Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Детский эколого-биологический центр г. Черемхово»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДО ДЭБЦ

г. Черемхово Матвеева В.В. \_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ № \_\_\_ от \_ сентября 201\_ года

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«ПЕРВЫЕ ШАГИ В ЗОЖ»**

Черемхово, 2019

**Содержание**

1. Пояснительная записка……………………………………………………...3

2. Учебный план………………………………………………………………..5

3. Учебно-тематический план программы…………………………………....7

4 Содержание программы ………………….…………………………………22

5 Календарный учебный график ……………………......……………...........27

6. Оценочные материалы………………………………………………….......29

7.Методические материалы……………….…………………………………...34

**Пояснительная записка**

 Дополнительная образовательная программа «Первые шаги в ЗОЖ» имеет социально-педагогическую направленность.

 *Актуальность*: Программа «Первые шаги в ЗОЖ» направлена на пропаганду здорового образа жизни, формирование ответственного отношения к своему здоровью .

 Программа «Первые шаги в ЗОЖ» предусматривается систематическое проведение занятий два раза в неделю продолжительностью два академических часа. Занятия проводятся на базе Детского эколого-биологического центра и школ города.

 Предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования и ориентирована на детей 7-12 лет. Срок реализации 2 год. Форма обучения – очная.

***Цель программы:*** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

***Основные задачи программы.***

 ***Образовательные:***

* Формировать представление о правилах личной гигиены;
* Формировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
* Формировать представление о рациональной организации режима дня, двигательной активности;

***Развивающие:***

* Пропаганда здорового образа жизни;
* Развивать интерес к подвижным играм и спорту;

***Воспитательные:***

* Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью;
* Воспитывать эстетический вкус и аккуратность;

**Ожидаемые результаты**

***Обучающиеся первого года обучения в конце учебного года должны***

***Знать:***

* Основные режимные моменты;
* Правила поведения обучающихся в школе;
* Правила личной гигиены;
* Причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
* Что такое культура общения;
* Что такое правильное питание;

***Уметь:***

* Планировать свое время;
* Поддерживать чистоту тела и иметь опрятный внешний вид;
* Выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья;
* Оказывать первую медицинскую помощь;
* Правильно питаться;

***Обучающиеся второго года обучения в конце учебного года должны***

***Знать:***

* Правила личной гигиены;
* Знать основы правильного питания;
* Знать основы проектной деятельности;

***Уметь:***

* Поддерживать чистоту тела;
* Овладеть навыками проектной деятельности;
* Правильно и рационально питаться;

Формы промежуточной аттестации – тестирование, Квест-игра «Знатоки ЗОЖ»

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Наименование разделов | теория | практика | итого  | Форма промежуточной аттестации |
| 1 | Вводное занятие  |  | 2 | 2 | - |
| 2 | Режим дня и здоровый организм  | 3 | 5 | 8 | - |
| 3 | Безопасность на дорогах  | 4 | 10 | 14 | - |
| 4 | Здоровье основа жизни  | 6 | 8 | 14 | - |
| 5 | Культура общения  | 4 | 6 | 10 | - |
| 6 | Гигиенические основы здорового образа жизни  | 6 | 12 | 18 | - |
| 7 | Основы правильного питания  | 5 | 9 | 14 | - |
| 8 | STOP Мусору! | 2 | 8 | 10 | - |
| 9 | Спорт-составляющее ЗОЖ  | 5 | 11 | 16 | - |
| 10 | Занимательная экология  | 3 | 11 | 14 | - |
| 11 | Основы безопасности жизнедеятельности  | 9 | 5 | 14 |  |
| 12 | Самопознание и саморегуляция | 4 | 6 | 10 | тестирование |

 **Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Наименование разделов | теория | практика | итого  | Форма промежуточной аттестации |
| 1 | Вводное занятие  | - | 2 | 2 | - |
| 2 | Здоровье -это здорово! | 2 | 24 | 26 | - |
| 3 | Познай себя | 4 | 4 | 8 | - |
| 4 | Гигиенические основы здорового образа жизни  | 2 | 20 | 22 | - |
| 5 | Спорт-составляющее ЗОЖ  | 2 | 14 | 16 | - |
| 6 | Основы правильного питания | 3 |  11 | 14 | - |
| 7 | Мусор надо разделять, чтоб использовать опять  | - | 10 | 10 |  -  |
| 8 | Проектная деятельностьобучающихся | 2 | 10 | 12 | - |
| 9 | Природа в наших руках | - | 26 | 26 | - |
| 10 | Игры нашего двора | - | 8 | 8 | Квест-игра«Знатоки ЗОЖ» |

