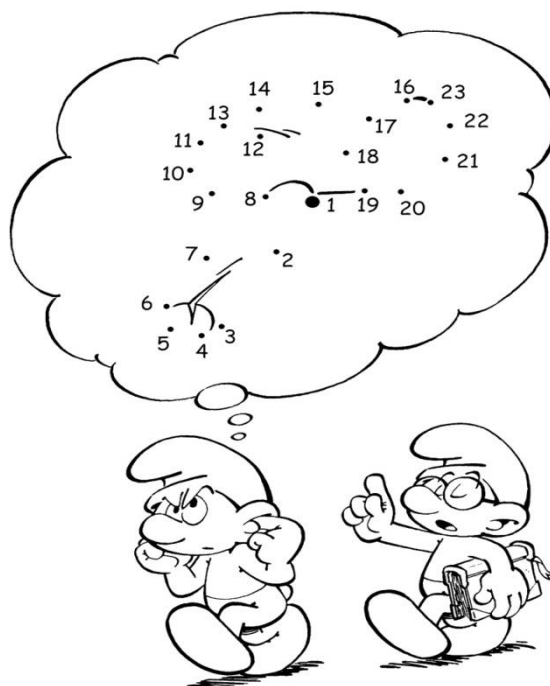
1. Разгадай кроссворд.

Общение.



1. источник информации
2. тоже самое, что разговор.
3. Способность разговаривать
4. вопросительная или восклицательная
5. выражение лица
6. движение рук и тела

2. Соедини точки с цифрами и скажи, что на картинке, какая проблема в общении.



4. Мы общаемся не только словами, но и жестами. Попробуй передать информацию пантомимой при помощи жестов.

Позвони мне.

Ты мне нравишься

Дай списать.

Я опаздываю

Я хочу есть.

Мне холодно.

Я думаю.

Мне давят туфли.

Я люблю кошек.

Что задали по математике?

Это вкусно!

Я устал.

Дай, пожалуйста, мне ручку.

Я пошла умываться.

Получилось?

Я хочу спать

Мне жарко.

Мне не нравится читать.

Болит голова.

Я хочу гулять.

Мне это не нравится.

Мне поставили пятерку!

Я хочу танцевать.

Где мой портфель?

Как красиво!

План-конспект занятия «От болезней всех полезней» 1 год обучения

Цель: формирование представления о закаливании, его пользе для здоровья.

Задачи:

- познакомить с правилами и видами закаливания;
- познакомить с воздействием закаливания на организм;
- развивать стремление вести здоровый образ жизни;
- побуждать к применению закаливающих процедур.

Ход занятия:

- Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами поговорим о закаливании, узнаем о видах и правилах закаливания.

- Начну я свой рассказ с одной истории, которая произошла в стране Ватных Одеял. Сядьте все удобнее и слушайте.

Учитель читает сказку «В стране Ватных одеял»:

Давным-давно в стране, называемой страной Ватных Одеял (все жители этой страны ходили, закутавшись в ватные одеяла), жила королевская семья. Всё было у этой семьи, и только одно обстоятельство мешало её членам быть счастливыми по-настоящему: сын короля и королевы, маленький принц, очень часто болел. Родители не жалели денег на самые тёплые одеяла в стране, но болезни не отступали.

Но вот однажды в этой стране появился врач, который очень хорошо лечил всех «куталок» (так назывались жители страны Ватных Одеял). Король сразу же пригласил его во дворец, чтобы он осмотрел принца. Осмотрев мальчика, доктор сказал, что причина его болезни в изнеженности, и распорядился, чтобы принц перестал кутаться в одеяла, спал всегда с открытой форточкой, гулял в любую погоду по парку, ходил в лес, почаще бегал босиком по траве, по влажному песку.

Вскоре принц перестал болеть, и король сделал врача главным министром. Это не понравилось остальным придворным. Они стали нащёптывать королю, что врач очень жестоко обращается с принцем и хочет его погубить.

Врач был казнён по приказу короля. Принца стали снова закутывать в одеяла, запретили ему ходить босиком, приказали закрыть в его комнате все форточки, перестали пускать на прогулки.

Очень скоро принц опять начал болеть...

Беседа с детьми.

- Как справился с болезнью придворный врач?

(Дети отвечают на вопрос, педагог на доску вывешивает слова:

- прогулки в любую погоду;
- хождение босиком по влажному песку, по траве;
- спать с открытой форточкой;
- одеваться по погоде.)

