

Содержание

1.Пояснительная записка

1.1. Нормативные документы

 1.2. Направленность программы

 1.3. Актуальность программы.

 1.4. Педагогическая целесообразность программы.

 1.5. Новизна программы

 1.6. Цель программы

 1.7. Задачи программы

 1.8. Отличительная особенность

 1.9. Адресат программы

 1.10. Объем и срок освоения программы

 1.11. Форма обучения

 1.12. Особенности организации образовательного процесса

 1.13. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

 1.14. Формы организации образовательного процесса и виды занятий

 1.15. Планируемые результаты освоения

 1.16. Требования к знаниям и умениям

 1.17. Формы аттестации

 1.18. Оценочные материалы

 1.19. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

 1.20. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

 1.21. Материально-техническое обеспечение

 1.22. Условия реализации программы

 2. Учебный план

 3.Описание содержания разделов

 4. Методическое обеспечение

 5. Литература

 6.Календарный учебный график

7. Приложение к программе

 Методические материалы

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа **«Я и мое здоровье»** разработана на основании следующих нормативных документов:

**1.** Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

**2.** Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

**3.** Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

**4.** Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

**5.** Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (с изменениями и дополнениями);

**6.** Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / СанПиН 2.4.2.3286-15 // Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26;

**7.** Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);

**8.** Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

**9.** Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

**10.** Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

**11.** Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

**12.** Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем

дополнительного образования детей»;

**13.** Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

**14**.Устава МБОУ «Петрушинская СОШ»

**Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Я и мое здоровье» имеет естественнонаучную направленностьи ориентирована на формирование научного мировоззрения и удовлетворение познавательных интересов у обучающихся младшего школьного возраста в области естественных наук, способствует формированию  интереса к экспериментально- исследовательской и проектной деятельности.

**Актуальность программы**

 Общеизвестно, что основы мировоззрения человека закладываются в младшем школьном возрасте. Преподавание естественных наук в младшей школе достаточно обширно. Программа кружка «Я и мое здоровье» соответствует требованиям ФГОС. Жизнь современных детей протекает в быстро меняющемся мире, который предъявляет серьезные требования к ним.

Обучение в школе часто опирается на заучивание большого количества фактического материала, при этом новые факты часто не связаны с повседневным опытом младшего школьника.

Кружок «Я и мое здоровье» является межпредметным модулем, где дети комплексно используют свои знания. Межпредметные занятия опираются на естественный интерес к разработке и постройке различных механизмов. Разнообразие наборов лабораторного оборудования, лупы, различные виды микроскопов, интерактивные экспонаты и многое другое позволяют заниматься с учащимися разного возраста и по разным направлениям:

1.исследование

2.конструирование

3. программирование;

4. моделирование физических процессов и явлений.

В основе кружка лежит целостный образ окружающего мира, который преломляется через результат деятельности учащихся. Занятия в кружке «Я и мое здоровье» главным образом направлены на развитие исследовательских, изобразительных, словесных, конструкторских способностей. Все эти направления тесно связаны, и один вид творчества не исключает развитие другого, а вносит разнообразие в творческую деятельность. Каждый ребенок, участвующий в работе по выполнению предложенного задания, высказывает свое отношение к выполненной работе, рассказывает о ходе выполнения задания, о назначении выполненного проекта. Тематический подход объединяет в одно целое задания из разных областей. Работая над тематической моделью, ученики не только пользуются знаниями, полученными на уроках окружающего мира, информатики, математики, изобразительного искусства, но и углубляют их:

**Окружающий мир -** изучение природных сообществ; рассмотрение и анализ природных форм и конструкций; работа с микроскопами, интерактивными экспонатами и другими источниками информации, изучение природы как источника сырья с учётом экологических проблем, деятельности человека как создателя материально-культурной среды обитания.

**Информатика**-овладение информационной грамотностью, предполагающей умение распознавать потребность в дополнительной информации, определять возможные источники информации и стратегию ее поиска, получать, оценивать и использовать недостающую информацию

Использование информационных технологий в деятельности кружка способствует активизации внимания, восприятия, мышления, воображения, памяти, творческих способностей и познавательных интересов, что является приоритетное цельюв начальной школе.В свою очередь, познавательный интерес ребенка и успешность в обучения определяютего полноценное интеллектуальное ифизиологическое развитие.

Мультимедиа – технология представляет собой мини-технологию по использованию современных средств организации учебной и внеучебной деятельности школьников и ориентированную на формирование у школьников предметных компетенций, поискового стиля мышления, а также навыков визуально-образного мышления.

Проводя мультимедийные занятия, учитель ставит перед собой цель не «удивить» ученика новыми современными технологиями, однако хочу отметить то, как живо реагируют ученики на все новое. Освоение и применение учителем новых технологий не может не вызвать у учащихся интереса, уважения, желания обмениваться информацией с учителем и одноклассниками. Таким образом, исподволь формируется новый стиль отношений в учебном коллективе, когда процесс передачи информации идет не от одного ко многим, а от всех ко всем.

Возможности мультимедиа позволяют сделать занятие насыщеннее, продуктивнее, эмоционально богаче. Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать, гласит народная пословица, а если потрогать, исследовать и сделать самому общеизвестно, что большую часть информации мы получаем визуально и, конечно же, тактильно. Реализовать на внеурочных занятиях один из важнейших принципов дидактики – принцип наглядности – значит обеспечить высокий уровень обученности.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа кружка «Я и мое здоровье» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа кружка «Я и мое здоровье» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Педагогическая целесообразность программы**

 Содержание программы обеспечивает приобретение знаний и умений, позволяющих в дальнейшем использовать их как в процессе обучения в разных дисциплинах естественнонаучного направления, так и в повседневной жизни для решения конкретных задач. Программа обеспечивает развитие умений в научно - практической деятельности, воспитание развитой личности, раскрытие творческих способностей личности*.*Создает условия для полноценного развития творческих способностей каждого обучающегося, укрепление интереса к занятиям естественнонаучного направления**.**Приучает ребенка быть усидчивым и внимательным.

**Новизна программы**

 Данная программа дополняет и расширяет знания детей об окружающем мире, прививает интерес к предметам естественнонаучной направленности и позволяет использовать эти знания на практике. Предметно-практическая и продуктивная деятельность детей способствует развитию навыков анализирующего наблюдения, активизации мыслительной деятельности и речи обучающихся. Содержание программы состоит из практических занятий, побуждающих думать, наблюдать, рассуждать, высказывать свою точку зрения, обосновывать её, делать выводы. Это дает ребенку возможность почувствовать себя активным участником в окружающих его природных процессах - найти свое место в мироздании. Такой подход к обучению поддерживает и развивает естественную любознательность детей младшего школьного возраста.

**Цель программы:** развитие познаватель­ных интересов и интеллектуально - творческого потенциала младших школьников, формирование начальных естественнонаучных представлений и воспитание на ведение здорового образа жизни через опытно-экспериментальную и практическую деятельность.

**Задачи программы**

**Личностные:**

Формировать и развивать коммуникативные умения: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других, объективно оценивать свою работу и деятельность других обучающихся.

Воспитывать потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности.

Воспитывать культуру через укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

**Метапредметные:**

Развивать познавательные интересы, интеллектуальные и творческие способности, а также практические умения работать с приборами, инструментами, с различными источниками информации.

Развивать творческое воображение, внимание, наблюдательность, логическое мышление.

Развивать языковую культуру и формировать речевые умения: четко и ясно излагать мысли, давать определения понятиям, строить умозаключе­ния, аргументировано доказывать свою точку зрения.

**Образовательные (предметные):**

Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в книжном источнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего группы.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

**Отличительная особенность.**

 Программа разработана на 1 год обучения. Занятия предполагают не только изучение теоретического материала, они также ориентированы на развитие практических умений и навыков самостоятельной исследовательской деятельностиобучающихся. Сложный научный материал подаётся в простой и наглядной форме, доступной для понимания детей младшего школьного возраста, в виде компьютерной презентации с большим количеством демонстрационного материала. Закрепление изученного материала проходит в игровом и соревновательном виде, что повышает мотивацию детей к занятиям и развивает пытливость ума и познавательную активность.

 Ребята научатся планировать самостоятельную работу над выбранной темой, оформлять творческие работы. Отдельные темы занятий могут использоваться в качестве тем для исследовательской работы, а результаты соответствующих работ - как основа для докладов (выступлений)как для участников кружка, так и для ребят начальных классов школы.

**Адресат программы**

 Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы 6,5 - 10 лет. Младший школьный возраст - качественно своеобразный этап развития ребёнка. Развитие высших психических функций и личности в целом происходит в рамках ведущей на данном этапе деятельности – учебной, но, несмотря на это, у младших школьников продолжает проявляться присущая детям дошкольного возраста потребность в активной игровой деятельности, в движениях. Они готовы часами играть в подвижные игры, не могут долго сидеть в застывшей позе.

