

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ, КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ»**

195030, Санкт-Петербург, ул. Отечественная, д.10

ПРИНЯТО

На педагогическом совете ГБНОУ
«Школа здоровья и индивидуального
развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга
Протокол № 10 от «30» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБНОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга


С. А. Тихашин/
Приказом № 156 от «30» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**К ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЗДОРОВЬЕ»**

(Формирование основ культуры здоровья у младших школьников и учеников
средней школы)

Группа № 2

3 год обучения

Возраст обучающихся 7-16 лет

Разработчик: Педагог

Срок реализации программы 3 года

СП ОДОД Загорская О.А.

Санкт-Петербург
2021 г.

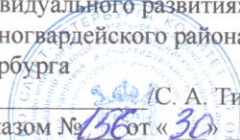
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ, КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ»**

195030, Санкт-Петербург, ул. Отечественная, д.10

ПРИНЯТО

На педагогическом совете ГБНОУ
«Школа здоровья и индивидуального
развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга
Протокол № 10 от «30» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБНОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга
 /С. А. Тихашин/
Приказом № 156 от «30» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЗДОРОВЬЕ»
(Формирование основ культуры здоровья у младших школьников и учеников
средней школы)

Группа № 2

3 год обучения

Возраст обучающихся 7-16 лет

Разработчик: Педагог

Срок реализации программы 3 года

СП ОДОД Загорская О.А.

Санкт-Петербург
2021 г.

1. Пояснительная записка

Программа «Здоровье» (формирование основ культуры здоровья у младших школьников и учеников средней школы) - имеет *социально-педагогическую направленность*.

Уровень усвоения программы базовый.

Проблема снижения уровня здоровья детей стоит чрезвычайно остро. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения. Среди причин, которые привели здоровье детей в плачевное состояние, можно назвать плохую наследственность, вредное влияние окружающей среды и условий жизни, как в семье, так и в образовательных учреждениях: недостаточное освещение рабочих мест, перегруженность основными и дополнительными занятиями, неблагополучие психологического климата школьного коллектива, интенсификация образования.

На сегодняшний день, по данным Минздрава России, только одного из десяти школьников можно признать здоровым. Следовательно, бесспорна необходимость и приоритетность существования программы, направленной на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формированию потребности, умения и решимости творить свое здоровье.

Педагогически целесообразно давать детям установку на здоровый образ жизни, которая не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность такого воздействия состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста.

Здоровье людей относится к числу главных проблем. Конкретно для учреждения «Школа здоровья и индивидуального развития» эта программа является приоритетной.

Актуальность программы заключается в том, что в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим, экологическим и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей.

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации, здоровье каждого человека, в том числе и ребенка, определяется соотношением внешних и внутренних воздействий на его организм, с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять нежелательным воздействиям, защищаться от них, по возможности усиливая воздействие полезных для здоровья факторов, с другой стороны.

Степень успешности этой деятельности – устранения вредных воздействий (корректировка окружающей среды) и повышения устойчивости (тренировка, повышение адаптационных способностей организма) – определяет направление усилий по сохранению и укреплению здоровья.

Принципы программы:

- У каждого ребенка свой потенциал здоровья, его нужно учитывать.
- Здоровье – это состояние организма, им нужно научиться управлять.
- Здоровье – это результат собственного творчества.
- Принцип сотрудничества педагогов и родителей.

Содержание программы «Здоровье» логически основывается на знаниях детей, полученных ими в общеобразовательной школе, развивает и углубляет их.

Данная программа построена с учетом основополагающих принципов валеологии, разработанных АППО.

Программа предполагает тесное сотрудничество педагога дополнительного образования с другими педагогами школы, а также с медиками и работниками общественного питания.

Новизна программы «Здоровье» в том, что организация образовательной деятельности детей строится на основе валеологически - структурированного занятия. Такой подход позволяет поддерживать умственную работоспособность обучающихся на оптимальном уровне в течение всего занятия, не вызывая утомления. Это, в свою очередь, создает положительный оздоровительный эффект и условия для формирования мотивации здоровья.

Методика работы позволяет творчески подходить к вопросам образования и оздоровления детей, открывает возможности для инновационной деятельности. Занятия проводятся преимущественно в игровой форме. **Главной задачей** является создание такой рефлексивной среды, в рамках которой становится возможным самопознание, самосовершенствование и постановка смысловых проблем, касающихся понимания сущности здорового образа жизни.

Познавательный теоретический материал дается в форме сказки, рассказа с элементами беседы в сочетании с практическими занятиями, физкультурными и оздоровительными минутками, тренингом и гимнастикой для глаз, коррекцией осанки, дыхательной гимнастикой, аутотренингами, самомассажем пальцев рук, стоп, ушных раковин, релаксацией.

Широко используются такие виды деятельности как: элементы изобразительного искусства, подвижные игры, игры-путешествия, ролевые игры. После каждой темы проводится анализ результативности в форме анкетирования, самоанализов учащихся, творческих работ, ролевой игры.

Научная обоснованность.

Здоровье ребенка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. В детстве закладывается фундамент физического и психического здоровья. Перед образовательной школой и дополнительным образованием стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной и двигательной деятельности и, в целом, по формированию культуры здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы дополнительного образования детей заключается в том, что мы выполняем социальный заказ: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Нормативно-правовой и методологической основой программы являются:

- Ф. 3. об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012.