**Учебно-тематический план программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** |  **Наименование разделов, тем** | **Форма промежуточной****аттестации** |
| **теория** | **часы** | **практика** | **часы** |
| **1. Вводная часть. 2ч. (2)** |
| **Сентябрь** |
| 1. |  |  | Игра «Путешествие по станциям «ЗОЖ» | 2 |  |
| **2.Режим дня и здоровый организм . 8 ч. (3-5)** |
| 2. | Мой режим дня | 1 | Изготовление буклета «Значение режима дня для сохранения здоровья учащегося и успешной работы в школе» | 1 |  |
| 3. |  |  | Разработка индивидуального режима дня | 2 |  |
| 4. |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе«Игры нашего двора» | 2 |  |
| 5. | Активный отдых , составляющее режима дня | 2 |  |  |  |
|  |
| **3. Безопасность на дорогах – 13ч. (4-9)** **Октябрь** |
| 6. | Опасность на дороге, как ее избежать | 1 | Составление безопасного маршрута: «Дом – дорога – школа» | 1 |  |
| 7. | Дорога - её элементы и правила поведения на ней | 2 |  |  |  |
| 8. | Дисциплина на дороге – путь к дорожной безопасности | 2 |  |  |  |
| 9. | Светофор.Сигналы светофора. Дорожные знаки для пешеходов | 1 | Игра с использованием игрового модуля «Азбука дорожного движения» | 1 |  |
| 10. |  |  | Интерактивная игра по ПДД "Красный, жёлтый, зелёный" | 2 |  |
| 11. |  |  | «Правила дорожные знать каждому положено»Встреча с инспектором ГИБДД | 2 |  |
| 12. |  |  | Экскурсия на ВСЖД «Правила поведения на железной дороге» | 2 |  |
| **4. Здоровье основа жизни 14ч. (6-8)****Ноябрь** |
| 13. |  |  | Интерактивная игра «Путешествие в страну здоровья» | 2 |  |
| 14. |  |  | Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» | 2 |  |
| 15. | «В здоровом теле – здоровый дух» | 2 |  |  |  |
| 16. | Профилактика простудных заболеваний | 1 | Изготовление бюллетени « Мы против болезней» | 1 |  |
| 17. | Чтоб болезней не бояться - надо братцы, закаляться! | 1 | Создание буклета «Комплекс упражнений по закаливанию» | 1 |  |
| 18. | Вредные привычки | 2 |  |  |  |
| 19. |  |  | Изготовление стенгазеты «Опасность рядом!.» | 2 |  |
|  **5. Культура общения. 10 ч. (4-6)** **Декабрь** |
| 20. |  |  | Культура общения | 2 |  |
| 21. | Умеем ли мы вежливо общаться | 2 |  |  |  |
|  22. |  |  | Ситуативная игра«Мы в гости, гости-к нам» | 2 |  |
| 23. | Как вести себя в общественных местах | 2 |  |  |  |
| 24. |  |  | Игра-путешествие «Этикет-шоу» | 2 |  |
|  **6. Гигиенические основы здорового образа жизни 18ч. (6-12)**  |
| 24. | «Чистые руки, чистое тело - смело берись за любое дело» | 2 |  |  |  |
| 25. | Забота о глазах | 1 | Разучиваниеупражнений для глаз | 1 |  |
| **Январь** |
|  |
| 26. | Уход за полостью рта | 1 | Практикум «Волшебная щёточка» | 1 |  |
| 27. | Иммунитет | 1 | Разработка комплекса мероприятий по укреплению иммунитета | 1 |  |
| 28. | Уход за волосами | 1 | Изготовление буклета «Сто рецептов красоты» | 1 |  |
| 29. |  |  | Комплекс упражнений для красивой осанки | 2 |  |
| 30. |  |  | Изготовление листовок « Личная гигиена»  | 2 |  |
| 31. |  |  | Инсценировка сказки «Мойдодыр» | 2 |  |
| 32. |  |  | Советы доктора Айболита. Ролевая игра  | 2 |  |