-Как назвать, одним словом все эти действия? Что предложил придворный врач? **(Закаляться)** А элементами закалки являются закаливающие процедуры. *(На доску вывешивается надпись: **закаливающие процедуры**)*

Игра на внимание «Одень Машу».

- Давайте проверим, как вы умеете подбирать себе одежду по погоде:

- солнечный весенний денёк;
- дождливый осенний день;
- морозное зимнее утро.

(Детям предлагаются картинки с одеждой, они должны подобрать их соответствующим погодным условиям.)

- Послушайте рассказ о том, как проводит своё утро девочка Таня:

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею,

Уши вымою и шею.

Пусть течёт водица-

Я хочу умыться.

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась-

Смыла с рук и пыль и грязь.

Полотенчиком махровым,

Полотенцем чистым, новым

Вытру, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

Чищу зубы пастой мятной,

Ароматной и приятной.

Щёткой действую умело,

Зубы будут очень белы!

- ПОДНИМИТЕ РУКИ, КТО СЕГОДНЯ УМЫВАЛСЯ И ЧИСТИЛ ЗУБЫ?

- Расскажите, как проходит ваше утро?

- А как вы думаете, эти процедуры закаливают наш организм?

(На доске вывешивают слова: - **умывание прохладной водой;**

- **полоскание горла водой комнатной температуры.**)

- Послушайте стихотворение о том, что делает по утрам девочка Юля:

Воду в тазик я налью,

Горстку соли растворю,

Лучше соли не простой,

А особенной морской!

Мама мягкой рукавицей

Оботрёт меня водицей,

Спину, руки, шею, грудь.

Скажет мне: «Здоровой будь!»

-Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура - ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрыми и весёлыми. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

(На доске вывешивают слова: **обтирание**)

-Послушайте, как ещё можно начать утро:

Утром я едва проснусь -

Сразу в душе обольюсь.

На весёлый летний дождь

Душ немножечко похож.

Он поёт, журчит, звенит-

Веселит он и бодрит.

И ленивый, сладкий сон

Струйками прогонит он!

-Ребята, а кто-то из вас принимает по утрам душ? Расскажите, как вы это делаете? Какую воду выбираете: тёплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каждое утро? (ответы детей)

(На доске вывешивают слова: обливание прохладной водой)

- Одна из замечательных закаливающих процедур - мытьё ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь – во-первых, смоете с ног пот и грязь, а во-вторых, будите крепче спать. Ведь мытьё ног на ночь благоприятно действует на сон!

(На доске вывешивают слова: мытьё ног на ночь.)

- А сейчас представьте, наступило лето, мы на берегу реки...

Физкультминутка «Пловцы».

К речке быстро мы спустились

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре –

Вот как славно освежились.

А теперь поплыли дружно.

Далать так руками нужно:

Вместе раз – это брасс.

Одной, другой – это кроль.

Три, два, один – плывём как дельфин.

Качаясь на волне, плывём на спине.

Вышли на берег крутой, отряхнулись и домой.

- Ребята, как вы думаете, когда мы купаемся летом в реке или на озере, наш организм закаляется? *(ответы детей)*

(Вывешиваются слова: купание в открытых водоёмах)

После купания можно принимать воздушные и солнечные ванны. Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями. На солнце проводят вначале 5-10 минут (обязательно с покрытой головой), когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше времени быть на солнце.

(Вывешиваются слова: воздушные и солнечные ванны).

- Посмотрите на доску, о скольких видах закаливания мы вспомнили.

Звучит музыка.

В класс заходит профессор Закалкин.

- Здравствуйте, дорогие ребята. Я пришел сегодня к вам в гости для того, чтобы поговорить о закаливании. Кто из вас знает, что это такое? *(ответы детей)*

Закаливание – это тренировка, помогающая организму сопротивляться неблагоприятным погодным условиям (холоду, жаре, слякоти, сквознякам).

«Правила закаливания»

–Для того чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:

(на доску вывешивают правила закаливания)

Первое правило:

Если хочешь быть здоровым,

Прогони подальше лень.

Если начал закаляться,

Закаляйся каждый день.

Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли.

Второе правило:

Вышел сразу на мороз –

Весь до косточек промёрз.

Закаляйся постепенно.

Это для здоровья ценно.

Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре, 15-20 минут. Следить, чтобы на коже не появлялись «пупырышки», надо сразу одеться.

Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доведя её до 15-18 градусов.

Третье правило:

Если закаляться - в радость,
Вам простуда – не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это, дети, не игрушка.

Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

Правила, эти помните, дети.
Будьте здоровы и не болейте!

Задание от профессора «Зашифрованное письмо»

- Ребята! Я получил зашифрованное письмо, а ключа к нему у меня нет. Вы мне не поможете его расшифровать и прочесть.

Текст письма: «Еснолц. вухдоз и авод – шани шулчеи рядузъ!»

(дети расшифровывают слова «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»)

- Как вы понимаете эти слова? *(ответы детей)*

- Людям, которые закаливаются, здоровье даёт именно природа, ведь солнце, воздух и вода - это неотъемлемые её части. Общение с природой доставляет радость, повышает настроение, успокаивает, а значит, оздоравливает.

Песня «Закаляйся».

Закаляйся, если хочешь быть здоров,
Постарайся, позабыть, про докторов,
Водой холодной обливайся,
Если хочешь быть здоров!

Ты не кутай и не прячь от ветра нос,
Даже в лютый, показательный мороз.
Ходи прямой, а не согнутый
Как какой-нибудь вопрос!

Всех полезней солнце, воздух и вода,
От болезней помогают нам всегда.
От всех болезней нам полезней
Солнце, воздух и вода!

Мамы, папы! Не балуйте вы детей,
Выйдут “шляпы” вместо правильных людей.
Прошу вас очень мамы, папы:
Закаляйте вы детей!

Закаляйся, если хочешь быть здоров,
Постарайся, позабыть, про докторов,
Водой холодной обливайся,
Если хочешь быть здоров!

Подведение итога.

-Ребята, а вы согласны со словами: «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»?

-Как вы думаете, как выглядит здоровый и закалённый человек, какими признаками он должен обладать?

Задание.

Выберите шесть признаков для характеристики здорового человека:

- **Очень редко болеет.**
- **Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.**
- **Всегда носит тёплую одежду.**
- **Хороший, спокойный сон.**
- **Всегда отличное, “солнечное” настроение.**

- *Имеет бледный вид, тусклый взгляд.*
- *Живёт не менее 80 лет.*
- *Если заболел, то быстро поправляется.*
- *Может без одышки пробежать 5 километров.*
- *Постоянно раздражителен.*
- *На уроках собран и внимателен.*
- *Излишне не утепляется.*

- Как вы думаете, хорошее у вас здоровье? Можете ли вы себя назвать закалёнными?

- Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Мы сегодня вспомнили все виды закаливания, профессор рассказал о том, как правильно закаливаться.

Профессор Закалкин:

- Если вы прямо с завтрашнего дня начнёте закаливающие процедуры и будете выполнять их каждый день, то будете здоровыми и закалёнными людьми. А напоследок я предлагаю вам «пройти» по дорожкам лабиринта и прочитать пожелание для всех.

(плакат с лабиринтом на доске со словами «Желаю крепкого здоровья!»)

Задание на дом.

Нарисовать здорового и закалённого человека и его друзей (солнце, речку, полотенце, душ, мыло, зубную щётку и т. д.)

**Примеры заданий текущего контроля ДООП «Расти здоровым»
по теме «Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет»
1 год обучения.**

Спортивная викторина.

Как называется:

- Зимнее двоеборье: лыжные гонки со стрельбой на огневых рубежах из малокалиберной винтовки.
- Спуск на спортивных санях по желобу.
- В какой игре дамы больше всего следят за своими фигурами?
- Какой вид спорта для одних может быть легким, а для других тяжелым?
- В каком спортивном командном соревновании, чтобы победить, надо пятиться назад?
- Назовите страну — родину Олимпийских игр?
- Что является символом Игр?
- Что изображено на олимпийском флаге?
- Чем награждали победителя в Древней Греции?
- Какая медаль вручается за высшее спортивное достижение?
- Как называют спортсмена, одержавшего победу в соревнованиях?
- Как называется игра с маленьким мячиком, которая недавно вошла в число олимпийских видов спорта?
- Как называется сооружение для проведения спортивных соревнований?
- Спортивная игра с мячом и ракеткой — это..
- Другое название кулачного боя.
- Если боксер не встает в течение десяти секунд — это...
- В каких играх на площадке натянута сетка?
- Толстые веревки, используемые для лазания, — это ...
- Покрытая льдом площадка — это ...
- Цель этой игры — забить мяч в ворота противника.
- Игра с шайбой — это ...
- Самая важная фигура в шахматах — это ...

