

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 28.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий центра  
образования  
«Точка роста»  
*Л.А.Ершова*  
Л.А.Ершова  
«29» августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МКОУ «Школа-интернат»  
А.С. Егiazаров  
Приказ № 88  
«30» августа 2024 г.



**ТОЧКА РОСТА**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

Естественнонаучной направленности

«Жизнь — это здорово»

Уровень программы: базовый  
Возрастная категория: от 8 до 12  
Состав группы: 12  
Срок реализации: 1 год  
ID-номер программы в Навигаторе: 29567

Автор-составитель:  
Ершова Л.А..

с. Русское  
2024 г.

## Пояснительная записка

Самое драгоценное у человека – здоровье и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. В сегодняшних условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием многих молодых семей, ослаблением иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой, алкоголизмом родителей и т.д. Стандарт второго поколения определяет такую составляющую, как здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей, на что направлена программа «Жизнь - это здорово!»

### *Основные цели программы:*

- сформировать у ребенка внутреннюю мотивацию к здоровому образу жизни, помочь осознать, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам же обязан поддерживать его в здоровом состоянии;
- заложить основные навыки личной гигиены, гигиены питания, самообслуживания и принятия самостоятельного решения в различных ситуациях, касающихся здоровья.

### *Задачи программы:*

- сформировать представления о строении тела человека и функциях основных органов и систем;
- дать детям знания по основам личной гигиены и охраны своего здоровья;
- помочь детям в формировании половой ориентации как основы культуры поведения;
- развивать представления о взаимосвязи человека и состояния окружающей среды;
- формировать у детей осознанную потребность в ежедневных физических занятиях;
- формировать важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации;
- обеспечение физического и психического саморазвития;
- научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно использовать в поддержании своего здоровья;
- сформировать представление о правильном питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональном режиме дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций;
- обучить элементарным навыкам эмоционального контроля;
- формировать навыки эффективного общения.
- учить детей лучше понимать себя и критически относиться к собственному поведению;
- способствовать стремлению обучающихся понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.

- дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей;
- предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
- учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения;
- помочь школе и родителям в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в предупреждении приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.
- 

Новизна представленной программы «Быть здоровым – здорово!» заключается в том, что она объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, ОБЖ.

Курс программы «Быть здоровым – здорово!» представляет систему обучающих и развивающих занятий. Курс рассчитан на проведение теоретических и практических профилактических занятий с учащимися 8-12 лет в объеме 36 часов в каждой возрастной группе. Условия набора обучающихся в группу: принимаются все желающие.

Программа построена по модулям, материал изложен последовательно, доступно, наглядно, что позволяет проводить занятия систематически. Каждый модуль программы рассчитан на две учебные четверти с учётом каникулярного времени. Первый модуль знакомит обучающихся с живыми системами и их сбережением, второй модуль знакомит с полезными привычками.

Занятия проводятся на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов. Оптимальная численность группы 12-15 человек.

Программа предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться.

Данная программа реализуется через уроки здоровья (кружковые занятия), внеурочную деятельность которые проводятся один раз в неделю.

К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

- ❖ личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; осознание себя как индивида и одновременно как члена общества; формирование готовности поддерживать состояние окружающей среды и своего здоровья; формирование у детей представления о негативном воздействии никотина и алкоголя, ПАВ на физическое здоровье человека и его социальное благополучие;

Учащиеся должны оценивать поступки, в том числе неоднозначные, как «хорошие» или «плохие», разрешая моральные противоречия на основе:

- общечеловеческих ценностей;
- важности бережного отношения к здоровью человека и к природе;
- важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества.
- прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей.
- объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей.

❖ метапредметные результаты – освоенные ими универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), составляющие основу умения учиться (функциональной грамотности):

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, знания правил здорового и безопасного образа жизни, готовность соблюдать эти правила. Формирования основ исследовательской и проектной деятельности и организации коллективной творческой деятельности.
- 4) Формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье. Профилактика, сохранения и укрепление зрения. Активизация защитных сил организма обучающихся. Формирование полезных привычек и понимания своих эмоций и чувств, усвоение социально - ценных поведенческих норм, коммуникативных навыков.
- 5) Формирование навыков сотрудничества с взрослыми в различных социальных ситуациях. Умение слушать и вступать в диалог. Участвовать в коллективном обсуждении проблем. Умение работать в группе сверстников, вырабатывать групповое мнение.