| **7. Основы правильного питания 14ч. (5-9)****Февраль** |
| 33. | Питание-необходимое условие для жизни | 1 | Викторина «Азбука питания» | 1 |  |
| 34. | Здоровая пища для всей семьи | 1 | Составление рациона питания на неделю | 1 |  |
| 35. | Срок годности продуктов. | 1 | Практикум «Определи срок годности продукта» | 1 |  |
| 36. |  |  | Сюжетно – ролевая игра: «Мы идем в магазин» | 2 |  |
| 37. | Овощи и фрукты – витаминные продукты | 1 | Дидактическая игра «Витаминная кладовая» | 1 |  |
| 38. |  |  | Суд над «Фаст-футом» Или вкусное не всегда бывает полезным» | 2 |  |
| 39. | «Кладовая здоровья в лесу, на грядке» | 1 |  Игра «Формула здорового питания». | 1 |  |
| **7 STOP Мусору! .10ч. (2-8)** |
| 40. | Экологическое занятие «Город в опасности» | 2 |  |  |  |
| 41. | Виды утилизации мусора | 2 |  |  |  |
|  **Март** |
| 42. |  |  | Акция «Мы за чистый город» | 2 |  |
| 43. |  |  | Настольная игра «Жизнь без отходов» | 2 |  |
| 44. |  |  | Изготовление поделок нужного из ненужного | 2 |  |
| 45. |  |  | Конкурс-выставка работ из бросового материала | 2 |  |
| **8. Спорт-составляющее ЗОЖ****16 ч. (5-11)** |
| 46. | Спорт и здоровье. | 2 |   |  |  |
| 47. |  |  | Викторина «Виды спорта» | 2 |  |
| 48. |  |  | Игра-путешествие в «Страну здоровья и спорта» | 2 |  |
| 49. | Летние виды спорта | 1 | Изготовление стенгазеты «Мой любимый вид спорта» | 1 |  |
| 50. |  |  | Эстафета « Будь быстрее !» | 2 |  |
| 51. | Зимние виды спорта | 2 |  |  |  |
| 52. |  |  | Интерактивная игра « Спортивная карусель» | 2 |  |
| 53. |  |  | Спортивно – игровая программа «Здоровее хотим стать! | 2 |  |
| **Апрель****9.Занимательная экология 14 ч. (3-11)** |
| 54. | Экология | 2 |  |  |  |
| 55. | Экологический календарь | 1 | Составление Экологической памятки «Берегите природу!» | 1 |  |
| 56. |  |  | Заочная экскурсия «Байкал-жемчужина Сибири» | 2 |  |
| 57. |  |  | Игра-путешествие«По страницам Красной книги» | 2 |  |
| 58. |  |  | Экологический брейн-ринг«Природа наш дом» | 2 |  |
| 59. |  |  | Конкурс рисунков «Я и природа» | 2 |  |
| 60. |  |  | Выпуск газеты«Зеленые странички | 2 |  |
| **10. Основы безопасности жизнедеятельности 14ч. (9-5)** |
| **Май** |
| 61. | Человек в городе | 2 |  |  |  |
| 62. | Виды травм. (порезы, ушибы, переломы.) | 1 | Практикум«Первая помощь при травмах» | 1 |  |
| 63. |  Если тебе угрожает опасность.( безопасность в быту) | 2 |  |  |  |
| 64. | Спички не тронь – в спичках огонь | 1 | КВН «Отважный пожарный» | 1 |  |
| 65. |   | 1 | Изготовление памятки «Будь осторожен на воде!» | 1 |  |
| 66. | Решение ситуативных задач«Встреча с незнакомцем» | 2 |  |  |  |
| 67. |  |  | Квест-игра « Будь осторожен !» | 2 |  |
| **11. Самопознание и саморегуляция.10 ч. (4-6)** |
| 68. | Я - неповторимый человек | 1 | Упражнение«Мешок хороших качеств» | 1 |  |
| 69. | Ты – это я | 1 |  Тренинг « Учимся слушать» | 1 |  |
| 70. | Я – ты - мы | 1 |  Оценка коммуникативных способностей | 1 |  |
| 71. | Настроение и эмоции | 1 |  Игра «Угадай эмоцию» | 1 |  |
| 72. |  |  | Тестирование | 2 | Тестирование |
|  | **Итого: 144** | **51** |  | **93** |  |

