

**Управление образования администрации Старооскольского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная Архангельская школа»**

Рассмотрена Протокол заседания педагогического совета от «30» декабря 2020 года № 3	Утверждена Приказ МБОУ «Архангельская школа» от «14» января 2021 года № 13
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год
Общее количество часов:
Возраст учащихся: 7-16 лет
Вид программы: авторская, модифицированная
Автор-составитель: Каракулина Надежда Дмитриевна,
Учитель биологии

**Старый Оскол
2021**

Содержание

1. Пояснительная записка _____	1-4
1.1 Актуальность _____	1
1.2 Цели программы _____	2
1.3 Основные задачи программы _____	3-4
2. Ценностные ориентиры содержания программы _____	4-5
3. Место дополнительной общеразвивающей программы в плане учебно-воспитательной деятельности _____	6
3.2 Формы проведения занятий и виды деятельности _____	7
4. Ожидаемые результаты _____	7-8
4.1 Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы _____	9
4.2 Планируемые результаты освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы _____	9-10
5. Содержание программы _____	11-14
6. Тематическое планирование _____	15-23
6.1 Учебный план 1 класс _____	15
6.2 Учебный план 2 класс _____	16
6.3 Учебный план 3 класс _____	17
6.4 Учебный план 4 класс _____	18
6.5 Учебный план 5 класс _____	19
6.6 Учебный план 6 класс _____	20
6.7 Учебный план 7 класс _____	21
6.8 Учебный план 8 класс _____	22
6.9 Учебный план 9 класс _____	23
7. Контроль и оценка планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы _____	24-26
8. Материально-техническое обеспечение _____	27
9. Литература _____	28
10. Приложение _____	29-39

I. Пояснительная записка

1.1 Актуальность

В XXI веке тема здоровья человека очень актуальна. Состояние здоровья школьников в нашей стране вызывает серьезную тревогу у многих специалистов. Здоровье школьников ухудшается с каждым годом, по сравнению с их сверстниками прошлых лет. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

К тому же быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано немало негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.

Исследования позволяют распределить школьные факторы риска силы их влияния на здоровье учащихся. К ним относятся стрессы, несоответствующие методики и технологии. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса, безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей, проблемы в существующей системе физического воспитания, функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья, частичное разрушение служб школьного медицинского контроля, отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства и до подросткового возраста.

Программа «Тропа Здоровья» направлена на создание мотивации у школьников на ведение здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья.

Составлена программа с учётом школьных факторов риска. Содержание раскрывает способы формирования у школьников ценности здоровья. Дополнительная общеразвивающая программа по спортивно-оздоровительной направленности «Тропа здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всей воспитательно-образовательной деятельности в школе, носить образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

1.2 Цель программы:

развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

1.3 Основные задачи программы:

- прививать общечеловеческие ценности (ценность собственной и другой жизни);
- создавать комфортную психологическую атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включения в активную индивидуальную и коллективную деятельность;
- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- развивать культуру поведения о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- научить детей делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- воспитывать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей;
- объяснять причины возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье и риска для жизни;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- помогать в потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

2. Ценностные ориентиры содержания дополнительной общеразвивающей программы «Тропа Здоровья»

Данная программа строится на принципах:

- Принцип сознательности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
- Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
- Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
- Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.
- Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
- Принцип активности предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.
- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.
- Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Практическая направленность

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга, профилактику суицида.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

3. Место дополнительной общеразвивающей программы «Тропа Здоровья» в плане учебно-воспитательной деятельности

3.1 Количество часов программы и их место в учебном плане

Программа рассчитана на сентябрь -май 2021-2022 года.

В 1 классе – 34 часа,

2-8 классы - 35 часов,

9 класс - 34 часа.

Всего: 313 часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут во 2 - 9 классах классными руководителями на классных часах. Программа рассчитана на детей 7-16 лет, реализуется за четыре месяца. Количество учащихся составляет 104 человека.

3.2 Формы проведения занятий и виды деятельности

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Основной формой по организации работы с учащимися по реализации дополнительной общеразвивающей программы является классный час: он просвещает, ориентирует, направляет и формирует навыки ребят. Но в целом, конечно, работа ведется незримо и ежедневно, как у всех, потому что воспитательный процесс невозможно уложить во временные рамки (воспитание может проходить и как реакция на ситуацию, совет, разговоры «за жизнь» и др.).

Каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

чтение стихов, сказок, рассказов;

постановка драматических сценок, спектаклей; театрализованные представления;

просмотр видеофильмов; прослушивание песен и стихов;

разучивание и исполнение песен;

организация подвижных игр;

ролевая игра;

проведение опытов;

выполнение физических упражнений,

упражнений на релаксацию,

концентрацию внимания,

развитие воображения;

-тесты и анкетирование;

- конкурсы рисунков,
- конкурсы плакатов,
- конкурсы стенгазет;
- конкурсы мини-сочинений;
- создание листовок;
- участие в городских конкурсах;
- путешествия, походы, экскурсии;
- беседы;
- встречи с интересными людьми;
- \-спортивные мероприятия,
- день здоровья;
- тематические занятия;
- участие в акциях;
- практические занятия в «городах безопасности»;
- викторины на лучшее знание ПДД, правил безопасности;
- настольные, дидактические игры;
- оформление маршрутных листов «Школа – дом»;
- конкурсы агитбригад знатоки здоровья, по ПДД;
- посвящение первоклассников в пешеходы;
- совместная работа с отделом ГИБДД;
- встреча сотрудников ГИБДД с обучающимися, с инспекторами;
- встреча сотрудников ГИБДД с родителями обучающихся;
- совместное планирование деятельности с ГИБДД;
- организация работы отряда ЮИД.
- встречи со специалистами социальных служб Старого Оскола.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

4. Ожидаемые результаты

4.1 Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы

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.
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений;
- все безопасные места перехода проезжей части в микрорайоне школы;
- правила движения по загородной дороге;
- все виды перекрёстков и правила перехода проезжей части на них;
- все сигналы светофора и их значение;
- правила перехода проезжей части;
- правила посадки и высадки из автобуса, троллейбуса.