Учащиеся должны **уметь**: следить за своим состоянием здоровья. Соблюдать режим дня, питания, двигательной активности. Выполнять правила личной и общественной гигиены. Определять, что вредно и что полезно. Выполнять виды двигательной активности, различные комплексы физических упражнений. Ежедневно выполнять упражнения утренней

гигиенической гимнастики. Следить за своими словами, выражениями, отвечать за них. Проявлять такт в общении с людьми обоего пола, реагировать на разные настроения людей, обезопасить себя в различных ситуациях.

- ❖ предметные результаты – система основополагающих элементов научного знания по каждому предмету как основа современной научной картины мира и опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, специфический для каждой предметной области.

Ребёнок должен **знать**, что такое здоровье, здоровый образ жизни, его значение для сохранения и укрепления здоровья. Режим дня, основы правильного питания, правила личной и общественной гигиены и их влияние на состояние здоровья человека. Вредные и полезные привычки, их последствия. Названия и расположение частей тела, органов и систем тела человека, функционирование внутренних органов. Виды двигательной активности, комплексы физических упражнений полезные для работы сердца, лёгких, суставов, глаз, позвоночника (на осанку). Правила поведения с разными людьми, их выражение чувств. Позитивные и негативные качества личности, их влияние на состояние здоровья человека. Средства и методы предупреждения и преодоления утомления и переутомления. Происхождение человека. Влияние природы и окружающего мира на состояние здоровья человека.

Отслеживание результатов планируется осуществлять путём проведения мониторинга состояния здоровья учащихся класса; мониторинга знаний учащихся о здоровом образе жизни, организации урока-соревнования, урока-викторины, анкетирования, тестов, выполнения контрольных занятий, проектная и исследовательская деятельность и др. Родители должны стать активными участниками «Уроков здоровья».

### 3. Учебный план

#### Учебно-тематический план программы «Жизнь - это здорово!»

##### модуля «Я и мое тело»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Эволюция.</b> Эволюция. Клетка – основа всего живого на Земле.	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение.

2	<b>Скелет.</b> Что такое череп? Как устроен позвоночник? Для чего нужна грудная клетка? Почему мы можем двигаться? Что делают кисти и стопы?	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение. Индивидуальная творческая работа.
3	<b>Сердце и кровь.</b> Как работает сердце? Для чего нужны сосуды? Что такое лейкоциты? Что такое эритроциты? Почему ранка затягивается?	1 1	0,5 0,5	0,5 0,5	Беседа, педагогическое наблюдение. Практическая работа: проведение опытов.
4	<b>Дыхание.</b> Для чего нужен нос? Как работают легкие? Что такое альвеолы? Почему мы зеваем? Зачем мы чихаем?	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение. Коллективная практическая работа: выполнение макета легких.
5	<b>Пищеварение.</b> Что происходит во рту? Как работает желудок?  Для чего нужен кишечник? Что делает печень? Доктор Здоровая Пища советует.	1 1	0,5 0,5	0,5 0,5	Беседа, педагогическое наблюдение. Коллективная практическая работа: выполнение коллажа «Здоровая пища». Коллективная практическая работа: выпуск газеты "Национальное блюдо".
6	<b>Зубы.</b> Зачем нужны зубы? Виды зубов. Молочные зубы. Чистка зубов. Зубная нить. Почему болят зубы? Кариес. Зубы и питание. Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми. Ослепительная улыбка.	2 2	1 1	1 1	Беседа, педагогическое наблюдение. Практическая работа: проведение опытов. Беседа, педагогическое наблюдение. Практическая работа: создание макета «Трехмерная модель зуба».
7	<b>Мочевыделение.</b> Как получается моча? Для чего нужен мочевой пузырь? Чем мальчики отличаются от девочек?	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение. Индивидуальная творческая работа.
8	<b>Мозг и нервы.</b> Как работает мозг? Где находится спинной мозг? Для чего нужны нервы? Что такое рефлекс?	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение. Индивидуальная практическая работа: составление пазла «Головной мозг».
9	<b>Органы чувств.</b> Как мы видим? Как мы слышим? Как мы различаем запахи? Для чего нам нужен язык? Что такое осязание?	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение. Коллективная практическая работа: выполнение коллажа "Защитим зрение»
10	<b>Трудности привычного. Посмотри на мир чужими глазами.</b>	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение. Коллективная практическая работа: изготовление «Дерева радости».
11	<b>Мое здоровье - моя программа.</b>	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение, самоанализ. Коллективная практическая работа: оформление классной выставки «Мы дружим с физкультурой и спортом».
12	<b>Итоговое занятие «Что узнали. Чему научились»</b>	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение, самоанализ, анкетирование. Коллективная практическая работа: изготовление буклета «Тело человека».