**Задания текущего контроля ДООП «Расти здоровым»
по теме «Правила безопасного поведения» 2 год обучения.**

1. Выбери правильный ответ.

1. Назовите номер телефона для сообщения о пожаре?

- а) «02»;
- б) «04»;
- в) «01»;
- г) «03».

2. Как называют людей, которые тушат пожары?

- а) пожарные;
- б) погорельцы;
- в) водоносы;
- г) тушители.

3. От чего чаще всего страдают люди при пожаре?

- а) от огня и дыма;
- б) от яркого света;
- в) от воды;

- г) от потока свежего воздуха.
4. Средство пожаротушения.
- а) газовый баллон;
 - б) огнетушитель;
 - в) бензин;
 - г) сухая трава.
5. Оповещения при пожаре.
- а) сирена;
 - б) магнитофон;
 - в) табло;
 - г) указатель.
6. Чем чаще всего смазывают место ожога?
- а) маслом;
 - б) спиртом;
 - в) водой;
 - г) йодом.
7. Кто помогал в тушении пожара в сказке С. Маршака «Кошкин дом»?
- а) курица;
 - б) осел;
 - в) кот;
 - г) волк.
8. Какая бочка опаснее?
- а) наполненная водой;
 - б) наполненная бензином;
 - в) пустая бочка из-под бензина;
 - г) с маслом.
9. С какой стороны нужно разжигать костер в ветреную погоду?
- а) справа;
 - б) со стороны ветра;
 - в) с противоположной стороны;
 - г) слева.
10. Как выбраться из помещения, заполненного дымом?
- а) на четвереньках или ползком;
 - б) бегом;
 - в) катиться кубарем;
 - г) через окно.
12. Где хранятся огнетушители?
- а) в подполье;
 - б) в специально отведенных местах;
 - в) в платяном шкафу;
 - г) в любом месте.
13. Что в старину вешали в деревне для оповещения о пожаре?
- а) бревно;
 - б) ведро;
 - в) рельсы;
 - г) гирю.

**Задания текущего контроля ДООП «Расти здоровым»
по теме «Учимся думать» 3 год обучения.**

Тест «Ваш образ жизни»

Виды физической активности	Оценка в баллах		
	Регулярно	Не регул	Не делаю
1.Утренняя гимнастика	10	7	0
2.Путь в школу и из школы пешком	10	6	0
3. Физкультура в школе	10	5	0
4.Физкультура в свободное время	30	10	0
5. Турпоходы	15	7	0
6.Закаливание	5	3	0
7.Участие в спортивных соревнованиях	10	5	0
8.Выполнение физической работы дома	5	3	0
Сумма:			

Из полученной суммы вычитаются штрафные очки: за курение – 10б., за употребление спиртных напитков – 10б., за нарушение намеченного режима дня – 5б., за несоблюдение режима питания – 5б.

Результат: Если вы набрали 60 и более баллов – то оценка отлично, 59 - 45 баллов – хорошо, 44 -25 баллов - удовлетворительно, менее 25 баллов – неудовлетворительно.

Перечень инструктажей по ОТ и ТБ ДООП «Расти здоровым»

3	Инструкция по пожарной безопасности для обучающихся ОДО МАУ ЦДОДГИ.
4	Инструкция по оказанию первой помощи пострадавшему.
14	Инструкция по правилам дорожного движения.
15	Инструкция по правилам дорожного движения «Особенности дорожного движения и поведения детей в зимний период».
18	Инструкция по охране труда и технике безопасности при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий, экспедиций.
19	Инструкция по охране труда при использовании ТСО.
20	Инструкция по пожарной безопасности при проведении новогодних вечеров
48	Инструкция по охране труда и технике безопасности при работе с бумагой.
64	Инструкция по охране труда при проведении экскурсий по биологии.
65	Инструкция по охране труда при проведении лабораторных и практических работ по биологии.
66	Инструкция по охране труда при работе в кабинете биологии.

Инструкции по технике безопасности при проведении занятий

**ИНСТРУКЦИЯ № 3
по пожарной безопасности
для обучающихся ОДО МАУ ЦДОДГИ
ИОТ – 003 – 19**

Для детей младшего школьного возраста

1. Нельзя трогать спички и играть с ними.
2. Опасно играть с игрушками и сушить одежду около печи.
3. Недопустимо без разрешения взрослых включать эл. приборы и газовую плиту.
4. Нельзя разводить костры и играть около них.
5. Если увидел пожар, необходимо сообщить об этом родителям или другим взрослым.