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Р. Ф. от 4 июля 2014 г. № 41)

- Распоряжение КО «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» № 617-Р от 01.03.2017

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

- Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2

Цель программы:

Сформировать доминанту на здоровый образ жизни, понимание изначальности и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать первоначальные знания в области анатомии,
- формировать первоначальные знания в области физиологии, гигиены;
- обучать детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей за счет повышения их двигательной активности, гигиенической культуры;
- организовывать спортивно-оздоровительные, досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

Развивающие:

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, совершенствовании и побудить их к формированию здоровья

- собственными силами;
- содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся;
- развивать внимание и наблюдательность, творческое воображение через ролевые игры, кроссворды, шарады.
- освоение навыка работы со справочной, научной, научно-популярной литературой.

Воспитательные:

- формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения;
- воспитывать экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;
- сформировать уважительное отношение к объектам природы.

Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (школьниками), принципы дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

Реализация

Адресат программы:

Программа предназначена для работы с детьми 7- 16 лет
 1 год обучения - 15 чел. в группе.
 2 год обучения - 12 чел. в группе.
 3 год обучения- 10 чел. в группе.

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 3 года обучения:
 1 год обучения - «Расти здоровым» - 72 часа
 2 год обучения - «Береги свое здоровье» - 72 часа
 3 год обучения - «Познай себя» - 72 часа.
 Общее количество часов- 216 ч.

Группы детей набираются на добровольной основе, без ограничений и предъявления требований к базовым знаниям.

Данная программа универсальна и подходит для работы с детьми разных возрастных групп благодаря возможности использовать различные формы проведения занятий. Для занятий с детьми среднего школьного возраста материал на занятиях дается в более расширенном виде, в соответствии с возрастными особенностями. Знания и умения сохранять свое здоровье необходимо развивать в любом возрасте у детей для их гармоничного развития, поэтому данная программа будет актуальна для детей разных возрастов. Так же многие темы занятий перекликаются с знаниями, получаемыми ребятами на уроках биологии в средней школе и занятия по программе «Здоровья» помогают ребятам на практике применить знания, полученные на уроках, а также углубить их и сделать более прочными и осознанными.

Программа рассчитана на 72 часа в год по 2 часа в неделю.

3 год обучения – 2 раза в неделю, по 1 часу

Условия реализации общеобразовательной общеразвивающей программы:

Формы и методы проведения занятий.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- групповая форма
- по звеньям — по необходимости
- Индивидуальная форма— по необходимости.

Формы проведения занятий:

- занятие - сюжетно-ролевая игра,
- занятие-путешествие,
- занятие-беседа,
- занятие-дискуссия,
- занятие-практика,
- занятие – игротренинг,
- занятие - праздник,
- занятие - конкурс,
- мини - конференция, где дети могут проявить свои творческие способности.

На занятиях применяются следующие *методы обучения*:

1. Словесные методы: беседа, устное изложение, анализ текста, диалог.
2. Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций, наглядных пособий, показ практических действий педагогом.
3. Практические методы - лабораторные работы, игры, оздоровительные упражнения, психотренинг, сопоставление личного опыта.
4. Репродуктивные методы обучения -учатся воспроизводить полученные знания.
5. Объяснительно-иллюстративный - воспринимают и усваивают готовую информацию.
6. Частично-поисковые методы- находят информацию и решение в коллективно поиске.
7. Исследовательские методы обучения - дети овладевают методами научного познания и самостоятельно выполняют творческие работы.
8. Творческие методы (дети рисуют, фантазируют)

Материально-техническое оснащение занятий:

- кабинет для проведения занятий
- учебно-демонстрационное оборудование
- видеотека
- наглядные пособия
- столы ученические
- стулья

Ожидаемые результаты и способы проверки их результативности.

Предметные результаты:

По окончании 3 обучения дети должны знать:

Сущность понятия «здоровье нации». Компоненты здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Гигиенические основы занятий спортом, физкультурой.

Функции органов. Системы пищеварения, дыхания, кровообращения. Строение и состав костей. Болезни позвоночника, связанные с нарушением осанки. Первая помощь при переломах. Типы мышц. Скелетные мышцы. Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения. Причины возникновения и меры предупреждения плоскостопия, искривление позвоночника. Строение мозга человека. Виды памяти. Гигиена органов обоняния. Значение органов чувств. Механизм слухового восприятия. Профилактика нарушений зрения и инфекционных заболеваний глаз. Гигиена зрения. Строение и функции кожи. Гигиена одежды, кожи. Первая медицинская помощь при носовых кровотечениях. Питательные вещества. Схема системы пищеварения. Строение полости рта. Причины болезней зубов. Кариез. Правила ухода за полостью рта. Роль витаминов для человека. Строение и функции органов дыхания. Гигиена органов дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Первая помощь при нарушении дыхания. Вредное воздействие дыма на органы в организме. Оказание первой помощи при кровотечениях. Круги кровообращения. Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний. Влияние образа жизни родителей на здоровье детей.

Познавательные:

- Выделяют и формулируют проблему и познавательную цель.
- Осуществляют поиск и выделение необходимой информации в различных информационных источниках для выполнения творческих заданий и для ответа на поставленный вопрос: анализируют, рассуждают, делают выводы в устной форме
- Выбирают наиболее эффективные способы решения задачи в зависимости от конкретных условий с точки зрения их рациональности и экономичности. Выражают структуру задачи разными средствами.
- Строят рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

Регулятивные:

- Самостоятельно формулируют познавательную цель и строят действия в соответствии с ней.
- Ставят учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно
- Определяют последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата.
- Управляют, контролируют и оценивают свои действия как по результату, так и по способу действия; вносят соответствующие коррективы в их выполнение.
- Выделяют и осознают то, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознают качество и уровень усвоения.
- Сличают способ и результат своих действий с заданным эталоном, обнаруживают отклонения и отличия от эталона.