**Учебно-тематический план программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** |  **Наименование разделов, тем** | **Форма промежуточной****аттестации** |
| **Теория** | **часы** | **практика** | **часы** |
| **1. Вводная часть. 2ч. (2)** |
| **Сентябрь** |
| 1. | Вводное занятие |  | 2 |  |  |
| **2.**  **Здоровье -это здорово!26ч. (2-24)** |
| 2. | Здоровый образ жизни и его составляющие | 2 |  |  |  |
| 3. |  |  | Своя игра «Азбука здоровья» | 2 |  |
| 4. |  |  | Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни» | 2 |  |
| 5. |  |  | Подготовка агитвыступления«Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни» | 2 |  |
| 6. |  |  | Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни» | 2 |  |
| 7. |  |  | Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни» | 2 |  |
| 8. |  |  | Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни» | 2 |  |
| 9. |  |  | Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни» | 2 |  |
| 10. |  |  | Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни» | 2 |  |
| 11. |  |  | Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни» | 2 |  |
| 12. |  |  | Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни» | 2 |  |
| 13. |  |  | Подготовка агитвыступления «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни» | 2 |  |
| 14. |  |  | Выступление | 2 |  |
| **3.Познай себя 10ч. (4-4)****Октябрь** |
| 15. | Мои эмоции: положительные и отрицательные | 1 | Упражнения: «Остров», «Льдина», «Скала», «Эмоция и цвет» | 1 |  |
| 16. | Я уверен в себе! | 1 | Упражнения:«Размышления об уверенности» «Сила слова», «Уверенный-неуверенный-грубый» | 1 |  |
| 17. | Я – это я, и это замечательно! | 1 | Упражнения: «Футболка с надписью», «20 Я», Игра «Атомы и молекулы» | 1 |  |
| 18. | Я и мир вокруг | 1 | Упражнения:«Наводнение», «Место под солнцем», «Рисунок» | 1 |  |
|  **4. Гигиенические основы здорового образа жизни 22ч. (2-20)** **Ноябрь** |
| 19. | Гигиенические основы ЗОЖ | 2 |  |  |  |
| 20. |  |  | Интерактивная игра«Гигиена» | 2 |  |
| 21. |  |  | Подготовка сказки «Уроки Мойдадыра» | 2 |  |
| 22. |  |  | Подготовка сценария «Уроки Мойдодыра» | 2 |  |
| 23. |  |  | Подготовка сценария «Уроки Мойдодыра» | 2 |  |
| 24. |  |  | Подготовка сценария «Уроки Мойдодыра» | 2 |  |
| 25. |  |  | Подготовка сценария «Уроки Мойдодыра» | 2 |  |
| 26. |  |  | Подготовка сценария «Уроки Мойдодыра» | 2 |  |
| 27. |  |  | Репетициясказки « Уроки Мойдодыра» | 2 |  |
| 28. |  |  | Генеральная репетиция сказки «Уроки Мойдодыра» | 2 |  |
|  29. |  |  | Представление сказки «Уроки Мойдодыра» | 2 |  |
| **5. Спорт-составляющее ЗОЖ 16 ч. (2-14)** **Декабрь** |
| 30. | Спорт и здоровье | 2 |  |  |  |
| 31. |  |  | Интерактивная игра «Виды спорта» | 2 |  |
| 32. |  |  | Подготовка выступления агитбригады «Мы выбираем спорт!» | 2 |  |