Для детей среднего и старшего школьного возраста

1. Следите, чтобы со спичками не играли маленькие дети, убирайте их в недоступные для малышей места.
2. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.
3. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра. Не позволяйте малышам самостоятельно включать телевизор. Уходя из дома, отключайте электроприборы от сети.
4. Помните, что опасна не только бочка с бензином, но и пустая бочка из-под него или другой легковоспламеняющейся жидкости; зажженная спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам.
5. Не разжигайте печь или костер с помощью легковоспламеняющейся жидкости (бензин, солярка).
6. Не оставляйте не затушенных костров.
7. Не поджигайте сами и не позволяйте младшим поджигать тополиный пух и сухую траву.

При обнаружении пожара сообщите взрослым и вызовите пожарных.

ИНСТРУКЦИЯ № 14
по правилам дорожного движения
ИОТ-014-19

1. Правила следования организованных групп детей по улицам и дорогам:

- 1.1. Дети должны следовать по правой стороне тротуара или пешеходной дорожки.
- 1.2. Если тротуар или пешеходная дорожка отсутствует, разрешается вести детей по левой обочине навстречу движения транспортных средств и только в светлое время суток.
- 1.3. Дети сопровождаются двумя взрослыми. Один взрослый идёт впереди колонны, второй — позади.
- 1.4. Каждый сопровождаемый должен иметь красный флажок.
- 1.5. Переходить улицу и дорогу группами детей разрешается только на перекрестках и в местах перехода. Руководитель группы поднятием флажка предупреждает водителей транспорта о переходе группы детей.
- 1.6. В случае смены сигнала светофора до окончания пересечения детьми проезжей части сопровождающие остаются на ней с детьми до разрешающих сигналов светофора.

2. Правила, необходимые при переходе улицы:

- 2.1. Переходить улицу только в установленных местах на перекрестках и пешеходных переходах. Самое главное — обеспечить себе хороший обзор дороги справа и слева, а там где обзор плохой (стоят машины, деревья и прочие помехи), необходимо отойти подальше от преград, мешающих осмотреть дорогу.
- 2.2. Прежде, чем перейти дорогу, надо остановиться, посмотреть в обе стороны и, убедившись в безопасности, переходить дорогу под прямым углом, постоянно контролируя ситуацию. Лучше рассчитать путь так, чтобы перейти дорогу, не останавливаясь на середине, но, если попал в такую ситуацию, то лучше оставаться на середине дороги и не делать шаг, ни вперед, ни назад, чтобы водитель решил, как вас объехать.
- 2.3. Переходить дорогу только на зеленый сигнал светофора.
- 2.4. Переходя через пешеходный переход, надо помнить: зебра не дает пешеходу право перебежать дорогу, как вздумается. Надо сначала остановиться, убедиться, что транспорт пропускает тебя, дойти до середины дороги, придерживаясь правой стороны, убедиться, что встречный транспорт остановился, быстро завершить путь.
- 2.5. Переходя дорогу на перекрестке, надо быть предельно внимательным — на зеленый сигнал светофора разрешается поворот транспорта с главной дороги.
- 2.6. Дорожный знак «дети» не дает право пешеходу переходить улицу, где установлен этот знак, он только информирует водителей о возможности появления детей в районе детских учреждений.

3. Как обойти автобус или другое транспортное средство:

- 3.1. Подождать пока автобус или другое транспортное средство отъедет на безопасное расстояние или переходить в другом месте, где дорога хорошо просматривается в обе стороны.

4. Часто задаваемые вопросы

Как вести себя во дворе?

- Выходя из подъезда, из школы надо быть внимательным. Играть подальше от дороги, там, где нет машин.

Где пешеходу запрещено переходить дорогу?

- В местах с плохим обзором проезжей части: перед мостом, крутым поворотом, в местах, где установлены запрещающие знаки для пешеходов.

Что пешеходу поможет правильно ориентироваться в сложной обстановке дорожного движения?

- Светофоры, дорожная разметка и дорожные знаки.

Что самое опасное на дороге?

- Стоящая машина - за ней может быть не видна другая, которая едет.

Что обозначают сигналы светофора для пешехода?

- Красный «движение запрещено»;
- Желтый «Внимание, движение еще запрещено»;
- Зеленый «движение разрешено, если машины остановились».

Ребята, не подражайте пешеходам, нарушающим правила дорожного движения!

ИНСТРУКЦИЯ № 15 по правилам дорожного движения «Особенности дорожного движения и поведение детей в зимний период». ИОТ-015-19

I. Вступительное слово:

Какие опасности подстерегают зимой?

