

Управление образования Администрации Колпашевского района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский эколого-биологический центр» г.Колпашево

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 29.05.2020г.  
Протокол № 5



Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ДЭБЦ»  
Нечаева Т.Н.  
Приказ № 87 от 01.06.2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
естественнонаучной направленности  
**«УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»**

Возраст обучающихся: 9 - 11 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Топаева Екатерина Владимировна, педагог  
дополнительного образования

г. Колпашево  
2019 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	5
Содержание программы	5
Методическое обеспечение программы	6
Список литературы	8
Приложение 1. Мониторинг	9
Приложение 2. Инструментарий к мониторингу	15

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** естественнонаучная

**Степень авторства:** Дополнительная общеобразовательная программа « Уроки здоровья» является авторской и реализуется с 2019 года, срок реализации 1 год.

### **Актуальность**

Программа предназначена для детей младшего школьного возраста, в этом возрасте у детей не совсем сформировано чувство самосохранения и ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, поэтому данная программа актуальна для детей данного возраста. Программа реализуется благодаря различным видам деятельности, на разных этапах программы свой вид деятельности.

Наблюдая и изучая природу, ребенок познает себя. Через познания себя, своего тела в ребенке воспитывается уважение и бережное отношение к себе, как неповторимой ценности природы, а так же к любому другому живому существу. Ребенок чувствует свою взаимосвязь с окружающей средой, видит зависимость своего здоровья от нее, учится жить в гармонии с природой.

Кроме того, результат работы по данной программе видится в профилактике болезней, а это начальное и решающее звено охраны, укрепления здоровья. Отличительными особенностями программы являются различные виды деятельности (познавательная, проектная, исследовательская, игровая) на разных этапах реализации программы.

**Цель программы:** Формирование основ ЗОЖ через познание собственного организма и взаимодействие с окружающей средой

### **Задачи:**

#### Личностные:

- развивать чувство самосохранения в различных проблемных ситуациях;
- развивать устойчивый познавательный интерес к изучению своего организма
- прививать навыки и умения в правильном приеме пищи, дыхании, уходе за кожей и других повседневных потребностях человека, связанных с его телом;
- учить управлять своим здоровьем;

#### Метапредметные:

- воспитывать чувство удовлетворения от здорового образа жизни;
- воспитывать желание жить в гармонии с природой.

#### Предметные:

- дать первоначальные знания об органах и системах человеческого организма;
- показать зависимость здоровья человека от окружающей среды;

**Отличительные особенности:** Отличительными особенностями является разные виды деятельности. В учебном блоке «Как мы устроены» преобладает познавательная деятельность ( знакомство с организмом), в блоке « Гигиена тела» - проектная деятельность ( технология изготовления зубной пасты), в блоке « Питайся правильно» и « Профилактика заболеваний» - исследовательская

( рассмотрение сроков годности продуктов, подсчет калорий), в блоке « Опасности на улице и дома» - игровая ( ролевые игры « Пожарный», « Доктор здоровье», сюжетно - ролевая игра « Вызов скорой помощи».

**Возраст детей:** 9-11 лет. Учитывая возраст детей, на которых рассчитана программа, сложно предложить систему проверочных работ или контрольных заданий.

Наиболее целостными видятся следующие виды оценки:

Оценивается степень вовлечения детей в различные виды деятельности, устойчивость интереса, эмоциональное состояние, желание выполнять различные упражнения, практические работы.

**Сроки реализации:** 1 год, но может при увеличении времени на отработку правильных

приемов, тренинга, быть продлен до 2-х лет.

**Формы и режим занятий:** 144 ч, 2 раза в неделю по 2 часа

Основной формой работы с детьми является предметное занятие с использованием различных приемов, прежде всего: практическая работа, тренинг, игра, беседа, демонстрация, выполнение творческих заданий. Первая часть занятия знакомит детей с тем или иным органом, его работой, вторая часть с использованием практических форм закрепляет материал. В ходе занятия обязательно проводятся разной подвижности игры, содержание которых связано с темой занятия. Методика предусматривает использование анатомических муляжей, таблиц, видеофильмов, работу с лупами и микроскопами. Учебный материал представлен в игровой форме с использованием дидактического и наглядного материала. На занятиях применяется метод самообследования, опыты, практические работы для закрепления полученных знаний и умений.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

1. Ребенок имеет общее представление о строении своего организма.
2. У воспитанника есть осознанно сформированные гигиенические навыки и привычки.
3. Ребенок стремится строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей и окружающей природной среды.

Обучающийся должен знать:

- признаки здорового человека;
- основные части тела человека;
- расположение органов (головной мозг, легкие, сердце, желудок, кишечник, почки, скелет, мышцы) и их значение;
- органы чувств и их роль в жизни человека;
- значение физкультуры, труда, движения в развитии скелетно-мышечной системы;
- значение питания и самые полезные продукты;
- основные характеристики вкуса;
- основные способы профилактики простудных заболеваний;
- значение сна для здоровья человека;
- значение различных природных объектов для здоровья человека;
- значение кожи и её видообразований;
- правила пешехода;
- значение дома в жизни человека;
- отличие полезных и вредных микробов
- опасности на улице и дома

Обучающийся должен уметь:

- выполнять правила поведения в группе;
- следить за осанкой;
- выполнять гигиенические правила;
- соблюдать правила поведения за столом;
- упражнения дыхательной гимнастики;
- выполнять упражнения по тренировке зрительного и слухового внимания
- при необходимости воспользоваться телефонами - 01, 02, 03;
- выполнять правила поведения на дороге;
- оказать небольшую первую медицинскую помощь;
- отразить тему занятия в творческой работе
- выполнять практическую работу
- Изучение результатов творческой деятельности детей (рисунки, поделки, рассказы, загадки).
- Игровые конкурсы и викторины.