 Характерна для младших школьников и потребность во внешних впечатлениях; младших школьников, как и дошкольников, в первую очередь привлекает внешняя сторона предметов или явлений, выполняемой деятельности. Младшие школьники с готовностью и интересом овладевают новыми знаниями, умениями и навыками. Учебная деятельность в начальных классах стимулирует, прежде всего, развитие психических процессов непосредственного познания окружающего мира – ощущений и восприятий. Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью. Детям доступны такие сложные умственные операции, как выдвижение гипотез (простейших с точки зрения взрослого, но достаточно сложных для них), проверка их истинности, умение отказаться от гипотезы, если она не подтвердится. Младшие школьники способны делать выводы о скрытых (не воспринимаемых непосредственно) свойствах предметов и явлений, самостоятельно формулировать выводы, а также давать яркое, красочное описание увиденного.

 Параллельно с учебной деятельностью ребенок вливается в новый коллектив, включается в процесс межличностного взаимодействия со сверстниками и педагогом. Младшие школьники активно овладевают навыками общения. В этот период происходит установление дружеских контактов, приобретение навыков взаимодействия со сверстниками. Дети в основном спокойны, они доверчиво и открыто относятся к взрослым, признают их авторитет, ждут от них помощи и поддержки. Поэтому в программе предусмотрены совместные игры, тренинги, работа в группах, защита творческих работ, экскурсии, познавательные игры. А также взаимодействие с обучающимися других объединений в ходе массовых мероприятий.

**Объем и срок освоения программы**

 Срок реализации программы 1 год - ознакомительный уровень.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы -84 учебных часа.

**Форма обучения**:

 Программой предусмотрена **очно** -заочная форма обучения (Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ глава 2, ст.17, п. 2).

**Особенности организации образовательного процесса.**

 В объединение принимаются дети младшего школьного возраста школы. Принцип набора в объединение первого года обучения ознакомительной программы свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний, а также к уровню развития ребенка, принимаются все желающие, проявляющие интерес к естественным наукам.

 Для зачисления ребенка в объединение родители предоставляют, следующие документы:

- заявление (по установленной форме);

- согласие на обработку персональных данных.

 В соответствии с индивидуальным учебным планам в объединении состав группы, как правило, постоянен и сформирован из обучающихся одного возраста. Количество обучающихся в учебной группе: 15 человек. Состав группы постоянный в течение года. Группа комплектуется на начало учебного года. При наличии свободных мест, зачисление обучающихся может происходить в течение учебного года.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

  **«Ознакомительный уровень»** 1 год обучения - 84 часа в год;

Количество часов и занятий в неделю: 3 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю.

*Продолжительность:* 2 занятия по 45 минут, перемена 10 минут и 1 занятие 45 минут.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий**

Программа предусматривает использование формы проведения занятий:

- Занятия, беседы;

- Игры, викторины;

- Праздники, экскурсии, целевые прогулки;

- Развлечения, досуги, выставки;

- Рисование и лепка.

При проведении занятий необходимо руководствоваться рекомендациями:

1. Занятия проводить в непринужденной, естественной форме, используя игры и развлечения.

2.Обеспечивать благоприятный психологический климат, оказывать детям своевременную помощь.

3.Работая по программе предусматривать наличие технического оснащения занятий, подбора дидактического демонстрационного и наглядного материала.

4.Приемы обучения: наглядно – слуховые, визуальные, звуковые, методические указания.

*Наглядный метод используется во время:*

- Чтения педагогом рассказов.

- Наблюдение.

- Рассматривание иллюстраций.

- Экскурсии по селу, целевые прогулки.

*Словесный метод используется:*

- Беседы.

- Проведение игр.

- Загадывание загадок, проведение конкурсов.

*Практический метод необходим:*

- Организация продуктивной деятельности.

- Изготовление наглядных пособий для занятий.

- Подвижные игры с правилами.

5. Педагогические технологии: технология группового обучения; игровые технологии; здоровьесберегающие технология.

Программа кружка «Я и мое здоровье» предназначена для обучающихся в возрасте от 6.5 до 10 лет, построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа кружка «Я и мое здоровье» состоит из 7 разделов:

**«Вот мы и в школе»**: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

**«Питание и здоровье»**: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

**«Моё здоровье в моих руках»**: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

**«Я в школе и дома»**: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

**«Чтоб забыть про докторов»**: закаливание организма;

**«Я и моё ближайшее окружение»**: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

«**Вот и стали мы на год взрослей»**: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

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

 Содержание программы кружка «Я и мое здоровье» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

**Планируемые результаты освоения**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе обучения опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы «Я и мое здоровье» является формирование следующих умений:

*Определять* и *высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор,* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы кружка «Я и мое здоровье» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*1.Регулятивные УУД:*

*Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя.

*Проговаривать* последовательность действий на занятии.

Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности группы на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*2. Познавательные УУД:*

Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего группы.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

*3. Коммуникативные УУД:*

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

*Слушать* и *понимать* речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы кружка «Я и мое здоровье»:*

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

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

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям:

В ходе реализация программы «Я и мое здоровье» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;

- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

-знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- различать «полезные» и «вредные» продукты;

- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

- заботиться о своем здоровье;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Формы аттестации**

Опросы.

Беседы с элементами опроса.

Индивидуальные творческие задания.

Выставки.

Конкурсы.

Праздники.

Викторины.

Игры.

Просмотры видеофильмов, презентаций.

Открытые занятия.

Педагогические наблюдения.

**Оценочные материалы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели качества реализации ДОП** | **Методики** |
| Уровень теоретической подготовки учащихся | Анализ творческих работ обучающихся с целью выявления реализации в них теоретических знаний. |
| Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами | Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой) |
| Оценочные материалы | Форма оценки усвоения теоретического материала –тест.Основным критерием усвоения практического материала является оценка качественная (показ на практике использования теоретических знаний). Принимается во внимание активность и успешность участия обучающихся в онлайн олимпиадах. |

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

**О порядке проведения промежуточной и итоговой аттестации**

**обучающихся**

Для оценки эффективности реализации дополнительной общеразвивающей программы «Я и мое здоровье» проводятся следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

**Текущий контроль** проводится на занятиях в соответствии с программой в форме педагогического наблюдения, выполнения специальных игр и упражнений.

 **Промежуточная аттестация** в объединениях проводится с целью повышения эффективности реализации и усвоения обучающимися дополнительной образовательной программы и повышения качества образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год как оценка результатов обучения за 1 полугодие в период с 20 по 30 декабря. Промежуточная аттестация в объединениях включает в себя проверку практических умений и навыков.

Формы проведения промежуточной аттестации: игры и тесты. Для оценки результатов обучения разработаны контрольно-измерительные материалы.

 **Итоговая аттестация** обучающихся проводится после завершения обучения по программе «Я и мое здоровье».

Итоговая аттестация проводится в следующих формах: показ на практике усвоенных правил по укреплению и сохранению здоровья.

Уровни освоения программы кружка «Я и мое здоровье» по критериям определяются в пределе от 0 до 3 баллов.

3 балла - высокий, (характерна творчески преобразующая деятельность детей, самостоятельная работа, высокий уровень мотивации).

2 балла – средний, (активная познавательная деятельность, проявляют творческую инициативу при выполнении заданий, выражена мотивация на рост, самостоятельность при выполнении заданий).

1 балл - начальный, (репродуктивный, мотивированный на обучение (занимаются с интересом; нуждаются в помощи педагога).

0 баллов - низкий уровень.

 Для оценки результативности учебных занятий применяется входящий, текущий,промежуточный и итоговый контроль.

 Входящий контроль проводится в начале года с целью выявления образовательного, творческого потенциалов детей и их способностей.

 Формы проведения:

* Собеседование.
* Анкетирование.

*Текущий контроль* проводится с целью систематического повторения пройденного материала на последующих занятиях и определение готовности обучающихся к восприятию нового материала.

Формы проведения:

* Тестовые задания.
* Мини - опросы.
* Игры – задания.
* Викторины.

*Промежуточный контроль* проводится по окончании первого полугодия с целью обобщения занятий по теме.

Формы проведения:

* Текущие тестовые задания.
* Мини - опрос.
* Наблюдение.
* Творческие задания.

*Итоговый контроль* проводится в конце учебного года с целью определения изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей, определение результатов обучения.

Формы проведения:

* Открытые занятия.
* Участие в конкурсах, выставках.
* Тестовый контроль по теории.
* Мероприятия.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.**

* Таблицы мониторинга.
* Материалы анкетирования.
* Выставки.
* Конкурсы.
* Открытые занятия.
* Диагностические карты.
* Аналитические справки.
* Мероприятия.
* Выступления с информацией.

**Материально-техническое обеспечение**

**Характеристика помещения для занятий по программе**

Для занятий требуется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам. Помещение должно быть оснащено системой водоснабжения, вентиляцией, с достаточным дневным и вечерним освещением. Вечернее освещение лучше всего обеспечивают люминесцентные лампы, создающие бестеневое освещение, близкое к естественному освещению.