Их много. Но самое главное – это образование колеи и сужение дороги из-за неубранного обычно снега у края проезжей части, а также значительное снижение сцепных качеств колеса с дорогой. Вероятность оказаться в аварии зимой в 3-4 раза выше, чем летом. Снежный накат или гололед – серьезное препятствие для транспорта, повышается вероятность «юза» и, самое главное, непредсказуемо увеличивается тормозной путь.

II. Основные правила.

2.1. При движении по зимней дороге должна быть умеренная скорость осторожность в выполнении маневров, соблюдение безопасных боковых интервалов с другими транспортными средствами, отказ от резких торможений.

2.2. Основное правило для пешеходов в условиях гололеда – осторожность и еще раз осторожность, нельзя спешить при переходе улицы.

2.3. Передвижение пешехода в темное время суток запрещается по обочинам дорог, переход в слабо и неосвещенных участках дороги, т.к. создается опасность наезда на пешехода.

Нельзя пешеходу находиться на бордюре, краю остановочной площадки, т.к. нога может соскользнуть на проезжую часть, и можно попасть под колеса движущемуся транспорту.

ИНСТРУКЦИЯ № 49 по охране труда и технике безопасности при работе с бумагой ИОТ-049-19

1. Общие требования безопасности

1.1. К самостоятельной работе с бумагой допускаются лица в возрасте не моложе 16 лет, прошедшие соответствующую подготовку, инструктаж по охране труда. К работе с бумагой под руководством педагога допускаются обучающиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий.

1.3. При работе с бумагой возможно травмирование рук при неаккуратном обращении с ножницами.

1.4. При работе с бумагой должна использоваться спецодежда.

1.5. В помещении для работы с бумагой должна быть медицинская аптечка.

1.6. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места

расположения первичных средств пожаротушения. В помещении для работы с бумагой должен быть огнетушитель.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения

1.8. В процессе работы соблюдать правила ношения спецодежды, содержать в чистоте рабочее место.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Надеть спецодежду.

2.2. Подготовить рабочее место к работе, убрать все лишнее.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. Ножницы хранить в определенном месте, класть их сомкнутыми острыми концами от себя, передавать друг другу только в закрытом виде ручками вперед.

3.2. Не наклоняться близко к ножницам.

3.3. Не держать пальцы рук около линии резания.

3.4. Не оставлять ножницы в раскрытом виде.

3.5. Не держать ножницы концами вверх.

3.6. Не резать ножницами на ходу.

3.7. При прокалывании отверстий применять шило, его рабочая часть должна быть прочно закреплена в ручке.

3.8. Необходимо работать шилом на дощечке или фанере.

3.9. Надрезая плотную бумагу или картон, держать нож правой рукой только за ручку и без сильного напряжения.

3.10. Пальцы левой руки, придерживая линейку, не должны выступать со стороны линии надреза.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Проверить наличие рабочего инструмента и привести в порядок рабочее место.

5.2. Провести влажную уборку помещения и его проветривание.

5.3. Снять спецодежду и тщательно вымыть руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 64

по охране труда при проведении экскурсий по биологии ИОТ-064-19

1. Общие требования безопасности

1.1. К участию в экскурсиях по биологии допускаются обучающиеся с 6-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении экскурсии по биологии возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:

- травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк или чулок;
- укусы ядовитыми животными и пресмыкающимися (змеи, паукообразные, многоногие и

пр.);

- заражение инфекционными болезнями при укусе их переносчиками (грызуны, клещи, насекомые и пр.);
- отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из открытых непроверенных водоемов.

1.3. При проведении экскурсии по биологии обязательно иметь аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. Обучающиеся обязаны во время экскурсии по биологии соблюдать правила пожарной безопасности, не разводить костры и не пользоваться открытым огнем в лесу.

1.5. При проведении экскурсии по биологии группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.

1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить руководителю экскурсии, которому оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить администрации учреждения.

1.7. Во время экскурсии по биологии обучающиеся должны соблюдать правила поведения, не нарушать установленный порядок проведения экскурсии, соблюдать правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед проведением экскурсии

2.1. Перед проведением экскурсии по биологии ее руководитель обязан тщательно обследовать тот участок местности, куда будут выведены обучающиеся, выбирая места, где отсутствуют опасности для детей, а также безопасные маршруты передвижения.