| 33. |  |  | Подготовка выступления агитбригады «Мы выбираем спорт!» | 2 |  |
| 34. |  |  | Подготовка выступления агитбригады «Мы выбираем спорт!» | 2 |  |
| 35. |  |  | Подготовка выступления агитбригады «Мы выбираем спорт!» | 2 |  |
| 36. |  |  | Представление выступления агитбригады «Мы выбираем спорт!» | 2 |  |
| 37. |  |  | Спортивно – игровая программа «Здоровее хотим стать! | 2 |  |
| **6. Основы правильного питания 14ч. (3-11)****Январь** |
| 38. | Питание-необходимое условие для жизни | 2 |  |  |  |
| 39. |  |  | Сюжетно-ролевая игра «Рацион на день» | 2 |  |
| 40. | Срок годности продуктов | 1 | Практикум «Определи срок годности продукта» | 1 |  |
| 41. |  |  | Сюжетно – ролевая игра: «Мы идем в магазин» | 2 |  |
| 42. |  |  | Викторина «Азбука питания» | 2 |  |
| 43. |  |  | Игра «Лишь полезная еда на столе у нас всегда!» | 2 |  |
| 44. |  |  | Интерактивная игра «Формула здорового питания». | 2 |  |
| **7** .**Мусор надо разделять, чтоб использовать опять** **10ч.(10)****Февраль** |
| 45. |  |  | Игра «Разделяй мусор правильно!» | 2 |  |
| 46. |  |  | Изготовление мешочков анти стресс и ароматическихмешочков саше | 2 |  |
| 47. |  |  | Массажный коврик из пластиковых крышек своими руками | 2 |  |
| 48. |  |  | Массажный коврик из пластиковых крышек своими руками | 2 |  |
| 49. |  |  | Конкурс-выставка работ из бросового материала | 2 |  |
| **8. Проектная деятельности обучающихся. 12 ч.(2-10)****Март**  |
| 50. | Выбор темы проекта | 2 |   |  |  |
| 51. |  |  | Подготовка проекта | 2 |  |
| 52. |  |  | Подготовка проекта | 2 |  |
| 53. |  |  | Подготовка проекта | 2 |  |
| 54. |  |  | Подготовка проекта | 2 |  |
| 55. |  |  | Защита проекта | 2 |  |
| **9. Природа в наших руках 26 ч. (26)** **Апрель** |
| 56. |   |  | Интерактивная игра «Экологический калейдоскоп» | 2 |  |
| 57. |   |  | Конкурс рисунков «Природа в наших руках» | 2 |  |
| 58. |  |  | Изготовлениестенгазеты«Зеленые странички» | 2 |  |
| 59. |  |  | Составление экологической памятки «Берегите природу!» | 2 |  |
| 60. |  |  | Подготовка экологической сказки | 2 |  |
| 61. |  |  | Подготовка экологической сказки | 2 |  |
| 62. |  |  | Подготовка экологической сказки | 2 |  |
| 63. |  |  | Подготовка экологической сказки | 2 |  |
| 64. |  |  | Подготовка экологической сказки | 2 |  |
| 65. |  |  | Подготовка экологической сказки | 2 |  |
| 66. |  |  | Подготовка экологической сказки | 2 |  |
| 67. |  |  | Генеральная репетиция экологической сказки | 2 |  |
| 68. |  |  | Представление экологической сказки | 2 |  |
| **10. Игры нашего двора.8ч (8)** |
| **Май** |
| 69. |  |  | Дворовые игры нашего детства | 2 |  |
| 70. |  |  | Игры на свежем воздухе «Спортивная карусель» | 2 |  |
| 71. |  |  | Подготовка к квест-игре «Знатоки ЗОЖ» | 2 |  |
| 72. |  |  | Квест-игра «Знатоки ЗОЖ» | 2 | Квест-игра«Знатоки ЗОЖ» |
|  | **Итого: 144** | **17** |  | **127** |  |