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Количество учебных недель | 28 |
| Дата начала и окончания учебного года | с 01.10.2020 по 30.04. 2021 |
| Сроки промежуточной аттестации | с 15.12.2020 – 28.12.2020 |
| Сроки итоговой аттестации | с 01.04.2021- 15.04.2021  |

**Условия реализации программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Аспекты** | **Характеристика**  |
| Материально-техническое обеспечение | Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагает наличие учебного кабинета, оборудованного современными техническими средствами обучения. Для эффективности реализации программы «Я и мое здоровье» необходимо дидактическое обеспечение:1.Фотоаппарат2.Лупы.3.Микроскоп световой 4.Микроскоп стереоскопический5.Цифровой USB - микроскоп6.Видеокамера 7.Набор микропрепаратов для начальной школы 8. Весы с разновесами лабораторные 9.Весы электронные.10.Компьютер, мультимедийный проектор, интерактивная доска11. Тренажеры по оказанию первой помощи12. Анатомические модели13. Интерактивное пособие «Человек. Строение тела человека»14.Манометры15.Термометры |
| Кадровое обеспечение | Учитель начальных классов, образование среднее специальное, квалификационная категория первая. |
| Заочное (дистанционное) обучение | Интернет ресурсы:<http://www.yamalcmp.ru><https://infourok.ru><https://www.youtube.com><https://www.culture.ru><https://cloud.mail.ru/public/47NB/2KAxj6DqG>Ватсап |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**(ознакомительный уровень)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации, контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Введение в программу** | **2** | **1** | **1** | Опрос, беседа, игра |
| 1.1. | Вводное занятие |  | 1 | 1 |
|  **2.** | **Дружи с водой.** | **4** | **2** | **2** | Викторина, практические задания, праздник, экскурсия |
| 2.1. | Советы доктора Воды.  |  | 1 |  |
| 2.2 | Друзья Вода и Мыло. |  | 1 |  |
| 2.3 | Экскурсия «У природы нет плохой погоды». |  |  | 1 |
| 2.4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» |  |  | 1 |
| **3.** | **Забота о глазах.** | **5** | **3** | **2** | Наблюдение, беседа, практические задания. |
| 3.1. | Глаза – главные помощники человека. |  | 1 | 4 |
| 3.2 | Почему устают глаза?  |  | 1 |  |
| 3.3 | Шалости и травмы |  | 1 |  |
| 3.4 | Гимнастика для глаз. |  |  | 1 |
| 3.5 | Игры на внимание |  |  | 1 |
| **4.** | **Уход за ушами.** | **4** | **1** | **3** | Беседа, Викторина |
| 4.1. | Чтобы уши слышали. |  | 1 |  |
| 4.2 | Игры в круге. |  |  | 2 |
| 4.3 | Викторина «Мир звуков» |  |  | 1 |
| **5.** | **Органы чувств** | **4** | **1** | **3** | Беседа с элементами опроса, викторина |
| 5.1. | Органы чувств |  | 1 |  |
| 5.2 | Практическое занятие |  |  | 2 |
| 5.3 | Викторина |  |  | 1 |
| **6.** | **Уход за зубами.** | **4** | **1** | **3** | Беседа с элементами опроса, викторина, практические задания |
| 6.1 | Почему болят зубы?  |  | **1** |  |
| 6.2 | Чтение сказки о «Волшебной щетке»  |  |  | **1** |
| 6.3 | Просмотр презентации «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок». |  |  | **1** |
| 6.4 | Практическое занятие по уходу за зубами. |  |  | 1 |
| **7.** | **Уход за руками и ногами.** | **6** | **1** | **5** | Беседа с элементами опроса, викторина, практические задания, индивидуальные творческие задания |
| 7.1. | Практическое занятие «Физиология» |  | 1 | 1 |
| 7.2 | «Рабочие инструменты» человека.  |  |  | 1 |
| 7.3 |  Пальчиковые игры. |  |  | 1 |
| 7.4 | Рисование пальчиками. |  |  | 1 |
| 7.5 | Спортивный праздник |  |  | 1 |
| **8.** | **[Забота о коже.](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=eblh3g&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=8757.JCJJEewoRKEJjzMYxfWa-tjIMRHZxEj0LD-JML-wuXRf1uyEwPVyJO_HIIMYM9NDLlBD_dnhYfHb0j11j3INMA.3d46bd8cbbd006eccc15bd4dd66a9044d51ef50b&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9T6U0-imFY5Ibl_FxS8ahbetb9q-Ws8tqQaT6YcO5ES21Z8MjTOpq-vDjL0sP3R-fYE1cU8wunVLGVYfgxiM5NXJsBTF37ixpsknSZin965n-BeBkaFpDl9XCtoJ3r-U47_-VgYOy7NfdV2vZRQ4LrSFjU6tvuSTMnxfiBrYb6tm&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFFv7A_u9y0wzVvJi2BaUbkgX_LqUjFT6JZ9IjFZPH9MN_1qPoDlOl2qKEdUTNnY0eh64LrmDMGQWlSbvKkzxJuFMf-MNERf563TuLILPdfn7ouFq6_OU62Fkn5rbeRdl04ovTq8eBysDtf5_dN0bB4OB0P__1Yv58Yt7hd2OXo40I0qTKMtlS1D8Ol9zwvTKuo-tPaOkkTrVU5TeyiiUCtZKrw_1-mq9E-kltkGL0XJ66Ei3JrpC5Nput9XSqCPqOFP56xfXrI6aWtoNC5w9PQ5Bj8QcMlG-AQxLu8lKSzn2bBmSltusO7acWqrDUU0epgZH-_kfUj7Re53FjKUjCAdmQZdluU-ZOJa5tAjLtCDwQDZQIR9WCO67cn0TJ3C4rK3bbrrhMKQ2qUPM22om1GO-IaJQmC1GL3HA9SRzVQpNBmdWdje-Ur1WnXVZSX01LbnVc_Nq2VxXGoxMJyTHxp6uDxP_uc9XLqCHzQQbsnyHwjcYmiuNlMHZ8FbHD1Mvo3FnJatvL2kgIRR3A04zVVqwzohoBJyGQf1xVOnlbXw5GDUHO0eJ4YgPSZg2QCVCeAIKKUp9Es_v4mGS-953-SBy5E4nHWV_VWigTZze2Hv6h3CLT-yQRsIvPg5zy3q1S_pmEnsbrK9g1kM9rPrRVC0BsYBM5BxSx_ITRd6GzMAR9JXjHFnxZ56228iumSCg1TU6o8NMUlcXeufCZUPTLwhyDWotoQZYyUNnZqg4IbKquD-9S-LJHQxKs5zwsxmVTkKxoHbOjPJkumIyXXDG1qE0IEE_PeUO85Rt2bC1rx6V9UIxuUNW1IdAb3DvN3xh16Fj1KFQUWEqRshNxCBOd8pwgX52PYtXLJDaX6hLq5WobmYbfBmBzJdo1lWLOICm-Yya04s8QMbfIdamIICH2CoZu1LXouggUve-4o1ZGQqezzjFSqJ-xoSWrhqf08su16jcOx3drlcln7zsCH60AYYdYUHQ3QCkm0Vucspy9YFdoLgC-YzQWn-2U9TQ-PViedqRT3i2aSDI8EsYDb6EQGCfyjIK09KLTSQMZp1JJlXeW1YHNihTFWWj-bEjKVDBM7QVq8u2-UcnhjiO-FowFktNhEI43mLO5-H0nOj5eQCvYZoIUKqM45uGXFkOzwvcknkpDot_WAYlRyTri1vsmLJvPzdZGsvXds4CvNHQxFMBrwWz-X8ttmSSQG9PHyxVFplB7oit_VErgAoEAPO96kD6SEZIEDojbvReR0rWl9m9raY11KTmi-U,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXQzdLY3hSTVNzV2ZCVXgzZzFIWmJXemRtSl9GU3pqWkpZZHVXUjktbGpiMDRydng2cVFfN0ZzazIzcUl0MlNkUUJOd1BDLW9xNUxCRGo1Y3Q5bEVYblJ5ZUtqMjhEZ0lkYmRsbHE4THdqY1ZuNkFCa1dvYjdxdExiYXJKR3Z6YnRwaVFMYkZXR1pIZmtCSXZzRlBfQmpITjNSY1NOM2FXY0Z1NnFSbUVEbnRzQVV1eUFiMjdtNkN6WERHTS1CazFsWFdOSnFVdVBuaUVXTl9TQ21EdFFvaXpyVU5DSGJMWUJiSTh3c0VZQTJsRw,,&sign=92be3f1fd4e32bcc47480a4541e4eed8&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpVBUyA8nmgREPTNCvhEesBAtKX-z-gM_wxJozNSk_jKBAjWt3pn9gewNIBaolJloqXcWa1LapQk8BZgxzb68587UgMjb1cXeSMpl_qm_Y6-rPlFqnWF-zlQ-uuSsbPvaJkWm71ZVFOzMKLeqS47iPE5-d2-qrc54f&l10n=ru&rp=1&cts=1576665530686%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%22eblh3g%22%2C%22cts%22%3A1576665530686%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22event-id%22%3A%22k4b5y5hau4%22%7D%5D&mc=2.4056390622295662&hdtime=14224.45" \t "_blank)** | **5** | **2** | **3** | Беседа с элементами опроса, викторина, практические задания, индивидуальные творческие задания, игра. |
| 8.1. |  Зачем человеку кожа? |  | 1 |  |
| 8.2 |  Если кожа повреждена.  |  | 1 | 1 |
| 8.3 |  Оказание первой помощи |  |  | 1 |
| 8.4 |  Игры, направленные на развитие сенсорных ощущений. |  |  | 1 |
| **9.** | **Как следует питаться.** | **7** | **2** | **5** | Беседа с элементами опроса, викторина, проект, игра, выставка, практические задания, индивидуальные творческие задания |
| 9.1. | Питание – необходимое условие для жизни человека. |  | 1 |  |
| 9.2 | Здоровая пища для всей семьи  |  | **1** |  |
| 9.3 | Овощи и фрукты – полезные продукты». |  |  | **1** |
| 9.4 | Просмотр презентации «Полезные и вредные продукты». |  |  | **1** |
| 9.5 | Изготовление овощей и фруктов из солёного теста или пластилина. |  |  | **2** |
| 9.6 | Конкурс рисунков «Здоровая пища». |  |  | **1** |
| **10.** | **Как сделать сон полезным.** | **4** | **2** | **2** | Опрос, игра индивидуальные творческие задания |
| 10.1. | Сон – лучшее лекарство.  |  | 1 |  |
| 10.2 | Сон и его значение для здоровья человека |  | **1** |  |
| 10.3 | В гостях у Феи сна.  |  |  | **1** |
| 10.4 | Игра «День ночь», «Жмурки» |  |  | **1** |
| **11.** | **Настроение в школе.** | **4** | **1** | **3** | Опрос, игра индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение, выставка работ |
| 11.1. | Как настроение?  |  | 1 |  |
| 11.2 | Конкурс рисунков и поделок «Мое настроение». |  |  | 2 |
| 11.3 | «Веселые старты» |  |  | 1 |
| **12.** | **Настроение после школы.** | **3** | **1** | **2** | Опрос, игра |
| 12.1. | Я пришел из школы. |  | 1 |  |
|  |  «Мир моих увлечений» фотовыставка.  |  |  | 1 |
|  | «День игр» |  |  | 1 |
| **13** | **Поведение в школе.** | **4** | **1** | **3** | Опрос, игра индивидуальные творческие задания, практические задания |
| 13.1 | Я – ученик. Мои обязанности в школе. |  | 1 |  |
| 13.2 | Составляем комплекс упражнений для утренней зарядки. |  |  | 1 |
| 13.3 | Игры для перемены |  |  | 2 |
| **14** | **Вредные привычки.** | **4** | **2** | **2** | Опрос, игра индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение, выставка работ |
| 14.1 | Вредные привычки.  |  | 1 |  |
| 14.2 | Как бороться с вредными привычками?  |  | 1 |  |
| 14.3 | Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни!». |  |  | 1 |
| 14.4 | Викторина |  |  | 1 |
| **15** | **Мышцы, кости и суставы.** | **2** | **1** | **1** | Беседа с элементами опроса, практические задания. |
| 15.1 | Скелет – наша опора.  |  | 1 |  |
| 15.2 | Осанка – стройная спина. |  |  | 1 |
| **16** | **Как закаляться. Обтирание и обливание** | **2** | **1** | **1** | Опрос, игра индивидуальные творческие задания, практические задания, выставка работ |
| 16.1 | Если хочешь быть здоров. Правила закаливания.  |  | 1 |  |
| 16.2 | Конкурс рисунков «Чтобы быть здоровым». |  |  | 1 |
| **17** | **Как правильно вести себя на воде.** | **4** | **1** | **3** | Беседа с элементами опроса, игра индивидуальные творческие задания, практические задания, выставка работ |
| 17.1 | Правила безопасности на воде.  |  | **1** |  |
| 17.2 | Просмотр презентации «Соблюдай правила поведения на воде». |  |  | **1** |
| 17.3 | Викторина |  |  | **1** |
| **18** | **Знакомство с интерактивными экспонатами** | **3** |  | **3** | Беседа с элементами опроса, индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение |
| 18.1 | «Физиологическая мощность человека» |  |  | **1** |
| 18.2 | «Биоритм» |  |  | **1** |
|  | «Время реакции» |  |  | **1** |
| **19** | **Оказание первой помощи** | **5** |  | **5** | Проверка на выполнение |
| 19.1 | Тренажер – манекен «Максим» |  |  | **1** |
| 19.2 | Тренажер для эвакуации и оказание первой помощи «Алекс» |  |  | **1** |
| 19.3 | Наложение лангет |  |  | **1** |
| 19.4 | Аптечка первой помощи |  |  | **1** |
| 19.5 | Работа с тренажерами для инъекций |  |  | **1** |
| **20** | **Вот и стали мы на год взрослей** | **4** | **3.5** | **0.5** | Беседа с элементами опроса, игра, индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение. |
| 20.1 | Опасности на дорогах |  | **1** |  |
| 20.2 | Опасности на водоемах |  | **1** |  |
| 20.3 | Опасности в лесу  |  | **1** |  |
| 20.4 | Первая доврачебная помощь в летний период |  | **0,5** | **0.5** |
| **21** | **Доктора Природы.**  | **3** | **0.5** | **2.5** | Беседа с элементами опроса, игра индивидуальные творческие задания, практические задания |
| 21.1 | Советы Докторов Природы.Экскурсия «Природа – источник здоровья». |  | **0.5** | **0.5** |
| 21.2 | День здоровья. |  |  | **1** |
| 21.3 | Игры на свежем воздухе |  |  | **1** |
| **22** | **Итоговые занятия****Общий смотр знаний** | **1** |  | **1** | Выступления |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **84** | **27** | **57** |  |