Обучающиеся должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье; формировать своё здоровье.
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- управлять своими эмоциями;
- 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;
- выполнять санитарно-гигиенические требования:
- соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия, включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе;
- применять на практике основные правила перехода проезжей части;
- перейти улицу, дорогу с односторонним движением;
- выбрать наиболее безопасный маршрут домой, в школу, к другу, в магазин, на спортивную площадку;
- выбирать позитивные мероприятия по профилактике суицидального поведения.

4.2 Планируемые результаты освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы

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

Метапредметными результатами дополнительной общеразвивающей программы по спортивно-оздоровительной направленности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, использовать свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
 - Преобразовывать информацию из одной формы в другую:
 - **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 класса на занятии.

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).

Личностными результатами дополнительной общеразвивающей программы по спортивно-оздоровительной направленности 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.
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

5. Содержание курса

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. 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.

-оздоровительной направленности «Тропа Здоровья» состоит из 9 разделов:

1 раздел «К здоровью наперегонки»

Цель раздела: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене.

Содержание 1 раздела «К здоровью наперегонки»

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. Активный и пассивный отдых. Переключение на другие виды деятельности как способ профилактики утомления. Совы и жаворонки. Как сделать сон полезным. Сколько надо спать. Чего не следует делать перед сном. Что делает сон полноценным. Организм человека. Скелет и мышцы. Органы дыхания. Система кровообращения. Надежная защита организма. Кожа и ее функции. Органы чувств. Виды спорта, развивающие легкие, сердце. Упражнения для глаз. Забота о глазах. Уход за ушами. Уход за зубами. Забота о коже. Почему мы бодем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах. Как правильно есть. Маслом кашу не испортишь. Плох обед, если хлеба нет. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Каждому овощу свое время. Молоко – волшебный дар.

2 раздел «Безопасность»

Цель раздела: формирование у детей потребности предвидеть возможные жизненные экстремальные ситуации; сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих; приобретение ими навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказание помощи пострадавшим, обучение детей методам обеспечения личной безопасности.

Содержание 2 раздела «Безопасность»

Общие понятия опасности и чрезвычайной ситуации. Основные виды травм у детей младшего школьного возраста. Ожоги. Оказание первой медицинской помощи при ожогах. Оказание медицинской помощи при порезах. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Безопасное поведение дома. Лифт — наш домашний транспорт. Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. Их профилактика. Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту. Электричество и газ как источники возможной опасности. Первая медицинская помощь при отравлении газами. Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности. Дым и его опасность. Безопасное поведение на природе.

Опасные животные и насекомые. Правила поведения при встрече с опасными животными, меры защиты от них. Первая помощь при укусах насекомых, собак, кошек. Как ориентироваться в лесу на воде. Чем опасны водоёмы зимой и весной. Правила поведения. Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами. Безопасное поведение на пляже. Опасные ситуации, которые могут возникнуть при контактах с незнакомыми людьми. Правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице, в подъезде дома, по телефону, в случае если незнакомый человек стучится или звонит в дверь.

3 раздел «Внимание! Дорога!»

Цель раздела: формирование у школьников навыков соблюдения ПДД сохранения жизни и здоровья детей; культурного поведения на дорогах и улицах.

Содержание 3 раздела «Внимание! Дорога!»

Правила дорожного движения. Наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила перехода дорог. Движение пешеходов. Дорожные знаки. Сигналы светофора и регулировщика. Мы — пассажиры, обязанности пассажира. Движение пешеходов по дорогам. Элементы дорог. Правила перехода дорог. Перекрестки. Сигналы светофора и регулировщика. Правостороннее и левостороннее движение. Дорожная разметка. Переходим дорогу, перекресток. Виды транспортных средств. Специальные транспортные средства. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Скорость движения городского транспорта.

Состояние дороги, тормозной путь автомобиля. Загородная дорога, движение пешехода по загородной дороге. Безопасность пассажиров. Правила посадки в транспортное средство и высадки из него. Безопасность пешеходов при движении по дорогам. Соблюдение правил движения велосипедистами. Причины дорожно-транспортного травматизма. Государственная инспекция безопасности дорожного движения (ГИБДД). Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажира.

4 раздел «Подвижные игры»

Цель раздела: снятие у учащихся утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием раздела «Подвижные игры», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Содержание 4 раздела «Подвижные игры»

Подвижные игры (игровые упражнения с метанием и ловлей мячей, игровые упражнения прыжками, игровые упражнения на равновесие, игровые упражнения с ходьбой, игровые упражнения с лазанием и т.д.). Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. **Русские народные игры. Игры на занятиях в зимний период.**

5 раздел «Здоровым быть - век долгий жить!»

Цель раздела: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности ее решения.

Содержание раздела 5 раздела «Здоровым быть - век долгий жить!»

Особенности социальной среды в городе с учетом его предназначения. Зоны повышенной криминогенной опасности, зоны безопасности в городе. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях. Организация обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в городе. Основные службы города, предназначенные для защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.

6 раздел «Мой стиль жизни - здоровый образ жизни»

Цель раздела: воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению

Содержание 6 раздела «Мой стиль жизни - здоровый образ жизни»

Основы личной безопасности. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. Опасные ситуации социального характера. Пожарная безопасность. Безопасность на дорогах. Безопасность в быту. Безопасность на водоемах. Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях. Подготовка к активному отдыху на природе. Активный отдых на природе и безопасность. Дальний выездной туризм, меры безопасности. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

7 раздел «Мой стиль жизни сегодня – мой успех завтра»

Цель раздела: создание правильных представлений о здоровом образе жизни

Содержание 7 раздела «Мой стиль жизни сегодня – мой успех завтра»

предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, суицида; работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы. Особое место отводится работе с родителями, так. Как прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на учащихся и родителей.

8 раздел «Жизнь прекрасна – не теряй ее напрасно»

Цель раздела: создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирование мотивации к активному и здоровому образу жизни.