**Содержание программы первого года обучения**

 **1.Вводная часть. 2ч. (2)**

**Практика:** Игра «Путешествие по станциям «ЗОЖ»

 **2. Режим дня и здоровый организм. 8 ч. (2-6)**

**Теория:** Мой режим дня. Активный отдых составляющие режима дня.

**Практика:** Изготовление буклета «Значение режима дня для сохранения здоровья учащегося и успешной работы в школе». Разработка индивидуального режима дня. Подвижные игры на свежем воздухе.

**3. Безопасность на дорогах . 14ч. (4-10)**

 **Теория:** Опасность на дороге, как ее избежать. Дорога - её элементы и правила поведения на ней. Дисциплина на дороге – путь к дорожной безопасности. Светофор. Сигналы светофора. Дорожные знаки для пешеходов.

 **Практика:** Составление безопасного маршрута: «Дом – дорога – школа». Решение ситуативных задач «Движение пешеходов по тротуару, пешеходному переходу». Просмотр цикла мультфильмов «Смешарики на дороге». Игра с использованием игрового модуля «Азбука дорожного движения». Интерактивная игра по ПДД "Красный, жёлтый, зелёный"

«Правила дорожные знать каждому положено» .Встреча с инспектором ГИБДД. Экскурсия на ВСЖД «Правила поведения на железной дороге»

 **4 .Здоровье и здоровый образ жизни 24ч. (9-15)**

 **Теория:** Особенности физического и психического здоровья. «В здоровом теле – здоровый дух». Профилактика простудных заболеваний. Чтоб болезней не бояться - надо братцы, закаляться! Подготовка мини- проекта «Мой путь к здоровью». Вредные привычки. Алкоголь – враг здоровья путь к преступлению. Табак – наш враг! Наркотическая зависимость.

 **Практика:** Игра-путешествие в страну здоровья. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры и упражнения на свежем воздухе. Изготовление бюллетени « Мы против болезней!». Создание буклета «Комплекс упражнений по закаливанию». Защита мини- проекта «Мой путь к здоровью» .Изготовление стенгазеты «Опасность рядом..» .Игра "Гонка за лидером" - "Профилактика вредных привычек". Акция «Сигарета за конфету» Просмотр фильма «Про зависимость». Суд над вредными привычками «Умей сказать нет!».

 **5.Культура общения. 10 ч. (4-6)**

**Теория:** Умеем ли мы вежливо общаться. Как вести себя в общественных местах.

Правила знакомства, представления и обращения.

**Практика:** Игра-урок «Правильно ли мы говорим?». Ситуативная игра

«Мы в гости, гости-к нам». Игра-путешествие «Этикет-шоу».

**6. Гигиенические основы здорового образа жизни 18ч. (6-12)**

 **Теория:** Чистота и здоровье – близнецы братья. Забота о глазах

Уход за полостью рта. Иммунитет. Уход за волосами. Гигиена позвоночника.

 **Практика:** «Чистые руки, чистое тело - смело берись за любое дело» игровая программа. Забота о глазах (упражнение для глаз).Практикум «Волшебная щёточка». Разработка комплекса мероприятий по укреплению иммунитета. Изготовление буклета «Сто рецептов красоты». Комплекс упражнений для красивой осанки. Изготовление листовок « Личная гигиена»

Инсценировка сценки «Мойдодыр». Советы доктора Айболита. Ролевая игра

**7. Основы правильного питания 15ч. (5-10)**

 **Теория:** Питание-необходимое условие для жизни. Здоровая пища для всей семьи. Срок годности продуктов. Овощи и фрукты – витаминные продукты. «Кладовая здоровья в лесу, на грядке»

 **Практика:** Викторина «Азбука питания». Составление рациона питания на неделю. Практикум «Определи срок годности продукта». Сюжетно – ролевая игра: «Мы идем в магазин». Дидактическая игра «Витаминная кладовая». Суд над «Фаст-фудом» Или вкусное не всегда бывает полезным».

 Игра «Формула здорового питания».

**8. STOP Мусору! .12ч. (2-10)**

 **Теория:** Экологическое занятие «Город в опасности». Виды утилизации мусора.

 **Практика:** Составление мини-проекта «Сделаем город чистым». Просмотр мультфильма «Утилизация мусора». Акция по сбору мусора «Мы за чистый город». Настольная игра «Жизнь без отходов». Изготовление поделок нужного из ненужного. Конкурс-выставка работ из бросового материала.

**9. Спорт-составляющее ЗОЖ 15 ч. (5-10)**

 **Теория:** Спорт и здоровье. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья

Летние виды спорта. Зимние виды спорта.