**Описание содержания разделов**

Организм защищает сам себя. Охрана здоровья и жизни детей. Потребность расти здоровым. От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки. Правила поведения летом. Оказание первой помощи.

**Межпредметные связи программы кружка «Я и мое здоровье»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **предмет** | **содержание** **учебной дисциплины** | **содержание программы** **«**Я и мое здоровье**»** |
| Окружающий мир | Сезонные изменения в природе.Организм человека.Опора тела человека и движение.Правильное питание. | Экскурсия «У природы нет плохой погоды».Осанка – это красиво.Умеем ли мы питаться. |
| Литературное чтение | Чтение и обсуждение произведений, русских народных сказок, их инсценирование. | Просмотр кукольных спектаклей. Подборка пословиц и поговорок, считалок. |
| Технология | От замысла к результату. Технологические операции. | Изготовление овощей и фруктов из солёного теста или пластилина. |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии и чувств. | Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков, наблюдение за прекрасным |
| Физическая культура | Отличительные черты физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.  | Нужна ли зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. Подвижные и спортивные игры. |
| Музыка | Выразительность музыкальной интонации, развитие ритма | Мир эмоций и чувств. Игры и упражнения под музыкальное сопровождение. |

**1. Вводное занятие. (1 ч.) (Ноутбук. Проектор. Фотоаппарат)**

Знакомство с целями и задачами кружка. Инструктаж по технике безопасности.

**2. Дружи с водой. (4ч.) (Микроскопы. Лупа)**

Советы доктора Воды.

Друзья Вода и Мыло.

Экскурсия «У природы нет плохой погоды».

Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

**3. Забота о глазах. (5 ч.) (Анатомическая модель глаза)**

Глаза – главные помощники человека.

Почему устают глаза?

Гимнастика для глаз.

Шалости и травмы

Игры на внимание

**4. Уход за ушами. (3 ч.) (Анатомическая модель уха)**

Чтобы уши слышали.

Игры в круге.

Викторина «Мир звуков»

**5. Органы чувств (2 ч.) (Набор «Органы чувств»)**

Практическое занятие

Викторина

**6. Уход за зубами. (3 ч.) (Зубные щетки)**

Почему болят зубы? Чтение сказки о «Волшебной щетке».

Просмотр презентации «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок».

Практическое занятие по уходу за зубами.

**7. Уход за руками и ногами. (4 ч.) (Модель локтевого сустава подвижного)**

Практическое занятие «Физиология»

«Рабочие инструменты» человека. Пальчиковые игры.

Рисование пальчиками.

Спортивный праздник

**8. Забота о коже. (4 ч.) (Аптечка)**

Оказание первой помощи

Зачем человеку кожа? Если кожа повреждена.