Содержание 8 раздела «Жизнь прекрасна – не теряй ее напрасно»

Использование здоровые сберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности, а также предупреждения проблем развития подростка, обеспечение адаптации на разных этапах обучения, развитие положительной мотивации к пропаганде ЗОЖ, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

9 раздел «Новому веку - здоровое поколение»

Цель раздела: создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, формирование ЗОЖ участников образовательных отношений и ценностного отношения к здоровью

Содержание 9 раздела «Новому веку - здоровое поколение»

Современного школьника подстерегает большое количество соблазнов, которые мешают вести правильный образ жизни, обеспечивающий хорошее здоровье и успеваемость на уроках. Программа формирования ЗОЖ направлена на воспитание ценностного отношения к своему здоровью по вооружению выпускника знаниями, необходимыми для ведения здорового образа жизни, и воспитания у него культуры здоровья.

В узко биологическом смысле базовыми составляющими здорового образа жизни являются:

-на физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. К дополнительным аспектам ЗОЖ относятся эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями; интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах; духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм.

Тематическое планирование
6.1 Учебно-тематический план 1 класс
(33 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теор.	Практ
1.	Первые страницы азбуки здоровья.	1	
2.	Режим дня.	1	
3.	Зарядка жизнь продлевает.	1	
4.	Утренние процедуры.	1	
5	Правила ухода за зубами.	1	
6	Подвижные игры во время перемен	0,5	0,5
7.	Наиболее безопасный путь в школу и домой.	1	
8.	Здоровые дети в здоровой семье	1	
9.	Одежда осенью и зимой. Уход за одеждой	1	
10.	Вода и человек	1	
11.	Профилактика простудных заболеваний	1	
12.	Спорт – это здорово!	1	
13.	Основные виды травм у детей младшего школьного возраста	1	
14.	Способы укрепления здоровья	0,5	0,5
15.	Как уберечься от гриппа	1	
16.	Враги микробов	1	
17.	Вода и закаливание	1	
18.	Роль воды для человека	1	
19	<u>Подвижные игры</u>	0.5	0.5
20.	Вред табачного дыма	1	
21.	Гигиена кожи	1	
22.- 23	Дорожные знаки. Движение пешеходов.	1	1
24.	Первая помощь при ушибах, порезах	0,5	0,5
25.	Правила поведения за столом и уход за посудой	1	
26.	Овощи и фрукты – полезные продукты	1	
27.	О пользе каши	1	
28.	Компьютер и здоровье детей	1	
29.	Правильная осанка - залог здоровья	1	
30.	Роль спорта в жизни человека	1	
31.	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	0,5	0,5
32.	В мире гармонии и здоровья	1	
33.	Безопасное поведение на водоемах. Лето радости.	1	

6.2 Учебно-тематический план 2 класс (35часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теор.	Практ
1.	Сложная работа организма	1	
2.	Как сохранить хорошее зрение	1	
3.	Береги свои уши	1	
4.	Как организм помогает себе сам	1	
5.	Орган обоняния	1	
6.	Профилактика простудных заболеваний	0,5	0,5
7.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаза, нос	0,5	0,5
8.	Светофор и его виды. Правила перехода дорог	1	1
9.	Подвижные игры		1
10.	Инфекционные болезни	1	
11.	Прививки от болезней	1	
12.	Какие лекарства мы выбираем	1	
13.	Домашняя аптека	1	
14.	Отравление лекарствами	1	
15.	Какие врачи нас лечат	1	
16.	Как вести себя при обнаружении незнакомого предмета дома	0,5	0,5
17.	Игра – викторина «Опасности вокруг тебя»	1	
18.	Витамины. Польза молока	1	
19.	Режим дня.	1	
20.	Зарядка жизнь продлевает	1	
21.	Утренние процедуры.	1	
22.	Правила ухода за зубами	1	
23.	Основные виды травм у детей младшего школьного возраста	1	
24.	Наиболее безопасный путь в школу и домой	1	
25.	Дорожные знаки. Движение пешеходов	1	
26.	Сон и его значение для здоровья человека	1	
27.	Вода и человек	1	
28.	Вредные привычки	1	
29.	Враги микробов.	1	
30.	Роль воды для человека	1	
31.	Гигиена кожи	1	
32.	Первая помощь при ушибах, порезах	1	
33.	Делай добро и на сердце будет легко	1	
34.	Мы за ЗОЖ	1	
35.	Осанка	1	

6.3 Учебно-тематический план 3 класс (35 часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теор.	Практ
1.	Важная работа сердца	1	
2.	Идти или ехать, вот в чём вопрос. Активный и пассивный отдых	1	
3.	Делай добро и на сердце будет легко	1	
4.	Расти здоровым.	1	
5.	Профилактика сердечных заболеваний. Роль прогулок пешком	1	
6.	Скорость движения городского транспорта.	1	
7.	Состояние дороги, тормозной путь автомобиля	1	
8.	Подвижные игры		1
9.	Проект: «Я выбираю движение»	1	
10.	Как мы дышим	1	
11.	Сон и его значение для здоровья человека	1	
12.	Вредные привычки	1	
13.	Как отучить себя от вредных привычек	1	
14.	Что мы знаем о курении	1	
15.	Проект: «Курить – здоровье губить»		1
16.	Зависимость	1	
17.	Умей сказать нет!	1	
18.	Я умею выбирать	1	
19.	Алкоголь. Сделай выбор	1	
20.	Умеем ли мы правильно питаться	1	
21.	Чистота и здоровье	1	
22.	Чистота и порядок	1	
23.	История здорового питания	1	
24.	Помоги себе сам	1	
25.	Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборам.	1	
26.	Отравление угарным газом	1	
27.	Отравление ядовитыми веществами	1	
28.	Как помочь себе при тепловом ударе	1	
29.	Первая помощь при травмах	1	
30.	Как вести себя в транспорте и на улице	1	
31.	Как вести себя в гостях		1
32.	Правила поведения за столом		1
33.	Как помочь и сохранить себе здоровье	1	
34.	Я здоровье берегу-сам себе я помогу		1
35.	Путешествие в страну здоровья		1