 **Практика:** Подвижные игры на свежем воздухе. Викторина «Виды спорта». Игра-путешествие в «Страну здоровья и спорта». Изготовление стенгазеты «Мой любимый вид спорта». Комплекс упражнений по дыхательной гимнастике при занятии спортом. Соревнование на свежем воздухе «Будь быстрее !» Спортивно – игровая программа «Здоровее хотим стать!

**10 .Занимательная экология 14 ч. (2-12)**

 **Теория:** Экология. Экологический календарь.

 **Практика:** Решение проблемных экологических ситуаций. Составление Экологической памятки «Берегите природу!» .Заочная экскурсия «Байкал-жемчужина Сибири». Игра-путешествие «По страницам Красной книги».

Экологический брейн-ринг «Природа наш дом». Конкурс рисунков «Я и природа». Выпуск газеты «Зеленые странички».

**11. Основы безопасности жизнедеятельности 14ч. (6-8)**

 **Теория:** Опасность человека в городе .Виды травм. (порезы, ушибы, переломы.). Если тебе угрожает опасность.( безопасность в быту).Спички не тронь – в спичках огонь. Опасность на водоемах.

 Практика: Решение ситуативных задач. Практикум «Первая помощь при травмах». Решение ситуативных задач. КВН «Отважный пожарный». Изготовление памятки «Будь осторожен на воде!». Решение ситуативных задач» Встреча с незнакомцем». Квест-игра « Будь осторожен !».

**12. Самопознание и саморегуляция.10 ч. (4-6)**

 **Теория:** Я - неповторимый человек . Ты – это я. Я – ты – мы. Настроение и эмоции.

 **Практика:** Упражнение «Мешок хороших качеств». Тренинг

 « Учимся слушать» .Оценка коммуникативных способностей .Игра «Угадай эмоцию». Тестирование.

**Содержание программы второго года обучения**

 **1.Вводная часть. 2ч. (2)**

**Теория:** Вводное занятие объяснение плана работы, расписания занятий объединения.

 **2.** **Здоровье -это здорово!26ч. (2-24)**

 **Теория:** Здоровый образ жизни и его составляющие.

 **Практика:** Своя игра «Азбука здоровья». Подготовка сценария, распределения ролей, репетиция агитвыступления на тему «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни». Подготовка плакатов и флаеров на тему «Дружно, вместе с оптимизмом, за здоровый образ жизни».

 **3. Познай себя 10ч. (5-5)**

 **Теория:**. Управляем своими эмоциями. Я-уверен в себе. Я – это я, и это замечательно . Я и мир вокруг.

 **Практика:** Упражнения: «Имена чувств», «Выставка», «Эмоции в моем теле» «Остров», «Льдина», «Скала», «Эмоция и цвет», «Размышления об уверенности»

 «Сила слова», «Уверенный-неуверенный-грубый», «Футболка с надписью», «20 Я», Игра «Атомы и молекулы».

 **4. Гигиенические основы здорового образа жизни 22ч. (2-20)**

 **Теория:** Гигиенические основы ЗОЖ: Забота о глазах. Уход за полостью рта. Гигиена кожи. Уход за волосами.

 **Практика**: Интерактивная игра «Гигиена». Подготовка сценария сказки «Уроки Мойдодыра», распределение ролей актеров. Подготовка костюмов. Подборка музыкального сопровождения сказки. Репетиции сказки . Демонстрация сказки для обучающихся школы.

**5. Спорт-составляющее ЗОЖ 16 ч. (2-14)**

 **Теория:** Спорт и здоровье

 **Практика:** Интерактивная игра «Виды спорта». Подготовка сценария агитбригады

 «Мы выбираем спорт!». Распределение ролей. Подборка музыкального сопровождения. Репетиция лозунга «Мы выбираем спорт!». Репетиция танцевальных движений. Генеральная репетиция. Выступление во дворе школы.

**6. Основы правильного питания 14ч. (3-11)**

**Теория :** Питание-необходимое условие для жизни. Срок годности продуктов.

**Практика:** Сюжетно-ролевая игра «Рацион на день». Практикум «Определи срок годности продукта». Сюжетно – ролевая игра: «Мы идем в магазин». Викторина «Азбука питания». Игра «Лишь полезная еда на столе у нас всегда!».