**Учебно-тематический план программы «Жизнь - это здорово!»  
модуля «Я и мои полезные привычки»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		все го	теори я	практи ка	
1.	Вводное занятие. Оценка эффективности программы пре - тест.	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение. Результаты исследования - анкета учащихся
2.	Самооценка, критерии, оценка. Справедливая оценка.	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение. Индивидуальная практическая работа: «Справедливая самооценка»
3.	Решения и здоровье	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение. Коллективная практическая работа: выставка рисунков, презентация «Мой цветок здоровья»
4.	Природа и здоровье. Природа лечит	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение. Коллективная практическая работа: коллаж из рисунков детей на тему: «Мой любимый уголок природы»
5.	Нужные и ненужные лекарства	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение. Коллективная практическая работа: «Модель «Можно и нельзя...»
6.	Как быть внимательным	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение, самоанализ. Памятка «Как быть внимательным»
7.	Ах, эти мультфильмы. Полезные и вредные мультфильмы.	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение. Коллективная практическая работа: памятка «Полезные и вредные мультфильмы»
8.	Пассивное курение: учись делать здоровый выбор	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение. Коллективная практическая работа: памятка «Пассивное курение: учись делать здоровый выбор»
9.	Личная гигиена	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение. Коллективная практическая работа: условные знаки «Чистота залог здоровья»
10.	Как быть внимательным	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение. Коллективная практическая работа: памятка «Как быть внимательным»
11.	Я в мире информации Средства связи. Влияние на организм сотового телефона и компьютера.	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение. Коллективная практическая работа: плакат «Безопасные сотовый телефон и компьютер»
12.	В стране Полезных привычек	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение. Коллективная практическая работа: выставка результатов «Я и мои Полезные привычки»

## 4. Содержание

### Модуль «Я и мое тело»

#### Содержание программы

##### Раздел: Эволюция.

###### **Тема 1: Эволюция. Клетка.**

*Теория.* Понятие «эволюция». Элементарное строение и функции клетки. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма.

*Практика.* Раскраска «Строение клетки человека» (Приложение 1).

##### Раздел: Скелет.

###### **Тема 2: Что такое череп? Как устроен позвоночник? Для чего нужна грудная клетка? Почему мы можем двигаться? Что делают кисти и стопы?**

*Теория.* Понятия: «череп», «позвоночник», «грудная клетка», «суставы», «мышцы», «кисти», «стопы». Беседа об осанке и стройной спине.

*Практика:* Марионетка из макарон «Живой Скелет», Поделка «Макет скелета» из ватных палочек, вышивка «Скелет», Панно «Череп», «Грудная клетка» и «Сустав» из макарон, пазл «Скелет», раскраска - обводилка по точкам «Скелет». (Приложение 2).

##### Раздел: Сердце и кровь.

###### **Тема 3: Как работает сердце? Для чего нужны сосуды?**

*Теория:* Понятия: «сердце», «вены», «кровь», «сосуды», «артерии», «капилляры». Принцип работы сердца, сосудов. Первая помощь при кровотечении из носа.

*Практика:* измерение пульса с помощью секундомера. Раскраски «Сердце», «Сердечно-сосудистая система человека» (Приложение 3).

###### **Тема 4: Что такое лейкоциты? Что такое эритроциты? Почему ранка затягивается?**

*Теория:* Понятия «лейкоциты», «эритроциты», «тромбоциты». Функции крови. Заживление ранки при участии тромбоцитов.