2.2. Ознакомиться по плакатам с местными ядовитыми и опасными животными, пресмыкающимися, насекомыми, растениями, плодами и грибами

2.3. Надеть соответствующую сезону и погоде одежду и обувь. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки. Чтобы избежать натирания ног обувь должна быть подобрана по размеру.

2.4. Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными средствами.

3. Требования безопасности во время экскурсии

3.1. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком во избежание травм и укусов пресмыкающимися и насекомыми.

3.2. При изучении флоры и фауны водоема избегать глубоких мест, не входить в воду. Для ознакомления с живыми объектами водоема использовать сачки на длинных ручках. Использование лодок или мостков не разрешается.

3.3. Во избежание лесных пожаров и ожогов не разводить костры.

3.4. Запрещается использовать ядовитые вещества (хлороформ, серный эфир и др.) для заморивания насекомых.

3.5. Во избежание отравлений не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

3.6. Во избежание укусов и травм не трогать руками ядовитых и опасных пресмыкающихся, животных, насекомых, растений и грибов, а также колючих кустарников и растений.

3.7. Не выкапывать растения из грунта незащищенными руками, им пользоваться для этой цели лопатки, рыхлители и др.

3.8. Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не пить воду из открытых

непроверенных водоемов, для этого использовать воду из фляжки, которую необходимо брать с собой.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании экскурсии

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Сдать руководителю экскурсии инвентарь и собранные образцы.

5.3. Тщательно вымыть руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 65 по охране труда при проведении лабораторных и практических работ по биологии ИОТ-065-19

1. Общие требования безопасности

1.1. К проведению лабораторных и практических работ по биологии допускаются обучающиеся с 6-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При проведении лабораторных и практических работ по биологии возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных производственных факторов:

- химические ожоги при работе с химреактивами;
- термические ожоги при неаккуратном пользовании спиртовками;
- порезы и уколы рук при небрежном обращении с лабораторной посудой, режущим и колющим инструментом.

1.4. Кабинет биологии должен быть укомплектован медаптечкой с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств в соответствии с Приложением 5 Правил для оказания первой помощи при травмах.

1.5. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Кабинет биологии должен быть оснащен первичными средствами пожаротушения: огнетушителями химическим пенным и углекислотным, ящиком с песком.

1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает администрации учреждения. При неисправности оборудования, приспособлений и инструмента прекратить работу и сообщить об этом педагогу.

1.7. В процессе работы обучающиеся должны соблюдать порядок проведения лабораторных и практических работ, правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом работы

- 2.1. Внимательно изучить содержание и порядок выполнения работы, также безопасные приемы ее выполнения.
- 2.2. Подготовить к работе рабочее место, убрать посторонние предметы.
- 2.3. Проверить исправность оборудования, инструмента, целостности лабораторной посуды.

3. Требования безопасности во время работы

- 3.1. Точно выполнять все указания педагога при проведении работы, без его разрешения не выполнять самостоятельно никаких работ.
- 3.2. При использовании режущих и колющих инструментов (скальпы лей, ножниц, препаровальных игл и др.) брать их только за ручки, не направлять их заостренные части на себя и на своих товарищей, класть их на рабочее место заостренными концами от себя.
- 3.3. При работе со спиртовкой беречь одежду и волосы от воспламенения, не зажигать одну спиртовку от другой, не извлекать из горячей спиртовки горелку с фитилем, не задувать пламя спиртовки ртом, а гасить его, накрывая специальным колпачком.
- 3.4. При нагревании жидкости в пробирке или колбе использовать специальные держатели (штативы), отверстие пробирки или горлышко колбы не направлять на себя и на своих товарищей, не наклоняться над сосудами и не заглядывать в них.
- 3.5. Соблюдать осторожность при обращении с лабораторной посудой и приборами из стекла, не бросать, не ронять и не ударять их.
- 3.6. Изготавливая препараты для рассматривания их под микроскопом, осторожно брать покровное стекло большим и указательным пальцами за края и аккуратно опускать на предметное стекло, чтобы оно свободно легло на препарат.
- 3.7. При использовании растворов кислот и щелочей, наливать их только в посуду из стекла, не допускать попадания их на кожу, глаза и одежду.
- 3.8. При работе с твердыми химреактивами не брать их незащищенными руками, ни в коем случае не пробовать на вкус, набирать для опыта специальными ложечками (не металлическими).
- 3.9. Во избежание отравлений и аллергических реакций, не нюхать растения и грибы, не пробовать их на вкус.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При разливе легковоспламеняющихся жидкостей или органических веществ немедленно погасить открытый огонь спиртовки и сообщить об этом педагогу, не убирать самостоятельно разлитые вещества.
- 4.2. В случае, если разбилась лабораторная посуда или приборы из стекла, не собирать их осколки незащищенными руками, а использовать для этой цели щетку и совок.
- 4.3. При получении травмы сообщить об этом педагогу, которому оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании работы