Интерактивная игра «Формула здорового питания».

**7 . Мусор надо разделять, чтоб использовать опять 10ч.(10)**

 **Практика:** Игра «Разделяй мусор правильно!». Изготовление мешочков анти стресс и ароматических мешочков саше. Массажного коврика из пластиковых крышек своими руками. Конкурс-выставка работ из бросового материала.

**8. Проектная деятельности обучающихся. 12 ч.(2-10)**

 **Теория:** Объяснение, что такое проект. Выбор темы проекта.

 **Практика:** Работа с литературой ,интернет источниками. Предполагаемые темы проектов для защиты «Значение режима дня для школьника», «Является ли спорт составляющей здорового образа жизни?», «Здоровое питание - залог крепкого здоровья». Подготовка проектов. Пробная защита проектов.

**9. Природа в наших руках 26 ч. (26)**

 **Практика:** Интерактивная игра «Экологический калейдоскоп». Конкурс рисунков «Природа в наших руках». Изготовление стенгазеты «Зеленые странички».

Составление экологической памятки «Берегите природу!». Подготовка сценария экологической сказки. Распределение ролей. Музыкальное сопровождение и декорации. Изготовление костюмов. Репетиция. Выступление к международному дню Земли.

**10. Игры нашего двора.8ч (8)**

**Практика :** Дворовые игры нашего детства. Игры на свежем воздухе «Спортивная карусель». Подготовка к квест-игре «Знатоки ЗОЖ». Квест-игра «Знатоки ЗОЖ».

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год реализации программы | Кол-во часов в неделю | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | Всего часов |
| 1 год | 2 | 10 | 12 | 14 | 14 | 14 | 16 | 24 | 14 | 26 | 144 |
| 2 год | 2 | 26 | 10 | 22 | 16 | 14 | 10 | 12 | 26 | 8 | 144 |

**Оценочные материалы**

**1 Что означает ЗОЖ?**

**2 Что есть общего во фруктах и овощах ?**



**3 Как назвать эти принадлежности одним словом?**

  

**4. Сколько раз в день необходимо питаться?**

а.2

б.5

в.4

**5.Обведи красным карандашом продукты растительного происхождения, а зеленым – животного происхождения?**

Хлеб, колбаса, молоко, сахар, яйцо, лук, яблоко, свинина, свекла, огурец.

**6. Могут ли в зоне этого знака двигаться автомобили?**

 ****

**7. Какие из перечисленных привычек нельзя отнести к здоровому образу жизни?**

а. Занятия спортом, соблюдение режима дня.

б .Употребление алкоголя и наркотиков.

в. Употребление фруктов и молочных продуктов.

**8.Что является обязательным компонентом ЗОЖ?**

 а. чтение книг

 б. посещение лекций

 в. занятия спортом

 г. употребление в пищу овощей

**9.Обведи ,что понадобиться пожарному для тушения пожара?**

      

***1. Что такое здоровый образ жизни?***

а. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

б. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

г. Регулярные занятия физкультурой

***2. Что такое режим дня ?***

а. Порядок выполнения повседневных дел

б. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон

в. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

г. Строгое соблюдение определенных правил

***3. Что такое рациональное питание?***

а. Питание распределенное по времени принятия пищи

б. Питание с учетом потребностей организма

в. Питание определенным набором продуктов питания

г. Питание с определенным соотношением питательных веществ

***4. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?***

а. Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.

б. Вода, белки, жиры и углеводы.

в. Белки, жиры, углеводы.

г. Жиры и углеводы.

***5. Что такое витамины?***

а. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.

б. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

в. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.

г. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

***6. Что такое двигательная активность?***

а. Количество движений, необходимых для работы организма

б. Занятие физической культурой и спортом.

в. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

г. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

 ***7. Что такое личная гигиена?***

 а. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

б .Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

в. Правила ухода за телом, кожей, зубами.

г. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

***8. Что такое закаливание?***

а. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

б. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в. Перечень процедур для воздействия на организм холода

г. Купание в зимнее время

***9. Назовите основные двигательные качества?***

а. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

б. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

в. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.

г. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

***10. Подпиши ,что означают эти знаки?***



 