*Практика.* Игра 1. «Состав крови», Игра 2. «Борьба с микробами», Игра 3. «Циркуляция воздуха в крови», Игра 4. «Снабжение организма питательными веществами и витаминами», Игра 5. «Выведение вредных веществ», Игра 6. «Заживление ран», Игра 7. «Что у нас под кожей?» (Приложение 4).

##### Раздел: Дыхание.

###### **Тема 5: Для чего нужен нос? Как работают легкие? Что такое альвеолы? Почему мы зеваем? Зачем мы чихаем?**

*Теория.* Понятия «нос», «легкие», «трахея» и «бронхи», «альвеолы». В среднем мы дышим 15 раз в минуту. Зачем? Дети узнают объем своих легких, разберутся, зачем кислород нужен нашим клеткам и узнают, чем звук дыхания здорового человека отличается от звука дыхания астматика. Дети ознакомятся, каким образом происходит процесс дыхания, зевания и чихания.

*Практика.* Выполнение макета легких (Приложение 5).

### **Раздел: Пищеварение.**

**Тема 6: Что происходит во рту? Как работает желудок? Для чего нужен кишечник? Что делает печень? Доктор Здоровая Пища советует.**

*Теория.* Понятия «рот», «зубы», «пищевод», «желудок», «кишечник», «печень». Значение еды для организма. Этапы пищеварительного процесса.

*Практика:* Коллаж «Здоровая пища». Газета "Национальное блюдо". Раскраски «Пищеварительная система», «Желудок», Раскраска «Рот и язык человека» (Приложение 6).

### **Раздел: Зубы.**

**Тема 7: Зачем нужны зубы? Виды зубов. Молочные зубы. Чистка зубов. Зубная нить. Почему болят зубы? Карисес.**

*Теория:* Понятие «виды зубов», «молочные зубы», «кариес». Процесс замены молочных зубов на постоянные. Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми.

*Практика:* Задание: «Отметь определенные зубы», Опыт с яйцом и уксусом, Игра «Рассели зубы», Макет «Трехмерная модель зуба», Рисунок «план» зубов, Создание модели рта из пластилина и подручных средств, демонстрация их правильной чистки, Раскраски, Конструкция зубов из подручных материалов, Оформление странички «Все о моих зубах», Оформление «Набора юного стоматолога», Поиск интересных фактов о зубах, Задание: распределить объекты питания, какие полезные для зубов, а какие – вредны, Макет кариеса, Памятка «Как чистить зубы», Разработка и изображение своей последовательности действий при чистке зубов, Выпуск плаката о гигиене зубов, Игра «Построй верную последовательность!», Разработка рисунка своей страны о зубах

### **Раздел: Мочевыделение.**

**Тема 8: Как получается моча? Для чего нужен мочевой пузырь? Чем мальчики отличаются от девочек?**

*Теория.* Понятие «моча», «мочевой пузырь», «почки». Процесс появления мочи. Отличие мальчиков от девочек.

*Практика:* Раскраски «Мочевыделительная система» (Приложение 8).

### **Раздел: Мозг и нервы.**

**Тема 9: Как работает мозг? Где находится спинной мозг? Для чего нужны нервы? Что такое рефлекс?**

*Теория:* понятие «мозг», «спинной мозг», «нервы», «рефлекс». Как связаны наши органы чувств с мозгом, от чего зависит скорость реакции и наше восприятие окружающего мира. Мозг - компьютер нашего организма.

*Практика:* Бумажная модель «Головной мозг» и пазл «Головной мозг» (Приложение 9).

### **Раздел: Органы чувств.**

**Тема 10: Как мы видим? Как мы слышим? Как мы различаем запахи? Для чего нам нужен язык? Что такое осязание?**

*Теория:* понятие «глаза», «ухо», «нос», «язык», «кожа». 5 видов чувств. Как устроено человеческое восприятие. Цвет и настроение.

*Практика:* Проект "Защитим зрение". Игра на осязание «Загадочная коробочка» (Приложение 10).