- Вносят коррективы и дополнения в способ своих действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.
- Предвосхищают результат и уровень усвоения
- Оценивают достигнутый результат, сознают качество и уровень усвоения.

Коммуникативные:

- Планируют общие способы работы.
- Устанавливают рабочие отношения, учатся эффективно сотрудничать и способствовать построению продуктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
- Развивают способность с помощью вопросов добывать недостающую информацию
- Вступают в познавательный диалог, участвуют в коллективном обсуждении проблем, учатся владеть монологической и диалогической формами речи.
- Интересуются чужим мнением и высказывают свое собственное мнение и позицию.
- Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Осознанно используют адекватные речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для отображения своих чувств, мыслей, побуждений и потребностей.
- Умеют в коммуникации строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет;

Личностные:

- Проявляют эмоциональный настрой
- Развивают экологическое сознание
- Развивают потребности в самореализации, социальном признании
- Формируют позитивную самооценку
- Развивают понимание общекультурного наследия
- Формируют навыки бережного отношения к природным ресурсам
- Формируют мотивацию к творческой деятельности
- Формируют положительное отношение к учению, к познавательной деятельности, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся
- Развивают умение пользоваться полученными знаниями на практике
- Формируют готовность к равноправному сотрудничеству

Меж предметные результаты:

- Развивают способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную и др.;
- Овладевают умениями работать с внешкольной информацией (анализировать и обобщать факты, составлять простой план.), используют современные источники информации.
- Формируют способность решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах (выставки, конкурсы и др.);

- Проявляют готовность к сотрудничеству с соучениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении и др.

Метапредметные и личностные изменения возможны только при проявлении инициативности и самостоятельности воспитанников, при наличии навыков сотрудничества, умением работать с информацией, сравнивать, обобщать, анализировать и классифицировать полученный результат.

Формы контроля

Формы подведения итогов реализации программы.

Итоги подводятся в форме: занятия-праздника, занятия-игры-конкурса, анкетирования в игровой форме.

Контроль знаний и умений:

- **входной** - проводится в начале обучения
- **текущий** - проводится на каждом занятии;
- **промежуточный** - проводится по окончании изучения отдельных тем;
- **итоговый** - проводится в конце учебного года, определяет уровень усвоения программы.

Формы контроля:

- беседы по изучаемым темам,
- творческие задания,
- проведение занятий-соревнований,
- анкетирование,
- тестирование,
- тематические праздники.

Показатели результативности программы:

1. Снижение количества пропущенных уроков по причине простудных заболеваний.
2. Увеличение числа детей, занятых в спортивных секциях.
3. Отсутствие увеличения количества детей с нарушением осанки и зрения.
4. Сформированность у детей и их родителей необходимого уровня грамотности по вопросам ЗОЖ (тестирование).

Кадровое обеспечение:

Кадры: Педагог дополнительного образования,

Предлагается участие в реализации программы: врача, психолога.

II. Учебно-тематический план

Третий год обучения «Познай себя».

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
I.	Вводное занятие.	1	1	0	Устный опрос

	Охрана труда.				
II.	Здоровье — бесценный дар природы.	10	2	8	
1	Здоровье — ценность, которую надо беречь.	6	1	5	тестирование
2	Режим дня- основа здоровьесбережения.	4	1	3	Практическая работа
III.	Организм человека и его строение.	13	3	10	
1	Наш организм.	2	1	1	Практическая работа
2	Скелет — опора организма и защита внутренних органов.	5	1	4	Практическая работа
3	Наши движения — результат работы мышц. Дефекты осанки. Плоскостопие.	5	1	4	практическая работа
4	Двигайся больше.	1	-	1	беседа
VI.	Мозг и органы чувств человека.	16	4	12	
1	Мозг человека. Память.	5	1	4	Практическая работа
2	Пять органов чувств человека.	9	2	7	беседа
3	Оказание первой помощи.	2	1	1	практическая работа
V.	Система пищеварения.	13	4	9	
1	Пищеварительная система человека.	9	3	6	беседа
2	Гигиена питания.	4	1	3	практическая работа
VI.	Система дыхания и кровообращения.	15	5	10	
1	Органы дыхания. Гигиена органов дыхания.	9	3	6	практическая работа
2	Кровь. Клетка крови. Система кровообращения.	6	2	4	практическая работа

VII.	Развитие организма человека.	4	1	3	
1	Тайны рождения.	2	1	1	беседа
2	Итоговое занятие. Веселая школа здоровья.	2		2	беседа
	Итого:	72	20	52	

III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	1 сентября	25 мая	36	не менее 72	2 раза в неделю по 1 часу
Работа в каникулярное время и не менее 72 часов в год, для выполнения программы по плану.					