6.4 Учебно-тематический план 4 класс (35 часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теор.	Практ
1.	Здоровье – сила человека	1	
2.	Что такое эмоции?	1	
3.	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1	
4.	Учимся думать и действовать вместе		1
5.	Наш мозг и его волшебные действия	1	
6.	Учимся находить причину и последствия событий		1
7.	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом	1	
8.	Подвижные игры		1
9.	Игра тренинг		1
10.	Что мы знаем о курении?	1	
11.	Что мы знаем о вредных и полезных привычках	1	
12.	Зависимость. Акция «Умей сказать НЕТ»	1	
13.	Чем опасны водоёмы зимой и весной. Правила поведения у водоёма	1	
14.	Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля	1	
15.	Подвижные игры		1
16.	Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит.	1	
17.	Прививки от болезней	1	
18.	Витамины. Польза молока	1	
19.	Профилактика вредных привычек	1	
20.	Чистота и порядок Будем делать хорошо и не будем плохо	1	
21.	Чистота и здоровье Откуда берутся грязнули?	1	
22.	Жилая зона Мы ориентируемся на местности	1	
23.	Сам себе я помогу и здоровье сберегу.	1	
24.	Я и интернет. Правила этического поведения в социальных сетях.	1	
25.	Мой выбор – жизнь и здоровье	1	
26.	Выполняя ПДД, не окажешься в беде.	1	
27.	Формирование личного мнения и умения отказывать	1	
28.	Пищевые отравления. Секреты здорового питания. Рацион питания.	1	
29.	Первая помощь при травмах		1
30.	Что влияет на наше здоровье и самочувствие?	1	
31.	Как правильно спланировать свой день, распределить время для отдыха и работы.?		1
32.	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим.	1	
33.	Наследственность и здоровье.	1	
34.	Практическое занятие по теме: «Подвижные игры наших предков»		1
35.	Правила поведения в ситуациях, несущих опасность для жизни.	1	

6.5. Учебно-тематический план
5 класс
(35 часов)

№	Тема занятия	Теория	Практика
1.	Человек . Среда обитания. Безопасность человека в городе и сельской местности	1	
2.	Человек . Среда обитания. Безопасность человека в городе и сельской местности		1
3.	Опасные ситуации техногенного характера	1	
4.	Опасные ситуации техногенного характера		1
5.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера в населенных пунктах	1	
6.	Опасные ситуации социального характера и антиобщественное поведение	1	
7.	Опасные ситуации социального характера и антиобщественное поведение		1
8.	Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства	1	
9.	Правила пользования бытовыми приборами в быту	1	
10.	Факторы, разрушающие здоровье в городской среде	1	
11.	Факторы, разрушающие здоровье в городской среде	1	
12.	Погода в городе .Погода и ее опасные атмосферные явления	1	
13.	Погода в сельской местности .Погода и ее опасные атмосферные явления	1	
14.	Правила безопасного поведения во время природных явлениях	1	
15.	Первая помощь и правила оказания	1	
16.	Первая помощь и правила оказания		1
17.	Городские перекрестки и правила пешеходов.	1	
18.	Здоровье – сила человека		
19.	Как сохранить здоровье?	1	
20.	Как сохранить здоровье?		
21.	Движение — это жизнь	1	
22.	Полезная и здоровая еда	1	
23.	Мал родился, а вырос – пригодился	1	
24.	В здоровом теле – здоровый дух	1	
25.	Правила безопасности в быту	1	
26.	Правила безопасности в быту		
27.	Наша сила в витаминах	1	
28.	Секреты здорового питания	1	
29.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	
30.	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1	
31.	Как управлять эмоциями	1	
32.	На что расходуется наша энергия	1	
33.	Что мы знаем о вредных и полезных привычках	1	
34.	Чем опасны водоёмы зимой и весной. Правила поведения у водоёма	1	
35.	Полезные советы от интернета о безопасности	1	

**6.6. Учебно-тематический план
6 класс
(35 часов)**

№	Тема занятия	Теория	Практика
1.	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	1	
2.	Обеспечение личной безопасности в при активной отдыхе в природных условиях		1
3.	Обеспечение личной безопасности в чрезвычайных ситуациях социального характера	1	
4.	Международный терроризм – угроза на национальной безопасности Росси	1	
5.	Строим временное жилище (практикум)	1	
6.	Турнир спасателей		1
7.	Путешественники (КВН)		1
8.	Безопасное колесо		1
9.	Туристские узлы	1	
10.	Туристские узлы		1
11.	Лекарственные растения	1	
12.	Ядовитые растения	1	
13.	Туристская полоса препятствий		1
14.	Добывание огня без спичек	1	
15.	Полезные советы от интернета о безопасности	1	
16.	Водоемы и безопасность	1	
17.	Дальние экскурсии и походы. Безопасное поведение	1	
18.	Основы знаний о здоровом образе жизни	1	
19.	Культура здоровья	1	
20.	Профилактика вредных привычек	1	
21.	Твои жизненные ценности	1	
22.	Приносит ли пользу зарядка?	1	
23.	Закаливание организма. Природные факторы закаливания	1	
24.	Профилактика простудных заболеваний	1	
25.	Инфекционные заболевания	1	
26.	Профилактика кожных заболеваний	1	
27.	Гимнастика для глаз	1	
28.	Сон – лучшее лекарство	1	
29.	Этикет приема пищи	1	
30.	Путешествие в страну спорта	1	
31.	Самовоспитание в личной гигиене	1	
32.	Ритм жизни, утомление и отдых	1	
33.	Добро и зло телевизора	1	
34.	Дружим ли мы с водой. Советы доктора воды	1	
35.	Поговорим о том, как мы выглядим	1	

--	--	--	--

6.7. Учебно-тематический план
7 класс
(35 часов)