Игры, направленные на развитие сенсорных ощущений.

**9. Как следует питаться. (6ч.) (Анатомическая модель гортани, желудка)**

Питание – необходимое условие для жизни человека.

Здоровая пища для всей семьи

Овощи и фрукты – полезные продукты».

Просмотр презентации «Полезные и вредные продукты».

Конкурс рисунков «Здоровая пища».

Изготовление овощей и фруктов из солёного теста или пластилина.

**10. Как сделать сон полезным. (4 ч.)**

Сон – лучшее лекарство.

Сон и его значение для здоровья человека

В гостях у Феи сна.

Игра «День ночь», «Жмурки»

**11. Настроение в школе. (3 ч.)**

Как настроение?

Конкурс рисунков «Мое настроение».

«Веселые старты»

**12. Настроение после школы. (3 ч.)**

Я пришел из школы.

«Мир моих увлечений» фотовыставка.

День игр»

**13. Поведение в школе. (3 ч.)**

Я – ученик. Мои обязанности в школе.

Составляем комплекс упражнений для утренней зарядки.

Игры для перемены

**14. Вредные привычки. (4 ч.)**

Вредные привычки.

Как бороться с вредными привычками?

Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни!».

Викторина

**15. Мышцы, кости и суставы. (2 ч.) (Интерактивное пособие «Человек. Строение тела человека»)**

Скелет – наша опора.

Осанка – стройная спина.

**16. Как закаляться. Обтирание и обливание. (2ч.)**

Если хочешь быть здоров. Правила закаливания.

Конкурс рисунков «Чтобы быть здоровым».

**17. Как правильно вести себя на воде. (3ч.)**

Правила безопасности на воде.

Просмотр презентации «Соблюдай правила поведения на воде».

Викторина

**18. Знакомство с интерактивными экспонатами (3 ч.)**

«Физиологическая мощность человека»

«Биоритм»

«Время реакции»

**19.Оказание первой помощи (5 ч.)**

Тренажер – манекен «Максим»

Тренажер для эвакуации и оказание первой помощи «Алекс»

Наложение лангеты

Аптечка первой помощи

Работа с тренажерами для инъекций

**20.«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)**

Опасности на дорогах

Опасности на водоемах

Опасности в лесу

Первая доврачебная помощь в летний период

**21.Доктора Природы. Обобщающие занятия (4 ч.)**

Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Советы Докторов Природы.

День здоровья.

**Методическое обеспечение**

При реализации программы  используются как традиционные методы обучения, так и инновационные технологии: репродуктивный метод (педагог сам объясняет материал); объяснительно-иллюстративный метод (иллюстрации, демонстрации, в том числе показ видеофильмов); проблемный (педагог помогает в решении проблемы); поисковый (воспитанники сами решают проблему, а педагог делает вывод); эвристический (изложение педагога и творческий поиск обучаемых), методы развивающего обучения, метод взаимообучения.

**Литература**

Литература, рекомендуемая для педагога:

1.Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,

2.Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,

3.Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. -2001.-№1.

4.Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.

5.Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.

6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.

7.Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе / Павлова М.А., Гришанова О.С., Серякина А.В. - Саратов: Министерство образования Саратовской области, ГОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2009. - 36 с.

8.Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. - М.: издательство «Ювента», 2012. -276с.

9.Тарабарина Т.И. И учеба, и игра: природоведение. - Ярославль: Академия развития, 2015.-245с.

10.Старцева О.Ю. Школа дорожных наук: Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма -М.: ТЦ Сфера, 2017.-64с.

11. Карьенов В.А. Биология: Ботаника: Зоология: Анатомия, физиология и гигиена человека. – М.:Просвещение, 2014. – 207 с.

12.Каптерев П.Ф. Детская и педагогическая психология. - Воронеж, 2016. – 536 с.

13. Елкина Н.В., Мариничева О.В., Учим детей наблюдать и рассказывать.-Ярославль: Актау, 2016.-214с.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Большая энциклопедия для дошкольника. – М.: “ОЛМА-ПРЕСС”, 2000

2. Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: “Педагогика-Пресс”, 1999

3. Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро. М.: “Педагогика-Пресс”, 1993

4. Как живёт человек. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998

 5. Познай себя. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998

6. Большая книга правил для воспитанных детей

7. Ротенбер г Р. Расти здоровым: детская энциклопедия здоровья-М.: “Физкультура и спорт”, 1992

8. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Растения. /Сост. Багрова Л.А. - М.:Тко АСТ. 2010.-324с.

9. Трафимова Г.В. Рассказы Феи осторожность для больших и маленьких. Минск: ТЕСЕЙ, 2014.-145 с

10. Потапова Л. М. «Детям о природе» экология в играх для детей 5-10 лет. Ярославль «Академия развития», 218.-123 с.

11. Дитрих А. Ю. Почемучка. - М.: Педагогика, 2014.-381 с.

12. Горбунова М.И. Кто, где и почему? Детская энциклопедия в вопросах и ответах. - Смоленск: Русич, 2014.- 540 с.

13. Всё обо всём. «Моё тело». - М., 2004. -Ярославль: Академия развития, 2016, - 255 с.

**Приложение к программе «Я и мое здоровье»**

**Методические материалы**

ЭОР по теме ЗОЖ

-<http://www.yamalcmp.ru/populyarno_o_zdorov_e/videoroliki_o_zdorovom_obraze_zhizni/>

[Быть здоровым - это круто](https://yadi.sk/i/kEQVtj813C2fxA) https://yadi.sk/i/kEQVtj813C2fxA

["Про Колю-курильщика" (ролик в песочной технике)](https://yadi.sk/i/ZZMgAsXL3BouWp) https://yadi.sk/i/ZZMgAsXL3BouWp

[Орлы не курят](https://yadi.sk/i/XEhu2HL_3C2f5X) https://yadi.sk/i/XEhu2HL\_3C2f5X

[Добрый доктор - стоматолог](https://yadi.sk/i/qQBU3iyV3BoxCy) https://yadi.sk/i/qQBU3iyV3BoxCy

[Легенда о зубном королевстве](https://yadi.sk/i/zWwXO-ms3C2Vhj) https://yadi.sk/i/zWwXO-ms3C2Vhj

[Королева - зубная щетка](https://yadi.sk/i/qN6sr71O3C2WYZ) https://yadi.sk/i/qN6sr71O3C2WYZ

[Птичка Тари (гигиена полости рта)](https://yadi.sk/i/4aLe_2H43C2WxF) https://yadi.sk/i/4aLe\_2H43C2WxF

[Урок трезвости](https://yadi.sk/i/bs_QPefc32XCaW) https://yadi.sk/i/bs\_QPefc32XCaW

[Смешарики: неравные условия (о закаливании)](https://yadi.sk/i/SUY57qsF3ByqHX) https://yadi.sk/i/SUY57qsF3ByqHX

[Смешарики: игры на воздухе](https://yadi.sk/i/jh7OVZgN3ByrqN) https://yadi.sk/i/jh7OVZgN3ByrqN

[Смешарики: нездоровый рекорд (о правилах питания)](https://yadi.sk/i/3Lycxj4F3Bys6J) https://yadi.sk/i/3Lycxj4F3Bys6J

[Смешарики: режим дня](https://yadi.sk/i/Z8ExGWvt3BysuD) https://yadi.sk/i/Z8ExGWvt3BysuD

[Пейте, дети, молоко](https://yadi.sk/i/3_Ed7zwf3C2fXq) https://yadi.sk/i/3\_Ed7zwf3C2fXq

[Тайна едкого дыма](https://yadi.sk/i/5wfLABV-yfR8Cw) https://yadi.sk/i/5wfLABV-yfR8Cw

[Опасное погружение](https://yadi.sk/i/XukIMdzruwCQHA) https://yadi.sk/i/XukIMdzruwCQHA

Подборка мультфильмов о ЗОЖ

1.Фиксики-Витамины

<https://www.youtube.com/watch?v=6LHgo4ziw4c>

2.Фиксики-Тренажёр

<https://www.youtube.com/watch?v=ueFE6j18RkY>

3.Фиксики-Зубная паста

<https://www.youtube.com/watch?v=DPo1tYOW5Ps>

4.Фиксики-Микробы

 <https://www.youtube.com/watch?v=DPo1tYOW5Ps>

5.Мойдодыр 1954 г.