IV. Рабочая программа

Рабочая программа 3 года обучения

Цель и задачи третьего года обучения

Цель программы:

Сформировать доминанту на здоровый образ жизни и выработку положительных привычек, понимание важности и необходимости здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать первоначальные знания в области анатомии,
- формировать первоначальные знания в области физиологии, гигиены;
- обучать детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений.
- Обучать школьников здоровому образу жизни через выработку положительных привычек.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей за счет повышения их двигательной активности, соблюдения правил распорядка дня, гигиенической

культуры;

- организовывать спортивно-оздоровительные, досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

Развивающие:

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, совершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами;
- содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся;
- развивать внимание и наблюдательность, творческое воображение через ролевые игры, кроссворды, шарады.
- освоение навыка работы со справочной, научной, научно-популярной литературой.

Воспитательные:

- формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения;
- воспитывать экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств обучающихся;
- сформировать уважительное отношение к окружающим людям
- сформировать уважительное отношение к объектам природы.

Условия реализации образовательной программы:

Адресат программы:

Программа предназначена для работы с детьми, прошедшими обучение по ступени «Расти здоровым» и «Береги свое здоровье». Наполняемость группы 10 человек.

Сроки реализации:

Количество занимающихся в группах 3 года обучения - «Познай себя» - 72 часа.

Формы организации занятий:

- групповая;
- коллективная.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результативности

Предметные результаты:

По окончании 3 обучения дети должны знать:

Сущность понятия «здоровье нации». Компоненты здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Гигиенические основы занятий спортом, физкультурой. Функции органов. Системы пищеварения, дыхания, кровообращения. Строение

и состав костей. Болезни позвоночника, связанные с нарушением осанки. Первая помощь при переломах. Типы мышц. Скелетные мышцы. Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения. Причины возникновения и меры предупреждения плоскостопия, искривление позвоночника. Строение мозга человека. Виды памяти. Гигиена органов обоняния. Значение органов чувств. Механизм слухового восприятия. Профилактика нарушений зрения и инфекционных заболеваний глаз. Гигиена зрения. Строение и функции кожи. Гигиена одежды, кожи. Первая медицинская помощь при носовых кровотечениях. Питательные вещества. Схема системы пищеварения. Строение полости рта. Причины болезней зубов. Кариес. Правила ухода за полостью рта. Роль витаминов для человека. Строение и функции органов дыхания. Гигиена органов дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Первая помощь при нарушении дыхания. Вредное воздействие дыма на органы в организме. Оказание первой помощи при кровотечениях. Круги кровообращения. Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний. Влияние образа жизни родителей на здоровье детей.

Регулятивные:

- Самостоятельно формулируют познавательную цель.
- Ставят учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено.
- Планируют алгоритм действий по организации своего рабочего места с установкой на функциональность, удобство, рациональность и безопасность в размещении и применении необходимых принадлежностей и материалов.
- Выделяют и осознают то, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.
- Сличают способ и результат своих действий с заданным эталоном.
- Предвосхищают результат и уровень усвоения
- Оценивают достигнутый результат, сознают качество и уровень усвоения.

Коммуникативные:

- Планируют общие способы работы.
- Устанавливают рабочие отношения, учатся эффективно сотрудничать. Развивают умение интегрироваться в группу сверстников
- Развивают способность с помощью вопросов добывать недостающую информацию
- Обмениваются знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений.
- Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Осознанно используют адекватные речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для отображения своих чувств, мыслей, побуждений и потребностей.

- Умеют в коммуникации строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет;

Метапредметные и личностные изменения возможны только при проявлении инициативности и самостоятельности воспитанников, при наличии навыков сотрудничества, умением работать с информацией, сравнивать, обобщать, анализировать и классифицировать полученный результат.

Календарно-тематическое планирование 3 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Кол час</i>
1		Инструктаж по ОТ. Здоровье – важная ценность. Сущность понятия «Здоровье нации». Самооценка уровня здоровья. (Тест)		1
2		Здоровье – состояние полного благополучия. Компоненты здоровья. Просмотр видеофильма «Компоненты здоровья»		1
3		Факторы, влияющие на здоровье. Конкурс рисунков «Большой город. Что мешает быть здоровым.»		1
4		Солнце, воздух, вода и наше здоровье. Просмотр видеофильма о спорте.		1
5		Закаливание. Игры на свежем воздухе – элемент закаливания. Игротренинг.		1
6		Проведение антропометрических измерений. Самооценка соответствия роста и веса, расчет гармоничного развития.		1
7		Режим дня – умелое сочетание труда и отдыха. Составление распорядка дня.		1
8		Гигиенические основы занятий спортом, физкультурой. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.		1
9		Спортивный инвентарь. Составление комплекса утренней гимнастики со спортивным инвентарем.		1
10		Самоанализ и коррекция своего поведения по здоровьесбережению. Ведение дневника самонаблюдений.		1
11		Науки, изучающие организм человека. Анатомия. Части тела. Органы. Функции органов. Просмотр видеофильма.		1
12		Клетка – единица строения организма человека. Лабораторная работа «Клетки растений и животных» (Видеофильм)		1
13		Скелет. Кости и суставы. Строение и состав костей. Просмотр видеофильма.		1
14		Осанка – показатель красоты и здоровья. Упражнения для укрепления осанки. Физкультминутки.		1
15		Болезни позвоночника, связанные с нарушением осанки. Самоанализ «Проверь свою осанку».		1
16		Переломы костей. Профилактика переломов. Тренинг «Как правильно ходить, стоять, поднимать тяжести, падать»		1
17		Первая помощь при переломах. Просмотр видеофильма.		1
18		Тренинг «Первая помощь при переломах»		1
19		Типы мышц Скелетные мышцы. Самоанализ мышечной системы. Оценка тренированности мышц.		1
20		Сердечная мышца и гладкая мускулатура кишечника. (Обзор) Просмотр видеофильма «Как работает наше сердце».		1
21		Тренировка мышц. Уроки «Геркулеса» - Тренируем мышцы.		1