№	Тема занятия	Теория	Практика
1.	Жизнь без стресса	1	
2.	Жизнь без стресса		1
3.	Беседа «Здоровье в моей жизни» или Жизнь – это дар?	1	
4.	Семейный «флаг здоровья»		1
5.	Спасибо зарядке: тело в порядке!		
6.	В здоровом теле – здоровый дух!		
7.	Вредные привычки расскажут все тебе	1	
8.	Последствия вредных привычек	1	
9.	Активное движение – жизни продление		1
10.	Практические советы от ЗОЖ		1
11.	Если хочешь быть здоров - закаляйся	1	
12.	Режим- это ритм жизни	1	
13.	Правильное питание и здоровье человека	1	
14.	Мир Без Опасности		
15.	Быстрее = лучше?		
16.	Знаем ли мы правила дорожного движения?		
17.	Школа Без Опасности		
18.	Интернет. Да или нет	1	
19.	Мобильный телефон: друг или враг?		
20.	Как успеть все	1	
21.	Режим труда и отдыха на неделю	1	
22.	Подвижные игры – польза или вред?		
23.	Я научу тебя играть...		
24.	Буклет о здоровье расскажет и покажет		1
25.	Тревожный телефон		
26.	К чему может привести ложный вызов		
27.	Болезни века или сделай свой выбор сам	1	
28.	Можно ли избежать того, что называют болезнями века?		
29.	Я и моя семья здорового образа жизни – друзья!		1
30.	Моя жизнь и здоровье – моё личное дело?		
31.	Психогигиена и психопрофилактика – что это?		
32.	Здоровье и искусство – есть ли между ними связь?		
33.	В чьих руках наше здоровье?		
34.	Я выбираю здоровье!		
35.	Есть ли что-то важнее здоровья?		

**6.8 Учебно-тематический план 8 класс
(35 часов)**

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теор.	Практ
1.	Что мы знаем о вредных и полезных привычках	1	
2.	Что мы знаем о курении?	1	
3.	Алкоголь и его влияние на поступки, здоровье людей	1	
4.	Наркомания в обществе		1
5.	Зависимость. Акция «Умей сказать НЕТ»	1	
6.	Как жить в безопасности		1
7.	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом	1	
8.	Чем опасны водоёмы зимой и весной. Правила поведения у водоёма		1
9.	Безопасный летний отдых	1	
10.	Терроризм в современном обществе	1	
11.	Электробезопасность	1	
12.	Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля	1	
13.	Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит.	1	
14.	Прививки от болезней	1	
15.	Витамины. Польза молока		1
16.	Чистота и порядок во всем	1	
17.	Сам себе я помогу и здоровье сберегу	1	
18.	Я и интернет. Правила этического поведения в социальных сетях.	1	
19.	Мой выбор – жизнь и здоровье	1	
20.	Дорога в школу и обратно	1	
21.	Формирование личного мнения и умения отказывать	1	
22.	Пищевые отравления. Секреты здорового питания. Рацион питания.	1	
23.	Подвижные игры Игра тренинг	1	
24.	Подвижные игры	1	
25.	Первая помощь при травмах	1	
26.	Творим добро и радуемся жизни	1	
27.	Хорошее настроение залог успеха	1	
28.	Наследственность и здоровье. Дети с ОВЗ.	1	
29.	Экологическая культура человека		1
30.	Что влияет на наше здоровье и самочувствие?	1	
31.	Как правильно спланировать свой день, распределить время для отдыха и работы		1
32.	Как правильно готовиться к экзаменам	1	
33.	Умственная активность в течении дня. Здоровый сон	1	
34.	Здоровая жизнь и будущее		1
35.	Акция «Много знаний всегда помогут»		1

**6.9. Учебно-тематический план
9 класс
(34 часа)**

№	Тема занятия	Теория	Практика
1.	Тренинг безопасного поведения «Я умею выбирать»	1	
2.	Психологическая игра «Вредные привычки»		1
3.	Беседа «Хотел напугать»	1	
4.	Беседа «Можно ли научиться владеть собой»		1
5.	Тренинг «Формирование уверенного поведения старшеклассника в ситуации экзамена»	1	
6.	«О вреде насвая»	1	
7.	«Скажем наркотикам: НЕТ!»		1
8.	«Здоровый образ жизни – это здорово!»		1
9.	Б) «Последствия раннего алкоголизма»	1	
10.	«Береги платье снову, а здоровье с молодую»	1	
11.	«Алкоголь и современное общество»	1	
12.	«Понятие о дружбе, о хороших и плохих друзьях»	1	
13.	«Не курю, а курильщик!»	1	
14.	«Курить или не курить? – вот в чем вопрос»	1	
15.	«СПИД – позор и слезы XXI века»		1
16.	«Твои знания – защита от СПИД»		
17.	«Почетная профессия пожарный»		1
18.	Просмотр презентации «Спорт-это здоровье!»	1	
19.	Юность-время золотое		1
20.	Что такое толерантность		
21.	Субкультуры в современном обществе	1	
22.	Стратегии поведения в конфликтной ситуации		1
23.	Игры и социальные сети: соблюдаем баланс	1	
24.	Игры и социальные сети: соблюдаем баланс		1
25.	Водный режим	1	
26.	Возможности вашего организма	1	
27.	Реакция организма на спортивные нагрузки	1	
28.	Питание и спортивный результат	1	
29.	Как улучшить спортивный результат	1	
30.	Спорт и жизнь	1	
31.	Правила здорового питания		1
32.	Физическая нагрузка	1	
33.	Энергия и энергозатраты	1	
34.	Итоговое занятие Летние профилактические беседы	1	

7. Контроль и оценка планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

Контролировать и оценивать результаты освоения программы внеурочной деятельности можно путем сбора творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио», индивидуальных выставок работ учащегося.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, проекты, спортивные и познавательные мероприятия, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

ДИДАГНОСТИКА ВЫЯВЛЕНИЯ СТЕПЕНИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПОБУДИТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ

Оценка результатов по баллам:

Не умею или умею иногда (2).

Умеют с чьей-то помощью (3).

Умеют, но в зависимости от сложности материала (4).

Умеют всегда (5).

№	Сроки диагностики <input type="checkbox"/> Показатели	Год обучения			
		26.	36.	46.	56.
1	Сосредоточенно работать над учебным материалом более или менее интересным				
2	Сосредоточенно работать, даже если твоя работа не будет иметь успеха				
3	Ответственно относиться к выполнению различных поручений				
4	Выполнять индивидуальные задания				
5	Выполнять учебные задания вне занятий				
6	Организовывать работу других				
7	Помогать другим обучающимся по заданию педагога				

23

Оценка результатов по уровням:

Низкий уровень – 26.