## **Раздел: Трудности привычного.**

### **Тема 11: Трудности привычного. Посмотри на мир чужими глазами.**

*Теория:* Проблема, о которой важно помнить. Как современная наука может облегчить жизнь людей с ограниченными возможностями здоровья. Трудности, которые ежедневно вынуждены преодолевать люди с ограниченными возможностями.

*Практика:* Самостоятельно заполнить пробелы в заготовленных формах (подписать органы тела человека). Изготовление «Дерева радости». (Приложение 11).

## **Раздел: Мое здоровье - моя программа.**

### **Тема 12: Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья.**

*Теория:* Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Факторы, которые влияют на здоровье: условия и образ жизни, питание, наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение.

*Практика:* Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Изготовление буклета «Тело человека». Проект «Макет организма» из подручных материалов. Оформление выставки «Мое тело» (Приложение 12).

## **Модуль «Я и мои полезные привычки»**

### **Содержание курса**

#### **Тема 1. Вводное занятие. Оценка эффективности программы пре - тест.**

*Теория:* Знакомство с темами и разделами курса программы «Я и Полезные привычки». Полезные расчеты. Оценка эффективности превентивного обучения.

#### **Тема 2. Самооценка, критерии, оценка. Справедливая оценка.**

*Теория:* Адаптация к школе. Дать ученикам представление о самооценке. Предоставить возможность оценить самого себя.

*Практикум.* Результат исследования «Справедливая самооценка».

#### **Тема 3. Решения и здоровье.**

*Теория:* Принятие решений. Способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности. Показать детям факторы, влияющие на здоровье.

*Практикум.* Выставка рисунков, презентация «Мой цветок здоровья». Газета «Цветок здоровья нашего класса»

#### **Тема 4. Природа и здоровье. Природа лечит.**

*Теория:* Выявление у учащихся знаний и представлений о влиянии природы на здоровье человека. Знакомство с оздоровительным влиянием природы на организм человека. Развитие способности анализировать полученную информацию, делать правильные выводы.

*Практикум.* Коллаж из рисунков детей на тему «Мой любимый уголок природы»

#### **Тема 5. Нужные и ненужные лекарства.**

*Теория:* Познакомить с понятиями «Лекарство», «Яд». Дать детям представление о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными, в зависимости от ситуации.

*Практикум.* Памятка «Если ты заболел...». Модель «Можно и нельзя...».

### **Тема 6. Как быть внимательным.**

*Теория:* Дать детям представление о внимательном человеке. Поговорить с учащимися о том, что значит «быть внимательным». Рассмотреть ситуации и последствия невнимательного поведения человека.

*Практикум.* Памятка «Как быть внимательным».

### **Тема 7. Ах, эти мультфильмы. Полезные и вредные мультфильмы.**

*Теория:* Изучить влияние мультфильмов на формирование личности младших школьников. Проанализировать современные мультфильмы. Показать, что мультфильмы могут оказывать положительное и отрицательное влияние на личность ребенка.

*Практикум.* Памятка «Полезные и вредные мультфильмы».

### **Тема 8. Пассивное курение: учись делать здоровый выбор.**

*Теория:* Дать детям сведения о вреде пассивного курения. Научить детей делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения.

*Практикум.* Памятка «Пассивное курение: учись делать здоровый выбор». Плакат «Пассивное курение: учись делать здоровый выбор»

### **Тема 9. Гигиена. Личная гигиена.**

*Теория:* Формирование валеологического представления о правилах личной гигиены и их значении для здоровья ребенка. Формировать мотивационную сферу гигиенического поведения.

*Практикум.* Условные знаки «Чистота залог здоровья».

### **Тема 10. Как быть внимательным.**

*Теория:* Дать детям представление о внимательном человеке. Поговорить с учащимися о том, что значит «быть внимательным». Рассмотреть ситуации и последствия невнимательного поведения человека.

*Практикум.* Памятка «Как быть внимательным».

### **Тема 11. Я в мире информации. Средства связи. Влияние на организм сотового телефона и компьютера.**

*Теория:* Выяснить с детьми значимость современных средств связи (сотового телефона, компьютера) и историю их возникновения. Познакомить детей с современными средствами связи. Обсудить с детьми, чем опасны эти средства связи для здоровья.