22		Сколиоз. Уроки «Геркулеса» - Профилактика сколиоза. Комплекс упражнений.		1
23		Плоскостопие. Определение наличия плоскостопия. Уроки «Геркулеса» - Профилактика плоскостопия. Комплекс упражнений.		1
24		Самоанализ двигательного режима. Игротренинг «Полезная перемена».		1
25		Головной мозг, спинной мозг, нервы (обзор). Большие полушария мозга. Просмотр видеофильма.		1
26		Память – копилка информации. Самооценка зрительной и слуховой памяти (совместно с психологом).		1
27		Кратковременная и долговременная память Тренировка памяти.		1
28		Тренировка зрительной памяти.		1
29		Тренировка слуховой памяти. Игротренинг.		1
30		Пять органов чувств (обзор). Просмотр видеофильма.		1
31		Обоняние. Как мы различаем запахи. Гигиена органов обоняния. Самооценка обонятельных способностей.		1
32		Язык – орган вкуса. Значение органов вкуса. Игра «Кислый, сладкий, соленый».		1
33		Орган слуха – ухо. Строение уха. Механизм слухового восприятия. Гигиенический практикум «Уход за ушами».		1
34		Глаза – орган зрения. Строение и функции глаза. Оптическая система глаза. Измерение остроты зрения и слуха. Просмотр видеофильма		1
35		Нарушения зрения. Профилактика нарушений зрения и инфекционных заболеваний глаз. Гимнастика для глаз.		1
36		Гигиенический практикум «Уход за глазами». Тест по гигиене зрения и слуха.		1
37		Орган осязания – кожа. Строение и функции кожи. Гигиенический практикум «Уход за кожей. Уход за волосами и ногтями».		1
38		Мини-конференция «У нас в гостях педиатр». Итоговый тест по теме.		1
39		Повреждения кожи. Обработка ран. Наложение повязок. Тренинг.		1
40		Первая помощь при травмах глаз и носовых кровотечениях. Тренинг.		1
41		Путешествие пищи по пищеварительному тракту. Просмотр видеофильма.		1
42		Питательные вещества. Тест «Белки, жиры и углеводы».		1
43		Понятие «Здоровая пища». Расщепление пищи под действием ферментов. Игра «В гостях у Витаминки».		1
44		Строение полости рта. Зубы. Правила ухода за полостью рта. Практикум.		1
45		Развитие и типы зубов. Строение зубов. Причины болезней зубов. Кариес. Тест по уходу за полостью рта.		1
46		Профилактический осмотр у стоматолога. Самоанализ состояния полости рта. Конкурс плакатов «Берегите зубы»		1
47		Сюжетно ролевая игра «В магазине»		1
48		Экскурсия в стоматологическую клинику.		1
49		Экскурсия в стоматологическую клинику.		1
50		Правила питания. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Просмотр видеофильма.		1
51		Витамины в пищевом рационе. Содержание витаминов в различных продуктах. Составление меню «Витаминного стола»		1
52		Влияние витаминов на здоровье человека. Авитаминоз. Конкурс рисунков «Витамины».		1
53		Праздник «Спор витаминов».		1

54	Органы дыхания. строение органов дыхания. акт дыхания. Просмотр видеофильма.	1
55	Путешествие воздуха. Объем и частота дыхания. Самоанализ частоты дыхания в покое и после физической нагрузки.	1
56	Гигиена органов дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Разучивание комплекса дыхательной гимнастики.	1
57	Загрязнение воздуха в помещении и на улице. Первая помощь при нарушении дыхания. Практикум.	1
58	Здоровье и курение. Что такое табак. Просмотр видеофильма.	1
59	Вредное воздействие дыма на внутренние органы. Конкурс плакатов «Не кури!»	1
60	Игры на свежем воздухе – профилактика простудных заболеваний. Разучивание новых подвижных игр.	1
01	Игры на свежем воздухе. Игротренинг.	1
62	Акция «Мы - за чистый воздух!»	1
63	Кровь. Строение крови. Просмотр видеофильма.	1
64	Иммунитет. Профилактические прививки. Оказание первой помощи при кровотечениях. Практикум	1
65	Строение и работа сердца. Самоанализ работы сердечно-сосудистой системы.	1
66	Пульс. Давление. Практикум: нахождение пульса, определение частоты сердечных сокращений, определение АД.	1
67	Малый и большой круги кровообращения. Понятие «тренированное сердце». Разучивание комплекса упражнений для тренировки сердца.	1
68	Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Итоговый тест по теме «Система дыхания и кровообращения».	1
69	Ребенок – плод большой любви. Рождение ребенка, рост и развитие. Просмотр видеофильма.	1
70	Влияние образа жизни родителей на здоровье детей. КТД (фотогазета) «Мой первый год жизни».	1
71	Итоговое занятие: «Веселая школа здоровья»	1
72	Итоговое занятие: «Веселая школа здоровья»	1
	Итого	72 часа

Примерная структура занятий для групп 3 года обучения

№ п/п	Тема	Продолжительность (мин.)
1	Организационный момент	3
2	Инструктаж по технике безопасности	3
3	Обзор пройденного ранее материала	5
4	Теоретическая часть	10
5	Практическая работа	20
6	Подведение итогов занятия. Рефлексия	4
	Всего:	45

Содержание программы третьего года обучения. «Познай себя».

I. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория: Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Внешние факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Что значит быть здоровым человеком?

II. Здоровье - бесценный дар природы.

1. Здоровье - ценность, которую надо беречь.

Теория: Человек - венец природы. Здоровье - важнейшая ценность. Сущность понятия «здоровье нации». Здоровье - состояние полного благополучия. Компоненты здоровья. Факторы, влияющие на здоровье: укрепляющие и разрушающие здоровье. Здоровье и окружающая среда. Солнце, воздух, вода и наше здоровье Элементы закаливания.

Практика: Конкурс рисунков: «Большой город. Что мешает быть здоровым?». Просмотр видеофильма «Компоненты здоровья» Игротренинг (игры на свежем воздухе –элемент закаливания). Самооценка уровня здоровья по объективным показателям привычного образа жизни с помощью теста. Проведение антропометрических измерений. Самооценка соответствия роста и весового показателя возрасту, расчет гармоничного развития.

2. Режим дня - основа здоровьесбережения.

Теория: Режим дня - умелое сочетание труда и отдыха. Сон - регулярный отдых организма. Гигиенические основы занятий спортом, физкультурой. Инвентарь, используемый, для выполнения утренней зарядки. Самоанализ и коррекция своего поведения в направлении здоровьесбережения.

Практика: Составление распорядка дня в соответствии с возрастными особенностями младшего школьного возраста. Комплекс утренней гигиенической гимнастики с использованием спортивного инвентаря. Ведение дневника самонаблюдений.

III. Организм человека и его строение.

1. Наш организм.

Теория: Науки, изучающие организм человека: анатомия, физиология, гигиена, медицина. Анатомия - наука о строении организма человека. Части тела. Органы, система органов. Функции органов. (Пропедевтика.) Клетка - единица строения организма человека. Клетка - живая, т.к. она способна дышать, питаться, развиваться, размножаться (делиться) и умирать. Системы пищеварения, дыхания, кровообращения (обзор).

Практика: Лабораторная работа «Клетка». (Рассматривание под микроскопом растительных и животных материалов.)

2. Скелет - опора организма и защита внутренних органов.

Теория: Кости и суставы. Строение и состав костей (обзор). Скелет человека: голова (череп), туловище (позвоночник, грудина, ребра, ключица, лопатка, тазовые кости), пояс верхних конечностей (плечо, кости предплечья,

кисти), пояс нижних конечностей (бедро, кости голени, стопа). Осанка - показатель красоты и здоровья. Болезни позвоночника, связанные с нарушением осанки. Осанка -стройная спина. Переломы костей. Первая помощь при переломах.

Практика: Самоанализ «Проверь свою осанку». Упражнения для укрепления осанки (коррекция). Тренинг: «Как правильно сидеть, стоять, наклоняться, лежать, поднимать тяжести и падать». Разучивание нового комплекса физкультурных минуток. Тренинг: «Первая помощь при переломах».

3. Наши движения - результат работы мышц. Дефекты осанки. Плоскостопие.

Теория: Типы мышц. Скелетные мышцы. Работа мышц. Сердечная мышца и гладкая мускулатура (общее понятие). Тренировка мышц. Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения.

Определение наличия плоскостопия. Причины возникновения и меры предупреждения плоскостопия. Искривление позвоночника: причины и меры предупреждения.

Практика: Самоанализ своей мышечной системы, оценка тренированности мышц конечностей. Уроки «Геркулеса»: «Тренируем мышцы». Самоанализ: определение наличия плоскостопия и искривления позвоночника. Уроки «Геркулеса»: «Профилактика сколиоза и плоскостопия: комплекс упражнений».

4. Двигайся больше.

Практика: Самоанализ своего двигательного режима. Игротренинг «Полезная перемена».

VI. Мозг и органы чувств человека.

1. Мозг человека. Память.

Теория: Головной мозг, спинной мозг, нервы (обзор). Мозг человека: строение, функции (обзор). Большие полушария мозга. Память - копилка информации. Виды памяти: кратковременная и долговременная. Тренировка памяти.

Практика: Самооценка объема зрительного запоминания, непосредственного запоминания вербального материала. (Совместно с психологом.) Игротренинг «Тренируем различные виды памяти».

2. Пять органов чувств человека.

Теория: Обоняние, осязание, зрение, слух, вкус. Как мы слышим запахи. Память на запахи. Гигиена органов обоняния. Язык - орган вкуса. Как мы чувствуем различные вкусы: горький, соленый, сладкий, кислый. Значение органов чувств Орган слуха - уши. Строение и функции наружного, среднего и внутреннего уха. Механизм слухового восприятия. Воздействие шума на орган слуха. Гигиена органов слуха Глаза - орган зрения. Строение и функции глаза. Защита глаз: брови, веки, ресницы, слезная жидкость. Оптическая система глаза. Нарушения зрения. Близорукость, дальнозоркость. Профилактика нарушений зрения и инфекционных заболеваний глаз. Гигиена зрения. Орган осязания -

кожа. Строение и функции кожи. Два слоя кожи: эпидерма и дерма. Строение эпидермы и дермы. Понятие о потовых железах, волосяных луковицах, рецепторах кожной чувствительности, сальных железах, кровеносных сосудах, расположенных в дерме - собственно коже.