 <https://www.youtube.com/watch?v=Huu4c6DoZ_4>

6.Королева Зубная щётка

<https://www.youtube.com/watch?v=nT-Z5lmhBo4>

7.Спортания-здоровый образ жизни

<https://www.youtube.com/watch?v=BbP88kJW4GQ>

8.Спортания-Хоккей (3 серия) <https://www.youtube.com/watch?v=SqIpZyukwwE>

9.Ради здоровья.Смешарики.3D СПОРТ. <https://www.youtube.com/watch?v=ektiSkdc-wA>

10.Команда Познавалова

 <https://www.youtube.com/watch?v=pCtWp9kcP4U>

 11.Барбоскины.В здоровом теле-здоровый дух

<https://www.youtube.com/watch?v=ngR8ncMYzKM>

12.Азбука здоровья. Распорядок <https://www.youtube.com/watch?v=ofkbNrPN2zs>

13.Азбука здоровья. Руки

https://www.youtube.com/watch?v=i6ilrZZUzU4

14. Азбука здоровья. Скажи микробам нет <https://www.youtube.com/watch?v=ibKAfMyl-ho>

15. Пин-код - Мультиповар [HD] (Смешарики - Новые серии) <https://www.youtube.com/watch?v=-OwM57Ah4uM>

16. Сказки Сутеева - Про бегемота, который боялся прививок <https://www.youtube.com/watch?v=Y_-36zYEsX4>

17. Малышарики - Мандарин🍏🍐🍊🍋🍒 - серия 74. <https://www.youtube.com/watch?v=A68By0UfIe>

18. Уроки осторожности Тетушки Совы <https://www.youtube.com/watch?v=TRHzzjqvF4M>

19. Неумойка ( 1964г.)

 <https://www.youtube.com/watch?v=8calUSc5g98>

20. Мультфильм: Лечение Василия | Весёлая карусель№6 <https://www.youtube.com/watch?v=MJcErG1kgRk>

21. "Лесная история", мультфильм, СССР, 1956 год <http://megogo.net/ru/view/23149-lesnaya-istoriya.html>

22. Птичка Тари

<http://mults.info/mults/?id=526>

23. Добрый доктор Стоматолог мультфильм детям про зубы <https://www.youtube.com/watch?v=hiOEbin89yI>

24. Гиппо Пеппа Скорая помощь Мультик для детей <https://www.youtube.com/watch?v=5X2x1kRM9QM>

25. «Доктор Плюшева»

 <http://hdrezka.ag/cartoons/kids/18956-doktor-plyusheva.html>

26.Мультфильм "Игра ГИГИЕНА" <https://www.youtube.com/watch?v=qBHZn_tS654>

27. Семья почемучек(19 серия.) <https://www.youtube.com/watch?v=7iGWdTYoW-I>

28.Четверо в кубе - Сборник мультиков - <https://www.youtube.com/watch?v=zxKK6EAwjdA>

29. О здоровом питании

<https://www.youtube.com/watch?v=D87EzprlFwE>

30. Приключения Тани и Вани в стране продуктов <https://www.youtube.com/watch?v=bLjOEnQbRiE>

31. Пчёлка Умняша: полезные и вредные продукты

<https://www.youtube.com/watch?v=UGlk5HhqnSA>

32. Развивающие мультики

Песенка для детей про еду и разные продукты – БЯКА

<https://www.youtube.com/watch?v=M4TjdjM7hXU>

33. ОВОЩИ - Развивающая песенка мультик про полезную еду и синий трактор для детей малышей

<https://www.youtube.com/watch?v=a_Zc4PFtxVg>

**Пальчиковые игры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Пальчиковая гимнастика** | **Методические указания** |
| 1 | ***«Налим»***Жил в реке один налим,Два ерша дружили с ним.Прилетали к ним три уткиПо четыре раза в сутки,И учили их считатьРаз, два, три, четыре, пять. | *Медленные движения соединенными ладонями, имитирующие плавание.**Движения ладонями с двух сторон.**Взмахи ладонями.**Согнуть кулачки.**Разгибать пальчики из кулачков, начиная с больших.* |
| 2 | ***«Дудочка»***Ой, ду-ду, ой, ду-ду,Потерял пастух дуду.А я дудочку нашла,Пастушку я отдала.- Ну-ка, милый пастушок,Ты спеши-ка на лужок,Там Буренка лежит,На теляток глядит,А домой не идет,Молочка не несет.Надо кашу варить,Сашу кашей кормить. | *Ладони сложены колечком на некотором расстоянии друг от друга.**«Колечко» одной руки поднесено ко рту, дети крутят ладонями, как будто играют на дудочке.**Наклон вперед за воображаемой дудочкой.**Протянуть руки вперед, как бы отдавая дудочку.**«Идти» пальцем по столу.**Показывая «рожки» из пальчиков.**Ладони открыть и закрыть, изображая глаза.**Отталкивающие движения двумя ладонями.**«Варят» кашу указательным пальцем.**Подносят ко рту воображаемую ложку.* |
| 3 | ***«Дай молочка, Буренушка!»***Дай молочка, Буренушка,Хоть капельку на донышке.Ждут меня котятки,Малые ребятки,Дай им сливок ложечку,Творогу немножечко,Масла, простоквашки,Молочка для кашки.Всем дает здоровьеМолоко коровье. | *Имитировать, как доят корову.**Ладошки складываются в щепотку, как бы открывается рот.**Разгибают пальцы из кулаков на обеих руках.**Опять показывают, как доят коров.**Показывают поднятые вверх большие пальцы.* |
| 4 | ***«Козлик»***Вышел козлик из дверей,Выгнул шею:«Дай хлеба скорей!»«Дай пирожок!»Протянул копытце:«Дай воды напиться!» | *Левая рука изображает козлика: средний и безымянный пальцы согнуты, снизу их прижимает большой, мизинец и указательный палец выпрямлены, такое положение сохраняется всю игру.**Правая рука сжимается в кулак, сгибается в запястье, выставить рога.**Правая рука сжата в кулак, средний палец выпрямлен.**Правая рука складывается лодочкой.* |

**Гимнастика для глаз.**

1.Ах, как долго мы писали -*Поморгать глазами*.

Глазки у ребят устали.

Посмотрите все в окно — *Посмотреть влево — вправо*.

Ах, как солнце высоко — *Посмотреть вверх*.

Мы глаза сейчас закроем — *Закрыть глаза ладошками.*

В классе радугу построим — *Посмотреть по дуге вверх* —

Вверх по радуге пойдем — *Вправо и вверх — влево*.

Вправо, влево повернём — *Поворачиваем вправо, влево*

А потом скатимся вниз — *Посмотреть вниз.*

Жмурься сильно, но держись. *Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.*

2.Раз -налево, два — направо,

Три -наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

3.Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

**Игры на развитие зрительного внимания.**

*1. Игры «Лото» и «Домино».*

*2. Игра «Найди два одинаковых предмета»*. Предлагается карточка с изображением пяти и более предметов, из которых два предмета одинаковые. Требуется найти одинаковые предметы, объяснить свой выбор.

*3. Игра «Исключение лишнего».* Предлагается карточка с изображением 4-5 предметов, один из которых отличается от остальных. Необходимо его найти.

*4. Игра «Найди отличия»*. Предлагается карточка с изображением двух картинок, имеющих несколько различий. Необходимо как можно быстрее найти их.

*5. Игра «Выкладывание узора из мозаики или из палочек»*. Ребенку предлагают выложить из мозаики (или палочек) по образцу букву, цифру, узор, силуэт и т. п.

*6. Игра «Нанижи бусинки».* Ребенку предлагают образец или схему нанизывания бус (например: -ОХОХОХО-, -ОООХХ- ХООО-, -ООХХОХОХХОО-), нитку или проволоку, бусинки. Ребенок собирает бусы.

*7. Игра «Срисуй по клеточкам»*. Ребенку дают лист в клеточку (крупную или мелкую), образец для рисования (орнамент или замкнутая фигура), карандаш. Необходимо перерисовать узор по клеточкам.

*8. Игра «Лабиринт».* Пройти по лабиринту, прослеживая путь взглядом, в случае затруднения — пальцем или карандашом.

*9. Игра «Назови предмет».* Ребенку дают рисунки с замаскированными (неполными, перечеркнутыми, наложенными друг на друга) изображениями предметов. Необходимо их назвать.

*10. Игра «Сколько чего?»*. Ребенка просят осмотреть комнату и назвать как можно больше имеющихся предметов, начинающихся на определенную букву — все стеклянные или металлические, все круглые или все белые предметы.

*11. Игра «Дорисуй»*. Ребенку нужно назвать, что отсутствует в изображении предметов, и дорисовать их. Примеры: дом без окон, машина без колес, цветок без стебелька и т. п.

*12. Игра «Зачеркни»*. Ребенку предлагают таблицу, где в несколько рядов изображены знакомые предметы или геометрические фигуры. Нужно зачеркнуть, например, все елки или все квадраты.

*13. Игра «Корректор»*. Материал: листы с крупным печатным текстом. Попросите ребенка найти и вычеркнуть в тексте какую-нибудь букву. Следите, чтобы он двигался по строкам. Фиксируйте качество работы ребенка (время, за которое он просматривает 3-5 строк, количество ошибок), поощряйте его за прогресс.

*14. Игра «Разведчики»*. Ребенку предлагают рассмотреть достаточно сложную сюжетную картинку и запомнить все детали. Затем взрослый задает вопросы по этой картинке, ребенок отвечает на них.