Средний уровень – 36, 46.

Высокий уровень – 56.

№	Сроки диагностики <input type="checkbox"/> Показатели	год обучения		
		Н	С	В
1	Сосредоточенно работать над учебным материалом более или менее интересным			
2	Сосредоточенно работать, даже если твоя работа не будет иметь успеха			
3	Ответственно относиться к выполнению различных поручений			
4	Выполнять индивидуальные задания			
5	Выполнять учебные задания вне занятий			
6	Организовывать работу других			
7	Помогать другим обучающимся по заданию педагога			
	Средний процент			

Мониторинг здоровья и развития – это реальная основа сотрудничества органов здравоохранения, образования и родителей и местом их совместной деятельности является школа.

Мониторинг школьного здоровьесберегающего пространства включает:

- диагностику условий обучения детей;
- изучение условий проживания в семье;
- контроль заболеваемости;
- гармоничность и дисгармоничность физического развития;
- изучение уровня адаптивности психического состояния обучающихся.

Методы исследования (методология оценки) состояния здоровьесберегающего пространства школы: анкетирование, опрос, тестирование, наблюдение, собеседование.

Сформированность потребности в здоровом образе жизни

Критерии	Высокий уровень(1)	Средний уровень (2)	Низкий уровень (3)
1.Правильность представлений о выполнении режима дня младшего школьника. 2.Правильность представлений о выполнении режима дня старшеклассника	Знает о важности соблюдения режима дня. Четко соблюдает режим дня.	Знает о важности соблюдения режима. Режим дня соблюдает нерегулярно.	Не считает важным придерживаться режима дня. Не выполняет режим дня.
2.Правильность представлений о личной гигиене, гигиене быта.	Знает и соблюдает правила личной гигиены.	Знает правила личной гигиены. Соблюдает не всегда.	Мало осведомлен о важности соблюдения правил личной гигиены.
3.Правильность представлений о гигиенических условиях обучения.	Знает и выполняет гигиенические условия обучения.	Знает и выполняет гигиенические условия обучения. Выполняет частично.	Не выполняет гигиенические условия обучения.
4. Правильность представлений о здоровом питании.	Имеет представление о здоровом питании.	Не считает вредной еду всухомятку.	Не осведомлен на эту тему.
5.Отношение к вредным привычкам.	Знает о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье.	Считает, что не все вредные привычки опасны.	Не осведомлен на эту тему.

**Мониторинг развития представлений о здоровом образе жизни
(1-9 класс)**

	Критерии представления о ЗОЖ														
	I	II	III	IV	V										
2021															
уровни	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – высокий уровень

2 – средний уровень

3 – низкий уровень

8. Материально-техническое обеспечение

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия;

- наглядные пособия;

- измерительные приборы;

- спортивный инвентарь

2. Технические средства обучения:

- компьютер;

- проектор;

- интерактивная доска;

- набор ЦОР

9. Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.-с.54
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
4. Бабкина Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001-№12 с.3-
5. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым».
6. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М.,1997
7. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
8. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
9. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–
10. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>
11. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
12. Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе. <http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>
13. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>
14. Правила безопасного поведения в быту. <http://theobg.by.ru/bit.htm>
15. Правила поведения в природе. <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/>
<http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>

10. Приложение

Анкета отношения к курению

	УТВЕРЖДЕНИЯ	Полностью согласен	Скорее не согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее не согласен	Полностью не согласен
1	Не курить – это круто	1	2	3	4	5
2	Курение успокаивает нервы	5	4	3	2	1
3	Курение делает людей менее активными и менее энергичными	1	2	3	4	5
4	Курение – это напрасная трата денег	1	2	3	4	5
5	Курение – это слишком дорогая привычка	1	2	3	4	5
6	Курение способствует похудению	5	4	3	2	1
7	Курение – это интересное время препровождения	5	4	3	2	1
8	Курение – это опасно для здоровья	1	2	3	4	5
9	В курении есть особый шик	5	4	3	2	1
10	Курение – это напрасная трата времени	1	2	3	4	5
11	Курить – это круто	5	4	3	2	1
12	Курение делает тебя более интересными	5	4	3	2	1
13	У курильщиков зубы становятся желтыми	1	2	3	4	5
14	Курение дает возможность собраться с мыслями	5	4	3	2	1
15	Курение – это приятные ощущения	5	4	3	2	1
16	От курильщиков плохо пахнет	1	2	3	4	5
17	Курение – это для неудачников	1	2	3	4	5
18	Курение позволяет людям чувствовать себя комфортно среди других людей	5	4	3	2	1
19	Курение повышает собственную значимость в глазах других людей	5	4	3	2	1
20	Курение ухудшает показатели в спорте	1	2	3	4	5
21	Курить – это глупо	1	2	3	4	5
22	Курение позволяет скоротать время ожидания	5	4	3	2	1
23	Курение повышает авторитет среди товарищей	5	4	3	2	1
24	Курение ухудшает внимание и память	1	2	3	4	5

25	Курить – это неинтересно	1	2	3	4	5
26	Курение препятствует достижениям в жизни	1	2	3	4	5
27	Курение – это символ преуспевания в делах и жизни	5	4	3	2	1
28	Курить – это модно и современно	5	4	3	2	1
29	Мне нравится реклама курения	5	4	3	2	1
30	Курить – это не для меня	1	2	3	4	5
31	Если родители не курят, то и мне незачем начинать	1	2	3	4	5
32	Мне нравятся рекламные ролики и щиты против курения	1	2	3	4	5
33	Курят многие люди и с их здоровьем ничего не происходит	5	4	3	2	1
34	Если родители курят, то и мне стоит начать курить	5	4	3	2	1
35	Я уже взрослый и могу попробовать курить	5	4	3	2	1
36	От табака становишься зависимым и не свободным	1	2	3	4	5
37	Я бы значительно возвысился в глазах сверстников, если бы начал курить	5	4	3	2	1
38	Лучше никогда не пробовать курить	1	2	3	4	5
39	Я не стану настоящим взрослым, если не отведаю вкус табака	5	4	3	2	1
40	Курить – это произвести впечатление на сверстников	1	2	3	4	5

АНКЕТА
ПО ИЗУЧЕНИЮ ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

1. Что является для вас главным в жизни?