Функции кожи: выделительная, защитная, анализаторная, терморегуляторная, депо крови. Гигиена одежды, кожи. Волосы, ногти.

Практика: Самооценка обонятельных способностей. Гигиенический практикум по уходу за органами чувств: «Уход за ушами. Уход за глазами. Уход за кожей. Уход за волосами. Обрезание ногтей и уход за ними».

Игра «Кислый, сладкий, соленый». Самоанализ: измерение остроты зрения и слуха. Гимнастика для глаз. Тест по гигиене зрения и слуха. Тренинг «Профилактика близорукости». Мини - конференция «У нас в гостях школьный врач». Итоговый тест: «Мозг и органы чувств человека».

3. Оказание первой помощи.

Теория: Повреждения кожи: порезы, ссадины, царапины, ожоги. Обработка ран. Наложение повязок. Оказание первой медицинской помощи при травмах глаз. Первая медицинская помощь при носовых кровотечениях.

Практика: Тренинг: «Оказание первой медицинской помощи при травмах».

V. Система пищеварения.

1. Пищеварительная система человека.

Теория: Путешествие пищи по пищеварительному тракту. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Пища. Понятие «здоровая пища». Расщепление пищи под действием ферментов. Схема системы пищеварения. Строение полости рта. Зубы. Строение зубов. Развитие зубов. Типы зубов. Причины болезней зубов. Кариес. Правила ухода за полостью рта. Профилактический осмотр у стоматолога.

Практика: Просмотр видеофильма «Пищеварительная система человека» (обзор). Тест «Белки, жиры, углеводы». Самоанализ состояния полости рта. Оценка своего поведения по соблюдению правил гигиены полости рта. Экскурсия в стоматологическую поликлинику. Гигиенический практикум по уходу за полостью рта.

2. Гигиена питания.

Теория: Правила питания.

Заболевания желудочно-кишечного тракта. «Болезни грязных рук» - глистные заболевания. Витамины в пищевом рационе. Открытие витаминов Казимиром Функом. Содержание витаминов в различных продуктах. Роль витаминов для человека.

Практика: Составление меню «Витаминного стола». Праздник «Спор витаминов».

VI. Система дыхания и кровообращения.

1. Органы дыхания. Гигиена органов дыхания.

Теория: Органы дыхания: нос, бронхи, легкие. Строение и функции органов дыхания. Акт дыхания. Путешествие воздуха. Объем и частота дыхания. Гигиена органов дыхания. Самоочищение дыхательных путей. Профилактика простудных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Изменение состава воздуха в классе в течение дня. Загрязнение воздуха промышленными предприятиями и транспортом. Первая помощь при нарушении дыхания. Здоровье и курение. Что такое табак? Вредное воздействие дыма на органы в организме. Нарушение функций органов и систем (как следствие раннего начала курения).

Практика: Самоанализ частоты дыхания в спокойном состоянии и после физических нагрузок. Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Конкурс плакатов «Не кури!». Игры на свежем воздухе – профилактика простудных заболеваний (разучивание новых подвижных игр для спортплощадки). Тренинг по оказанию первой медицинской помощи при нарушении дыхания.

2. Кровь. Клетки крови. Система кровообращения человека.

Теория: Кровь. Строение крови. Понятие о плазме крови, эритроцитах, лейкоцитах, тромбоцитах. Иммунитет. Профилактические прививки. Оказание первой помощи при кровотечениях. Сердце: строение и работа. Движение крови по сосудам: артериям, венам, капиллярам. Понятие о тренированном сердце. Давление крови. Пульс. Круги кровообращения: малый, большой. Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний.

Практика: Самоанализ работы сердечно - сосудистой системы. Тренинг: нахождение пульса, определение частоты сердечных сокращений, определение АД. Тренинг: оказание первой медицинской помощи при кровотечениях. Разучивание комплекса упражнений для тренировки сердца. Итоговый тест по теме «Система дыхания и кровообращения».

VII. Развитие организма человека.

1. Тайны рождения.

Теория: Ребенок — плод большой любви. Рождение ребенка, рост и развитие. Влияние образа жизни родителей на здоровье детей.

Практика: Коллективная творческая работа (фото- газета) «Мой первый год жизни».

1. Итоговое занятие: Веселая школа здоровья.

Практика: Праздник «Веселая школа здоровья».

V. Оценочные и методические материалы общеобразовательной программы.

Методы и способы организации занятия:

- беседа;
- просмотр видео- и фотоматериалов, иллюстраций;

- рассказ,
- экскурсия,

Технологии, применяемые в процессе обучения:

1. Игровые
2. Информационные
3. Группового обучения
4. Здоровье сберегающие

Методическое обеспечение.

1. Методическая литература (список прилагается).
2. Конспекты для проведения занятий и тренингов.
3. Учебные пособия для проведения теоретических занятий.
4. Набор тестов, таблиц – индикаторов результативности и др.
5. Видеофильмы, фрагменты видеофильмов.
6. Интернет ресурсы.

Программой предусмотрено проведение диагностических работ, которые позволяют оценивать эффективность образовательно-оздоровительной деятельности. Диагностические исследования способствуют выявлению не только уровня сформированности валеологической культуры (уровень пропедевтических знаний по анатомии, физиологии и гигиене, качество умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья, соблюдение режима дня (по опросам родителей)), но и выявлению характера социально-психологических отношений в ближайшем для каждого ребенка окружении, определению состояния психического здоровья детей.