**Игры на развитие слухового внимания.**

*1. Игра «Что звучало?».* Ребенку демонстрируют звучание разных предметов (игрушки, музыкальные инструменты). Затем эти предметы звучат за ширмой, а ребенок называет, что звучало.

*2. Игра «Четыре стихии»*. Играющие стоят в кругу и выполняют движения в соответствии с произнесенными словами: «воздух» — поднимают руки в стороны и изображают взмахи крыльев птицы; «земля» — садятся на корточки, руки вниз; «вода» — вытягивают руки вперед, изображают пловца; «огонь» — производят вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим и выбывает из круга.

*3. Игра «Послушай и воспроизведи».* Взрослый демонстрирует ритмичные удары палочкой по столу или хлопки в ладоши, и ребенку предлагается воспроизвести их.

**Игры на развитие моторно – двигательного внимания.**

*1. Игра «Кто и что летает?».* Взрослый произносит слова. Если он называет летающий предмет, ребенок отвечает: летает — и машет руками. Если назван нелетающий предмет, то ребенок молчит и не поднимает руки.

*2. Игра «Съедобное — несъедобное»*. Дети образуют круг, в центре которого становится ведущий (взрослый или ребенок). Ведущий называет слова - названия самых различных предметов и бросает мяч одному из игроков. В зависимости от названного предмета (съедобен он или нет) ребенок должен ловить или отбивать мяч, брошенный ему ведущим.

*3. Игра «Ухо — нос — рот».* Ребенок, услышав команду «Ухо», дотрагивается до уха. Услышав команду «Нос», дотрагивается до носа. Взрослый сначала выполняет задание вместе с ребенком, затем умышленно допускает ошибки. Ребенок должен быть внимательным и не ошибаться.

*4. Игра «Запретное движение»*. Ведущий показывает детям движение, которое повторять нельзя. Затем он делает разные движения руками, ногами и неожиданно показывает запретное движение. Тот, кто повторил его, выбывает из игры. Запретным может быть любое движение или сочетание движений.

*5. Игра «Пожалуйста»*. Ведущий дает команды детям и сам выполняет их, показывая движение. Но дети должны выполнить только те команды, в которых прозвучало слово «пожалуйста», несмотря на движения, которые показывает ведущий.

**Игры на развитие памяти.**

*1. Игра «Шкафчики».* Для проведения игры необходимы шкафчики, склеенные из четырех и более спичечных коробков, мелкие предметы. Взрослый прячет игрушку в один из коробков на глазах у ребенка. Затем шкафчик убирает на несколько секунд и показывает снова. Ребенка просят найти игрушку.

*2. Игра «Что исчезло?»*. На столе раскладывают несколько предметов или картинок. Ребенок рассматривает их, затем отворачивается. Взрослый убирает один предмет. Ребенок смотрит на оставшиеся предметы и называет предмет, который исчез.

*3. Игра «Что изменилось?»*. На столе раскладывают несколько игрушек. Ребенку предлагают их рассмотреть и запомнить. Он отворачивается, одну игрушку добавляют или игрушки меняют местами. Ребенок отвечает, что изменилось.

*4. Игра «Художник»*. Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать. Потом отворачивается и дает его словесный портрет. Можно использовать игрушки.

*5. Игра «Запомни и воспроизведи».*

Вариант 1. Ребенку называют числа и просят их воспроизвести. Количество чисел в ряду постепенно возрастает.

Вариант 2. Ребенку называют слова и просят их воспроизвести (от 4 до 10 слов).

Вариант 3. Ребенку называют числа (слова) в произвольном порядке, просят воспроизвести в обратном порядке.

*6. Игра «Вспомни и покажи».* Детям предлагается воспроизвести движение знакомых объектов (например, махающую крыльями птицу, косолапого медведя, ползущую гусеницу, нахохленного петуха и т. д.).

*7. Игра «Цепочка действий»*. Ребенку предлагается цепочка действий, которые необходимо выполнить последовательно. Например: «Подойди к шкафу, возьми книгу для чтения, положи ее на середину стола»

**Игры:**

 «**Жмурки»** С помощь [**считалочки**](https://bosichkom.com/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9/%D1%81%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%B8-%D0%BD%D0%B0-%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8F%D1%89%D0%B5%D0%B3%D0%BE) выбирается **водящий**. Остальные игроки его раскручивают, приговоривая:

*Кот, кот, где стоишь?
- На мосту.
- Что пьешь?
- Пиво, квас
- Лови мышек, а не нас!*

Другой  вариант:

*- Где ты стоишь?
- Во дворе.
- Что ты пьешь?
- Квас.
- Ищи три года нас!*

Или просто:

*Апапас, Апанас
Лови кошек, а не нас!*

После этого все игроки разбегаются в разные стороны.

И начинают «**дразнить»** водящего, подавая ему разные сигналы о своем местонахождении. Можно звонить в колокольчик или хопать в ладоши. Во избежание травматизма необходимо обязательно предупреждать водящего о препятствиях или острых углах.

После того, как водящий поймал кого-нибудь, он наощупь пытается определить имя попавшегося. Если это удается, пойманный становится водящим. Если нет, то игра продолжается.

Облегченный вариант игры – водящему необходимо просто осалить кого-то из игроков, не ловя и не угадывая кто это. В этом случае осаленный становится водящим сам.

Существуют несколько разновиднестей жмурок.

**Перелетные птички.**

Выбирается водящий, остальные игроки садятся на две противоположные скамейки или просто встают в два ряда друг напротив друга. Каждый по очереди подходит к воде и говорит ему на
ухо название какой-нибудь птицы. Названия птиц повторяться не должны.

Далее водящему завязывают глаза, и он называет двух птиц из тех, что ему назвали игроки. Если названные птицы-игроки оказываются на противоположных сторонах, они должны «**перелеть**»
с одной скамейки на другую, т.е поменяться местами. Если водящий назвал птиц с одной скамейки, то он их «**спугнул**». Они поднимаются с места, делают круг вокруг водящего и садятся на свои места.

Задача воды поймать или осалить. Тот, кого поймали, становится водящим, и игроки перезагадывают птичек заново.

Игра отлично тренирует память и внимание.

 **«Жмурки»**

Цель: учить внимательно слушать текст; развивать координацию в пространстве.

Ход игры: Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят на середину площадки, и поворачивают несколько раз вокруг себя. Разговор с ним:

 - *Кот, кот, на чем стоишь?*

*- На мосту.*

*- Что в руках?*

*- Квас.*

*- Лови мышей, а не нас!*

Игроки разбегаются, а жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой.

**«Жмурки с колокольчиком»**

Цель: развлечь детей, способствовать созданию у них хорошего, радостного настроения.

Ход игры: Одному из детей дают колокольчик. Двое других детей – жмурки. Им завязывают глаза. Ребенок с колокольчиком убегает, а жмурки его догоняют. Если кому-то из детей удается поймать ребенка с колокольчиком, то они меняются ролями.

**Игра «День – ночь».** Как обычно, начинаем с выбора водящего — считалкой или как придется. Водящий отворачивается и произносит слово «День» В это время все игроки бегают-прыгают-веселятся. Главное условие — нельзя оставаться на месте. Дальше водящий произносит слово «Ночь» и в это время все должны сразу «заснуть» (замереть в тех позах, в которых на тот момент были). Водящий в этот момент оборачивается, если он заметил игрока, который не «спит», то громко говорит об этом (в том числе и называет, какое именно он движение заметил), и игрок выбывает из игры (либо становится водящим, зависит от количества игроков).Самое интересное продолжать двигаться за спиной у водящего (чтобы он не заметил) даже «Днем» или рассмешить игрока напротив, вынудив его проиграть, опять же так, чтобы не заметил водящий. Водящий же может называть «День» и «Ночь» в любой последовательности и в любом порядке, путая игроков и заставляя их ошибаться.