- А) Взаимоотношения в семье
- Б) Материальное благополучие
- В) Здоровье
- Г) Друзья
- Д) Любовь
- Е) УЧЕБА
- Ж) Карьера

2. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- А) Хорошее
- Б) Удовлетворительное
- В) Плохое
- Г) Затрудняюсь ответить

3. Ваше любимое занятие в свободное время?

- А) Занимаюсь спортом
- Б) Смотрю телевизор, видео
- В) Гуляю по улице с друзьями
- Г) Читаю книги
- Д) Ничем не занимаюсь

4. Какие темы о здоровье Вас больше всего интересуют?

- А) Физическая культура и спорт
- Б) Рациональное питание
- В) Курение
- Г) Алкоголь
- Д) Наркотики
- Е) Другие темы (укажите какие)

5. Из каких источников Вы узнаете о проблемах связанных со ЗОЖ?

- А) Из телевизионных передач
- Б) Из книг, газет, журналов
- В) От педагогов (на уроках, на воспитательных мероприятиях)
- Г) От друзей
- Д) Другие источники (какие)

6. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом?

- А) Да, занимаюсь (укажите, чем именно)
- Б) Нет, не занимаюсь

7. Что Вам необходимо для обучения навыкам ЗОЖ?

- А) Наличие соответствующих знаний
- Б) Наличие денежных средств
- В) Соответствующая литература
- Г) Желание

- Д) Сила воли
- Е) Другое (что именно)

11. Кто, по вашему мнению, должен осуществлять работу по ЗОЖ?

- А) Врачи
- Б) Педагоги
- В) Тренеры
- Г) Я сам(а)
- Д) Другое

12. С какого возраста, по Вашему мнению, следует говорить детям о вреде:

- А) Курения
- Б) Злоупотребления алкоголем
- В) Потребления наркотиков

13. Как Вы думаете, что больше вредит здоровью?

- А) Нарушение режима дня, отдыха
- Б) Нарушение питания
- В) Курение
- Г) Малоподвижный образ жизни
- Д) Не соблюдение личной гигиены
- Е) Потребление алкоголя, наркотиков

14. В каких учреждениях Вы предпочли бы укреплять здоровье?

- А) В поликлинике
- Б) У целителей
- В) В летнем лагере
- Г) Нигде
- Д) Самостоятельно

Подвижные игры:

Игра «Удочка»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задев мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

Игра «Кошки-мышки»

Игра Кошки-мышки: количество игроков может быть от 10 до 30. Перед началом игры нужно выбрать двух водящих кошку и мышку. Остальные играющие становятся в круг, примерно на расстоянии одного шага друг от друга, и берутся за руки, образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку.

При этом кошке разрешено прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них. Играющие стараются

не пропустить кошку, но при этом запрещается сдвигать плечи. Если кошка наконец проберется в круг, играющие сразу открывают ворота и мышка выбегает из круга, а кошку они стараются из круга не выпускать. Если кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

Игра «У кого мяч?»

Цель игры: постараться обмануть водящего, чтобы он не догадался, у кого из играющих мяч. Выбирают водящего. Водящий берет в руки мяч. Встав ко всем спиной, он бросает мяч через голову. Тот, кто поймает мяч, прячет его за спину, и все остальные тоже прячут руки за спину, делая вид, что у них в руках мяч. Все хором кричат, «У кого мяч?», а водящий поворачивается к игрокам и пытается угадать, у кого же мяч на самом деле. Если водящий угадает, он бросает мяч снова. Если же он ошибется, то водящим становится тот, у кого мяч.

Игра «Классы»

Знакомая всем с детства подвижная игра. Нужно нарисовать "классы" на твердой поверхности на улице, или наклеить при помощи липкой ленты на полу дома, потом игрок бросает битую в нарисованный первый квадрат так, чтобы она не касаясь линий. Сначала бита кидается в первый «класс», затем

34
во второй и т. д. Как только она оказывается в нужном квадрате, игрок должен приблизиться к ней, скача на одной ноге по порядку через все «классы». Затем бита подбирается, игрок поворачивается кругом и возвращается назад, сохраняя равновесие и не наступая на линии. Игра длится до тех пор, пока игрок не наступит на линию или не потеряет равновесия; тогда наступает очередь другого игрока. Побеждает в игре "Классы" тот, кто первым проскачет от первого «класса» до восьмого.

Игра "Солнце и месяц"

Сзывайте на площадку для игры как можно больше мальчиков и девочек. Много игроков - игра веселее! Сперва надо назначить двух вожаков, лучше таких, которые повыше ростом: они будут изображать ворота. Выбранные должны отойти в сторонку и тихонько, чтобы другие их не услышали, сговориться, кто будет солнцем, кто месяцем. После этого солнце и месяц возвращаются на прежнее место. К их приходу все другие участники игры уже успели выстроиться вереницей. Первый упирается руками в бока, второй кладет руки ему на плечи, и все остальные кладут руки на плечи тому, кто стоит впереди него. Или так: играющие тоже становятся один за другим, потом берут друг друга за пояс или за рубашку сзади. Солнце и месяц берутся за руки и высоко поднимают их: получаются "живые ворота". Затем вереница с какой-нибудь песенкой идет к воротам и проходит через них. Можно петь любую песенку, например такую:

Шла,	шла	тетеря,
Шла,	шла	рябая,
Шла	она	лугом,
Вела	детей	кругом:

Старшего,
Меньшого,
Среднего,
Большого.

С этой песенкой вереница пройдет через ворота. Солнце и месяц пропустят всю вереницу, а последнего тихонько спросят: -К кому хочешь, к солнцу или к месяцу? Надо тихо ответить, к кому ты желаешь пойти. И тогда солнце или месяц скажет:

-Иди ко мне,
- и последний из вереницы станет сбоку от того, кого он выбрал. Так вереница проходит с песенкой через ворота и раз, и два, и три, и четыре... И с каждым разом она все уменьшается, а у солнца и месяца вырастают "хвосты" - у одного покороче, у другого подлиннее. Игроки стоят возле солнца и месяца или в ряд, или гуськом - один за другим. Наконец от длинной вереницы останется двое игроков, а потом один.