- 5.1. Привести в порядок рабочее место, сдать педагогу оборудование, приборы, инструменты, препараты, химреактивы.
- 5.2. Отработанные водные растворы реактивов не сливать в канализацию, а в закрывающийся стеклянный сосуд вместимостью не менее 3 л с крышкой для их последующего уничтожения.
- 5.3. Проветрить помещение кабинета и тщательно вымыть руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 66 по охране труда при работе в кабинете биологии

1. Общие требования безопасности

1.1. К работе в кабинете биологии допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Лица, допущенные к работе в кабинете биологии, должны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При работе в кабинете биологии возможно воздействие на работающих следующих опасных и вредных производственных факторов:

- химические ожоги при попадании на кожу или в глаза растворов кислот, щелочей и других едких веществ;

- термические ожоги при неаккуратном пользовании спиртовками;

- порезы рук при небрежном обращении с лабораторной посудой, режущим и колющим инструментом;

- отравления ядовитыми растениями и ядовитыми веществами грибов.

1.4. Кабинет биологии должен быть укомплектован медаптечкой с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств в соответствии с Приложением 5 Правил для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При работе в кабинете биологии соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Кабинет биологии должен быть оснащен первичными средствами пожаротушения: огнетушителем пенным и углекислотным, ящиком с песком.

1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить администрации учреждения. При неисправности оборудования, приспособлений и инструмента прекратить работу и сообщить администрации учреждения.

1.7. В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Подготовить к работе необходимое оборудование, инструменты, препараты, проверить их исправность, целостность лабораторной посуды и приборов из стекла.

2.2. Тщательно проветрить помещение кабинета биологии.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. Пребывание учащихся в помещении кабинета биологии и в лаборантской допускается только в присутствии учителя (преподавателя) биологии.

3.2. Обеспечить безопасное состояние рабочих мест для учащихся, приборов, оборудования, инструментов, хранение химреактивов.

3.3. Стеклопосуда, колющие и режущие инструменты, химреактивы должны храниться в лаборантской в закрывающихся на замки шкафах с глухими створками без стекол.

3.4. В кабинете на видном месте должны быть вывешены инструкции по охране труда для учащихся при выполнении лабораторных и практических работ, при работе на учебно-опытном участке и при проведении экскурсий по биологии.

3.5. В кабинете не должно быть растений, содержащих ядовитые вещества (олеандр,

- молочай и др.), а также колючих растений.
- 3.6. Запрещается иметь и использовать в работе электронагревательные приборы с открытой спиралью.
- 3.7. При работе с лабораторной посудой, приборами из стекла соблюдать осторожность, не нажимать сильно пальцами на хрупкие стенки пробирок, колб. Брать предметные и покровные стекла за края легко во избежание порезов пальцев.
- 3.8. При работе с твердыми химреактивами набирать их из баночек специальными пластмассовыми или фарфоровыми ложечками, не допускать попадания растворов кислот и щелочей на кожу, в глаза и на одежду.
- 3.9. Не сливать отработанные растворы химреактивов в канализацию. Использовать для их сбора стеклянную тару с крышкой вместимостью не менее 3 л.
- 3.10. Не мыть лабораторную посуду с мылом, так как она становится! скользкой и ее легко уронить и разбить.
- 3.11. Запрещается использование в кабинете инсектицидов для борьбы с насекомыми-вредителями комнатных растений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При разливе легковоспламеняющейся жидкости и ее воспламенении эвакуировать учащихся из кабинета биологии, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.2. В случае, если разбилась лабораторная посуда или приборы из стекла, не собирать их осколки незащищенными руками, а использовать для этой цели щетку и совок.
- 4.3. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему и сообщить администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании работы

- 5.1. Привести в порядок рабочее место, убрать в лаборантскую в шкафы оборудование, приборы, инструменты, препараты, химреактивы.
- 5.2. Отработанные водные растворы реактивов слить в закрывающийся стеклянный сосуд вместимостью не менее 3 л. с крышкой для их последующего уничтожения.
- 5.3. Проветрить помещение и тщательно вымыть руки с мылом.