Диагностические работы, проводимые по программе, могут отразить лишь результативность образовательного, частично развивающего и воспитательного компонентов программы. Практически невозможно диагностировать оздоровительное воздействие программы, поскольку процесс формирования индивидуального здоровья достаточно долгосрочен.

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Артемьева Л.О. и др. Валеологические подходы в коррекции психофизического состояния учащихся на уроке - Пенза: изд. Пензенского Технологического института, 2002.
2. Васильева Н.Н., Новоторцева Н.В. Развивающие игры для дошкольников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития, 2006.
3. Гатальская Г.В. Крыленко А.В. В школу - с радостью. - Мн: Амалфея, 2000.
4. Детская энциклопедия в вопросах и ответах. Мир человека. Анатомия и физиология. - Смоленск: Русич, 2001.
5. Каралашвили Е.А. Физкультурные минутки. Динамические упражнения для детей 6-8 лет. - М.: Сфера, 2001.

6. Конспекты теоретических уроков биологически обратной связи «Здоровье» под ред. А.А. Сметанкина. - М.: НОУ «Институт биологически обратной связи», 2002.
7. Кряжева Н.П. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль: Академия развития, 2006.
8. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепин М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии. - М.: АРКТИ, 2000.
9. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми: Учебно-методическое пособие для воспитателей детских садов и учителей. - Мн.: Асар, 2006.
10. Поглазова О. Окружающий мир Ч.1, 3-4 кл.- М.: ИПРО-РЕС, 2008.
11. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 2004.
12. Учебник здоровья для младшего школьного возраста - СПб: «Сентябрь». 2009.

Список литературы для детей и родителей:

О строении организма:

1. Керол Д. Тайны анатомии. О физкультуре и спорте. - М.: РОСМЭН, 2009.
2. Колвин О. Спизэр Э. Живой мир: Энциклопедия — М.: РОСМЭН, 2007.
3. Мир человека. Анатомия и физиология.- Смоленск, 2001. (Детская энциклопедия в картинках) Яновская Т.Ю. Как устроен человек? История для детей.- Ростов- на – Дону: Феникс, 2000.

О здоровье и физкультуре:

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья.- М.: ЭКСМО, 2005.
2. Барто А. Зарядка. Стихи детям. - М.: Детская литература, 2006..
3. Литвинова Е. Ура, физкультура! Учебник 2-4 класс.- М.: Просвещение, 2006.
4. Остер Г. Физкультура - М.: Детская литература , 2000.
5. Семенова И. Учусь быть здоровым, или как стать Неболейкой. М., 2004.

Безопасность на дороге:

1. Богданович З. Пешеходу-малышу. - М.: Малыш, 2004.
2. Дорохов А. Зеленый, Желтый, Красный: Рассказы. - М.: Детская литература, 2005.
3. Линев А. Кто шагает в детский сад. Кто шагает в школу. Азбука безопасности. – Севастополь, 2005.

О закаливании:

1. Белозеров Т. Моржи. Кладовая ветра. - М.: Детская литература, 2000.
2. Михалков С. Про мимозу. - М.: Детская литература, 2001.
3. Ротенберг Энциклопедия здоровья - М., 2003.

О режиме дня и умения ценить время:

1. Ладонщиков Г. Ленивцы. Опоздал. М.: Детская литература, 2006.
2. Маршак С. Дремота и зевота - М.: Детская литература, 2003.
3. Мошковская Э. Время спать. М.: Детская литература, 2008.
4. Родари Дж. Лежебока. Здравствуйте ,дети! - М.:Малыш, 2000.

О том, как правильно питаться:

1. Галиев Ш. Витаминные буквы. Находка с загадкой.- М.: Детская литература, 2004.
2. Михалков С. Про девочку, которая плохо кушала. Настоящие друзья. - М. Детская литература,2004.
3. Суслов В. Тощий Тимка. - Л.: Детская литература 2005.
4. Юдин Г. Главное чудо света.- М.,2001.

Список использованной литературы:

1. Брехман И. Валеология — наука о здоровье.- М.:ФИС,2000.
2. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: пособие для учителя. - М.:ВЛАДОС, 2002.
3. Зайцев Г. Зайцев А. Твое здоровье.- СПб.,2007.
1. Дополнительное образование детей: Сборник авторских программ - М.:Илекса,2004.
2. Интернет ресурсы: «Публикация педагогических статей» Официальный профессиональный сайт, Страна Образование
3. Коростелев Н. «От А до Я - детям о здоровье». М.:ИМПРО-РЕС,2008.
4. О реализации дополнительных программ в УДОД (письмо МР от 20.05.2003, № 28-51-391/ 16).
5. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Минобразования России от 11.12.2006, № 06 -1844).

Интернет-ресурсы по здоровью и сохранению www.collection.edu.ru –

банк данных электронных материалов; www.za-partion.ru – сайт журнала «Здоровье школьника»; www.znopr.ru – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России»; «Здоровая Россия» - официальный сайт программы -www.takzdorovo.ru
 " Пульс Плюс " - портал о здоровом образе жизни - www.pulsplus.ru
 "Здоровый человек успешен" - о вредных привычках - www.obsheedelo.com
 Vitaminov.net – Все о витаминах - www.vitaminov.net