Солнце и месяц останавливают его и спрашивают, к кому он хочет идти. Этот последний игрок идет либо к солнцу, либо к месяцу, как пожелает. После этого начинают считать: к кому перешло больше игроков - к солнцу или к месяцу. Если у солнца больше ребят, они все, вместе с солнцем, дразнят месяцевых ребят:
-Солнце греет, к нему все идут, а месяц холодный, к нему идти не хотят!
Если у месяца больше ребят, то они дразнят:
- Солнце жарит и палит, к нему не хотят идти. Месяц - ясный, ночью светит, к нему все идут!
И при этих словах приплясывают, прищелкивают пальцами. Если игра понравилась, можно повторить ее еще раз. Похожие игры есть у русских, латышских и удмуртских ребят.

Игра «Море волнуется»

Водящий говорит: "Море волнуется - раз, море волнуется - два, море волнуется - три, морская фигура, на месте замри!" Плавно передвигающиеся игроки на последнем слове замирают, изображая некое застывшее действие, характерную позицию (необязательно связанную с морем). Водящий обходит статуи и, показывая на одну из них, пытается угадать, что это за фигура. Если водящий угадывает, то фигура оживает и представляет какое-то действие. Закончив его, игрок становится водящим. Игра начинается сначала.

В другом варианте этой игры ведущий заказывает, кого нужно изобразить: "Фигура балерины (медвежонка, розы, дождя), на месте замри". Тогда он выбирает несколько фигур, по очереди дотрагивается до них - фигуры "отмирают", делают несколько движений. Затем ведущий определяет самое

красивое, артистичное исполнение - этот игрок становится ведущим.

Игра «Построй шеренгу, круг, колонну»

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (бугорок, пень, куст, дерево, большой отдельно расположенный камень).

Правила: строиться быстро, не толкаясь, находя свое место; соблюдать равенство в колонне и шеренге.

Усложнение: распределить детей на 3—4 подгруппы; побеждает та подгруппа, которая лучше выполнит построение по сигналу.

Игра «Гонка мячей»

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

Игра «Бой петухов»

Играющие делятся на две команды и становятся в 2 шеренги одна против другой. Между ними чертится круг диаметром 2 м. Капитаны посылают в круг по одному «петуху». «Петухи» становятся в круг на одной ноге, другую подгибают, руки держат за спиной. По сигналу «петухи» стараются вытолкнуть соперника плечом из круга или заставить его встать на обе ноги. Кому это удастся – получает очко для своей команды. Когда все «петухи» примут участие в игре, подсчитываются очки. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Игра «Скатывание шаров»

Эту игру лучше проводить после снегопада. Играющие делятся на несколько групп (по 5-10 человек) и расходятся по площадке. По сигналу руководителя каждая группа начинает скатывать из снега шар. Через 10-15 минут подается второй сигнал, и ребята подкатывают свои шары к руководителю. Побеждает группа, чей шар окажется больше.

Скатанные шары можно использовать для постройки снежной крепости, лабиринта или других сооружений из снега.

Игра «Залп по мишени»

В игре участвуют 3-4 команды (по 3 игрока в каждой). По числу команд надо приготовить мишени - квадратные кусочки фанеры размером примерно 25X25 см, укрепленные на подставках.

В начале игры мишени устанавливаются в 6 шагах от черты, за которой располагаются команды. По сигналу руководителя все игроки каждой команды одновременно бросают снежки в свою мишень (каждый по одному

снежку). Если в результате этого залпа какая-нибудь из мишеней перевернется, ее отставляют дальше на один шаг.

Игра «Угадай чей голосок»

Один участник игры становится в круг и закрывает глаза. Дети идут по кругу, не держась за руки, и говорят: "Мы собрались в ровный круг, повернемся разом вдруг, и как скажем скок - скок - скок! - Угадай чей голосок?" Слова "Скок - скок - скок!" произносит один ребенок по указанию руководителя. Стоящий в центре должен узнать его. Тот, кого узнали, становится на место водящего.

Игра «Земля, вода, воздух, ветер»

Игра актуализирует представления детей о природе, способствует расширению знаний, дает возможность детям убедиться в правильности собственных ответов. Кроме того, развивается внимание, актуализируется память. Ребята учатся слушать друг друга и ведущего, быстро реагировать.

Размещение лучше всего организовать в форме круга. В игре можно использовать дополнительно: - игрушку, какой-то предмет, который будет передаваться.

Продолжительность игры: 20-30 минут.

ХОД:

Игра имеет две интерпретации:

1. Детям объясняется смысл стихий. Если ведущий говорит «земля», то ребята должны быстро назвать животных или растения, которые живут на земле. Если называется «вода», то ребята называют представителей растительного мира, если «ветер», то кружатся, если «воздух» - то те живые существа, которые могут обитать в воздухе.

На кого укажет ведущий, или перейдет символ передачи, должен ответить .

В течение 5 секунд нужно ответить. Ответы не должны повторяться. За неправильный ответ участники не выходят из игры, а получают штрафные жетоны. Использование жетонов позволяет детям не расстраиваться, быть более увереннее, оставаться на одном уровне с участниками игры.

2. Во втором варианте дети проявляют в большей мере свое умение работать в группе, умение слушать ведущего. На каждую стихию дается установка- выполнить то, или иное задание. Например, если называется «воздух» - дети должны делать взмахи руками, если – «земля» , то прыгать как лягушка (как зайчик, изобразить слона, медведя, цветок и т. д.), если – «вода» - изобразить различные движения пловца, если “ветер” - подуть, покружиться, закачаться, как деревья.

Движения могут усложняться, ведущий может меняться. В конце игры может быть подведен итог, на котором ребятам предлагается попробовать вспомнить, какие животные и растения были названы и подытожить богатство и разнообразие природного мира.