**Игра «Назови свое имя».** Дети встают в круг, выбирается водящий. Водящий ребенок бросает мяч любому участнику круга и представляется: «Я - Миша», поймавший мяч должен представиться в ответ, назвав своё имя. Игра проводится несколько раз, причем преподаватель тоже играет с детьми, и дети обращаются к нему по имени. В ходе игры отметить, какие красивые имена у детей, вместе рассуждая о том, зачем нужно имя человеку. Правила игры можно изменять, придумывать новые.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Формы аттестации, контроля** |
|  |  | Занятие-игра. | 2 | Вводное занятие. Знакомство с целями и задачами кружка. Инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика. Анкета «Знаю – не знаю. Умею – не умею».Игра-викторина«Чем я люблю заниматься?».  | Опрос, беседа, игра. |
| **Дружи с водой.** |
|  |  | Практическая работа. |  | Советы доктора Воды.  | Практические задания. |
|  |  | Беседа. |  | Друзья Вода и Мыло. | Беседа с элементами опроса. |
|  |  | Занятие-экскурсия. |  | Экскурсия «У природы нет плохой погоды». | Наблюдение, беседа |
|  |  | Занятие-игра. |  | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | Практические задания. |
| **Забота о глазах.** |
|  |  | Занятие-игра. |  | Глаза – главные помощники человека. | Беседа с элементами опроса. |
|  |  | Занятие-игра. |  | Почему устают глаза?  | Наблюдение, беседа |
|  |  | Занятие-игра. |  | Гимнастика для глаз.  | Практические задания. |
|  |  | Занятие-игра. |  | Шалости и травмы | Беседа с элементами опроса. |
|  |  | Занятие-игра. |  | Игры на внимание | Практические задания. |
| Уход за ушами. |
|  |  | Занятие-игра. |  | Чтобы уши слышали. | Беседа. |
|  |  | Занятие-игра. |  | Игры в круге. | Практические задания. |
|  |  | Занятие-игра. |  | Викторина «Мир звуков» | Викторина |
| **Органы чувств** |
|  |  | Практическая работа. |  | Практическое занятие | Практическое занятие |
|  |  | Занятие-игра |  | Викторина | Викторина |
| **Уход за зубами.** |
|  |  | Занятие-игра |  | Почему болят зубы?  | Беседа с элементами опроса. |
|  |  | Занятие-игра |  | Чтение сказки о «Волшебной щетке» | индивидуальные творческие задания |
|  |  | Практическая работа. |  | Просмотр презентации «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок». | Практическое занятие |
|  |  | Практическая работа. |  | Практическое занятие по уходу за зубами. | Практическое занятие |
| **Уход за руками и ногами.** |
|  |  | Практическая работа. |  | Практическое занятие «Физиология» | Беседа с элементами опроса.  |
|  |  | Практическая работа. |  | «Рабочие инструменты» человека.  | викторина |
|  |  | Практическая работа. |  | Пальчиковые игры. | индивидуальные творческие задания |
|  |  | Практическая работа. |  | Рисование пальчиками. | индивидуальные творческие задания |
|  |  | Занятие-игра |  | Спортивный праздник | практические задания, |
| **Забота о коже.** |
|  |  | Практическая работа. |  | Оказание первой помощи | Беседа с элементами опроса,  |
|  |  | Занятие-игра |  | Зачем человеку кожа? Если кожа повреждена. | викторина, практические задания, |
|  |  | Занятие-игра |  | Игры, направленные на развитие сенсорных ощущений. | индивидуальные творческие задания, игра, |
|  |  | Занятие-игра |  | Игры, направленные на развитие сенсорных ощущений. | индивидуальные творческие задания, игра, |
| **Как следует питаться.** |
|  |  | Занятие-игра |  | Питание – необходимое условие для жизни человека. | Беседа с элементами опроса, викторина,  |
|  |  | Занятие-игра |  | Здоровая пища для всей семьи  | проект, игра, практические задания, |
|  |  | Занятие-игра |  | Овощи и фрукты – полезные продукты». | проект, практические задания, |
|  |  | Практическая работа. |  | Просмотр презентации «Полезные и вредные продукты». | индивидуальные творческие задания. |
|  |  | Практическая работа. |  | Конкурс рисунков «Здоровая пища». | индивидуальные творческие задания, выставка, |
|  |  | Практическая работа. |  | Изготовление овощей и фруктов из солёного теста или пластилина. |  |
| **Как сделать сон полезным.** |
|  |  | Занятие - лекция |  | Сон – лучшее лекарство.  | Опрос, индивидуальные творческие задания |
|  |  | Занятие - лекция |  | Сон и его значение для здоровья человека | Опрос, индивидуальные творческие задания |
|  |  | Практическая работа. |  | В гостях у Феи сна. | индивидуальные творческие задания |
|  |  | Практическая работа. |  | Игра «День ночь», «Жмурки» | игра |
| **Настроение в школе.** |
|  |  | Занятие – лекция.Практическая работа. |  | Как настроение?  | Опрос, индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение. |
|  |  | Практическая работа. |  | Конкурс рисунков «Мое настроение». | индивидуальные творческие задания, практические задания, выставка работ |
|  |  | Занятие-игра |  | «Веселые старты» | Игра, практические задания, |
| **Настроение после школы.** |
|  |  | Занятие – лекция. |  | Я пришел из школы. | Беседа с элементами опроса |
|  |  | Практическая работа. |  | «Мир моих увлечений» фотовыставка.  | индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение, выставка работ |
|  |  | Занятие-игра |  | «День игр» | игра  |
| **Поведение в школе.** |
|  |  | Занятие – лекция.Практическая работа. |  | Я – ученик. Мои обязанности в школе. | игра индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение, выставка работ |
|  |  | Практическая работа. |  | Составляем комплекс упражнений для утренней зарядки. | индивидуальные творческие задания, практические задания,  |
|  |  | Практическая работа. |  | Игры для перемены | игра индивидуальные творческие задания, практические задания,  |
| **Вредные привычки.** |
|  |  | Занятие – лекция. |  | Вредные привычки.  | Опрос, игра индивидуальные творческие задания, практические задания,  |
|  |  | Занятие – лекция. |  | Как бороться с вредными привычками? | Опрос, игра  |
|  |  | Практическая работа. |  | Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни!». | индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение, выставка работ |
|  |  | Практическая работа. |  | Викторина | Викторина |
| **Мышцы, кости и суставы.** |
|  |  | Занятие – лекция.Практическая работа. |  | Скелет – наша опора.  | индивидуальные практические задания, наблюдение. |
|  |  | Занятие – лекция.Практическая работа. |  | Осанка – стройная спина.  | индивидуальные практические задания, наблюдение. |
| **Как закаляться. Обтирание и обливание** |
|  |  | Занятие – лекция.Практическая работа. |  | Если хочешь быть здоров. Правила закаливания.  | Опрос, индивидуальные творческие задания, практические задания, выставка работ |
|  |  | Практическая работа. |  | Конкурс рисунков «Чтобы быть здоровым». | индивидуальные творческие задания, практические задания, выставка работ |
| **Как правильно вести себя на воде.** |
|  |  | Занятие – лекция.Практическая работа. |  | Правила безопасности на воде. | Опрос, индивидуальные творческие задания, практические задания,  |
|  |  | Практическая работа. |  | Просмотр презентации «Соблюдай правила поведения на воде». | Опрос, индивидуальные творческие задания, практические задания,  |
|  |  | Практическая работа. |  | Викторина | Викторина |
| **Знакомство с интерактивными экспонатами** |
|  |  | Занятие – лекция.Практическая работа. |  | «Физиологическая мощность человека» | Беседа с элементами опроса, индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение |
|  |  | Занятие – лекция.Практическая работа. |  | «Биоритм» | Беседа с элементами опроса, индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение |
|  |  | Занятие – лекция.Практическая работа. |  | «Время реакции» | Беседа с элементами опроса, индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение |
| **Оказание первой помощи** |
|  |  | Занятие – лекция.Практическая работа. |  | Тренажер – манекен «Максим» | Беседа с элементами опроса, индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение |
|  |  | Занятие – лекция.Практическая работа. |  | Тренажер для эвакуации и оказание первой помощи «Алекс» | Беседа с элементами опроса, индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение |
|  |  | Занятие – лекция.Практическая работа. |  | Наложение лангет | Беседа с элементами опроса, индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение |
|  |  | Занятие – лекция.Практическая работа. |  | Аптечка первой помощи | Беседа с элементами опроса, индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение |
|  |  | Занятие – лекция.Практическая работа. |  | Работа с тренажерами для инъекций | Беседа с элементами опроса, индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение |
| **Вот и стали мы на год взрослей** |
|  |  | Занятие – лекция.Практическая работа. |  | Опасности на дорогах | Беседа с элементами опроса, игра, индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение. |
|  |  | Занятие – лекция.Практическая работа. |  | Опасности на водоемах | Беседа с элементами опроса, игра, индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение. |
|  |  | Занятие – лекция.Практическая работа. |  | Опасности в лесу | Беседа с элементами опроса, игра, индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение. |
|  |  | Занятие – лекция.Практическая работа. |  | Первая доврачебная помощь в летний период | Беседа с элементами опроса, игра, индивидуальные творческие задания, практические задания, наблюдение. |
| **Доктора Природы. Обобщающие занятия.** |
|  |  | Занятие - экскурсия |  | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | Беседа с элементами опроса, игра индивидуальные творческие задания, практические задания |
|  |  | Занятие - игра |  | Советы Докторов Природы. | Беседа с элементами опроса, игра индивидуальные творческие задания, практические задания |
|  |  | Занятие - игра |  | День здоровья. | игра индивидуальные творческие задания, практические задания |
|  |  | Занятие - игра |  | Игры на свежем воздухе | Игра, практические задания |
|  |  | Занятие - конференция |  | **Итоговые занятия****Общий смотр знаний** | Выступления |