*Практикум.* Плакат «Безопасные сотовый телефон и компьютер»

## Тема 12. В стране Полезных привычек.

Теория: Культурно образовательное событие. Игра по станциям «Страна Полезных привычек».

### 5. Методическое обеспечение

Модуль программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации и образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
«Я и мое тело»	Проекты, реконструкция (в форме описаний, презентаций, фото- и видеоматериалов и др.), беседы, кружки, мероприятия, практические и лабораторные занятия, рейтинг, практикумы, мастерская, лаборатория, показ видеоматериалов, иллюстраций, тренинг, игра, путешествие, мастерская, гостиная, портфолио.	Лекция, беседа, эвристическая беседа, метод создания ситуации творческого поиска, игровые методы обучения.	Учебники, карты, справочники, словари, электронные ресурсы, таблицы, наборы карточек с текстом, цифрами или рисунками, раскраски, картины, фотографии, памятки, раздаточный материал, мультимедийные материалы, программное обеспечение, дидактические материалы с поясняющим и рисунками, планом выполнения заданий, инструкции к лабораторным работам и фронтальны	Компьютер, интерактивная доска, мимео-пэд, многофункциональное устройство, проектор, фотоаппарат, колонки (комплект), музыкальный центр, выход в Интернет.	Опрос, открытое занятие для родителей, самостоятельная работа, презентация творческих работ, игра-испытание, эссе, конкурсы, выставки, смотры, фестивали, конференции, коллективная рефлексия, отзыв, коллективный анализ работ, самоанализ.

			м опытам и играм, модели и имитация изучаемых или исследуемых объектов, процессов или явлений.		
<b>«Я и полезные привычки»</b>	Практикумы, упражнения	Беседы, рассказ учителя, слушание, работа в парах.	Учебники, карты, справочники, словари, электронные ресурсы, таблицы, наборы карточек с текстом, цифрами или рисунками, раскраски, картины, фотографии, памятки, раздаточный материал, мультимедийные материалы, программное обеспечение.	Компьютер, интерактивная доска, мимио-пэд, многофункциональное устройство, проектор, фотоаппарат, колонки (комплект), музыкальный центр, выход в Интернет.	Опрос, открытое занятие для родителей, самостоятельная работа, презентация творческих работ, игра-испытание, эссе, конкурсы, выставки, смотры, фестивали, конференции, коллективная рефлексия, отзыв, коллективный анализ работ, самоанализ.

**В состав учебно-методического комплекта модуля «Я и мое тело» входит:**

1. Программное обеспечение «Мое тело - как оно устроено? Издательство: Новый диск.
2. Серия «Мое тело», Издательство «Новый диск»,
3. Интерактивная энциклопедия, софт «Мое тело. Анатомия и физиология» (CDpc), Издательство: Новый диск.
4. Обучающая и развивающая игра «Моё тело: Как оно устроено?», Издательство: Dorling Kindersley.
5. Программное обеспечение Пятачок сдает экзамен по анатомии, Издательство: 1С.
6. Программное обеспечение Мое тело, Издательство: 1С.
7. Программное обеспечение Цифровая база изображений: начальная школа, Издательство: 1С.
8. Программное обеспечение «Анатомия. Цифровой атлас школьника», Издательство: 1С.
9. Программное обеспечение «ОС3. Био IQ. Многоуровневая игра-викторина», Издательство: 1С.

10. Учебное пособие для начальной школы Рабочая тетрадь «Основы здорового образа жизни» 1- 4 класс, «Ранок»;
11. Учебное пособие для начальной школы Рабочая тетрадь «Основы здоровья 1- 4 класс, автор А.Савченко»;
12. Учебное пособие для начальной школы Рабочая тетрадь для практических занятий по валеологии. Часть 1: Основы здорового образа жизни, автор Айзман Р.
13. Тематический словарь в картинках. Мир человека: Я и мое тело: Части тела, органы чувств, внутренние органы, автор Козлова С.
14. Пазл "Наше тело" (русский), автор Larsen.

**В состав учебно-методического комплекта модуля «Я и мои привычки» входит:**

- 1 Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя. Рабочая тетрадь «Полезные привычки» 1-4 класс;
- 2 Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя. «Полезные привычки» Пособие для учителя, автор О.Л. Романова;
- 3 Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Методические рекомендации для учителя «Полезные расчеты, или «Как оценить эффективность превентивного обучения» автор О.Л. Романова.
- 4 Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Уроки для родителей, автор О.Л. Романова.
- 5 Методические разработки, рекомендации программы внеурочной деятельности превентивного обучения «Я и Полезные привычки». Модули «Физическое, интеллектуальное, психоэмоциональное и социальное здоровье младших школьников»;
- 6 Электронный образовательный ресурс. Презентации, наглядный материал для профилактических занятий (1-4 класс). Информационно - методическое сопровождение программы внеурочной деятельности превентивного обучения «Я и Полезные привычки»;
- 7 Фотоальбом «Итоговая форма представления результатов работы с учащимися» по программе внеурочной деятельности превентивного обучения «Я и Полезные привычки»;
- 8 Пособие для учителя «Упражнения энергизаторы». Методическое сопровождение программы внеурочной деятельности превентивного обучения «Я и Полезные привычки»;
- 9 Методические разработки для педагога «Родительские собрания с интерактивными формами обучения». Методическое сопровождение программы внеурочной деятельности превентивного обучения «Я и Полезные привычки»;

**Список литературы**

- 1.Александров,А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. - М.: МЕДИА СФЕРА, 1996. - 96с.
2. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей.- М.: ТЦ Сфера, 2001.
3. Игры: обучение, тренинг, досуг. /Под ред. В.В.Петрусинского. - М., 1994.
4. Выготский Л.С. «Воображение и творчество в школьном возрасте», 1991 г.
5. Азбука правильного питания, 1-2 классы: конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки / авт. - сост. Е.В. Езушина. - Волгоград: Учитель, 2008.

6. Вовк Л.А. Уроки здоровья. Серия «Охрана здоровья - дело общее» / Л. А. Вовк. - Омск: «Издательский дом «Наука», 2010. - 53 с.
7. Здоровью надо учиться! (Валеология через школьные предметы): Разработки уроков: Методическое пособие для учителей/ по ред. Н.П. Абаскаловой, Новосибирск: ООО Издательская компания «Лада», 2000.
8. Земова И.В., Левицкая А.Г. Упражнения - энергизаторы. - Омск, 2010.
9. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003. - 48с.
10. И. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: Учеб. Пособие для 9-10 кл. сред. шк.: Факультатив. Курс. - М.: Просвещение, 1989. - 192 е.: ил.
11. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации / Науч. Ред. Г. А. Халемский. - СПб.: «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2001.-64 с.
12. Коростелев Н. Шаг за шагом: Твой календарь здоровья. - М.: Мол. гвардия, 1984. -95 с.
13. Косова Г.А. Правильная осанка — залог красоты и здоровья. Серия «Охрана здоровья - дело общее» / Г. А. Косова. - Омск: Изд-во ОмГПУ; изд. дом «Наука», 2008. - 52с.
14. Кузьмина М.В. Увлекательное путешествие в мир здорового образа жизни. ПедСовет: Газета. 2007. № 4.
7. Программа "Разговор о правильном питании"/Безруких М.М. М.: 1998.
8. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [http://school – collection/edu/ru](http://school-collection.edu.ru)
9. КМ- школа- образовательная среда для комплексной информатизации школы. [http://www/km- school/ru](http://www/km-school.ru)
10. Презентация уроков « Начальная школа» <http://nachalka/info>
11. Начальная школа – детям, родителям, учителям. [http://www .Nachalka.com](http://www.Nachalka.com)
12. Я иду на урок начальной школы . [http://nsc 1 septem-ber/ru](http://nsc1septem-ber.ru)
13. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
14. Сайт <http://goo.gl/3JFyyK> Библиотека Printables
15. Сайт <http://goo.gl/Cnsbi4> Интерактивный музей «Живые системы»
16. Сайт <http://goo.gl/KagCy5> Блог "Всё для детей!"
17. Сайт <http://goo.gl/JCleIW> Блог «Мир моих грез»

#### Для обучающихся

1. Королёва Г.М.Ослепительная улыбка на всю жизнь: пособие по гигиене полости рта для начальной школы. М., 1996.
- 2."Разговор о правильном питании"/пособие для учащихся, автор:Безруких М.М./ М.: 1998.