Результативность обучения по программе определяется при проведении мониторинга

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной общеобразовательной программы является мониторинг знаний.

## 2. Учебно – тематический план.

№ п/п	Тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Введение	2	1	1	Игра
2	Как мы устроены	34	12	22	Практическая работа
3	Гигиена тела	24	10	14	Викторина
4	Питайся правильно	22	12	22	Практическая работа
5	Профилактика заболеваний	16	6	10	Практическая работа
6	Опасности на улице и дома	18	8	10	Практическая работа
7	Итоговая занятие	2	1	1	
8	Досуговые мероприятия	20	10	10	
9	Мониторинг	6	2	4	
Итого		144			

### Содержание разделов программы

#### **1. Введение.**

Что значит быть здоровым. Компоненты здоровья: физический, психологический, нравственный. Почему о здоровье нужно заботиться с детства.

*Практическая работа:* игры на знакомство.

#### **2. Как мы устроены.**

Организм – как единое целое. Знакомство со скелетом и мышцами. Выработка правильной осанки. Значение спорта для здоровья. Строение пищеварительной системы. Значение воздуха для человека. Чистый воздух. Правильное дыхание. Простудные заболевания и их профилактика. Голосовые связки. Состав и функции крови. Значение сердца. Ссадины, царапины, раны. Оказание первой помощи. Очистка организма от отходов. Мочевыделительная система. Профилактика заболеваний данной системы. Головной мозг. Органы чувств. Сон и его значение. Возможности человека.

*Практическая работа:* проведение самообследования, упражнений по выработке правильной осанки, мини соревнования, творческая работа «Пищеварительная система», упражнения дыхательной гимнастики, измерение объема легких, работа с микроскопом и препаратом крови, изготовление макета сердца, первая помощь при порезах, изготовление макета почек, .....головной мозг, определение запахов, определение предметов на ощупь, на вкус, составление рассказов, рисунки детей. Игры по теме.

#### **3. Гигиена тела. Что такое гигиена?**

Кожа. Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями. Натуральные и природные средства гигиены.

*Практическая работа.* Э/д «Свойства ткани». Экспериментальная деятельность «Очищающие

свойства мыла». Тренинг «Уход за зубами». Мини проект «Зубная паста своими руками». Составление коллекции упаковок моющих средств. Д/и Выбери лишний предмет». Творческая работа «Предметы гигиены».

#### **4. Питайся правильно**

Режим. Правила поведения за столом. Продукты, содержащие витамины. Польза витаминов. Значение сроков годности продуктов. Калорийность продуктов. Состав продуктов. Пищевая ценность продуктов (белки, жиры, углеводы).

*Практическая работа.* Рассмотрение сроков годности продуктов питания, сравнение продуктов, содержащих витамин С. Определение пищевой ценности продуктов. Составление меню. Ролевые игры «Повар и компостная куча».

#### **5. Профилактика заболеваний**

Микромир: микробы, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Дрожжи – полезные и вредные. Представление об инфекционных заболеваниях. Представление об активной защите - иммунитете.

*Практическая работа.* Выращивание плесени. Э/д с дрожжами.

#### **6. Опасности на улице и дома**

ПДД. Опасные факторы современного жилища, школы, игровые площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Опасность электроприборов. Опасность при игре с острыми предметами. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых. Ядовитые растения.

*Практическая работа.* Зарисовки знаков дорожного движения, д/и «Веселый пешеход». Ролевые игры «Пожарный», «Доктор Здоровье». Подвижная игра «Скорая помощь». Ролевая игра «Вызов скорой помощи». Обработка раны при ушибе, ссадине. Д/и «Ядовитые растения»

#### **7. Досуговые мероприятия**

#### **8. Мониторинг**

Подведение итогов

### **Методическое обеспечение**

1. Дидактическая игра «Собери пазл» по теме «Скелет»
2. Дидактическая игра «Выбор продуктов в магазине»
3. Дидактическая игра «Витаминки»
4. Копилка скороговорок.
5. Копилка загадок.
6. Копилка поговорок о пище и семье.
7. Дидактическая игра «Немое кино» по теме «Как мы слышим»
8. Дидактическое пособие «Мимика – гномики».
9. Дидактическое пособие «Лента выживания».
10. Дидактическое пособие «Творческие задания».
11. Подборка материала о подвижных играх.

#### **Материальное обеспечение программа**

1. Муляжи органов человека.
2. Гербарий лекарственных трав.
3. Бинты, ножницы.
4. Зеркальца по числу детей.
5. Микроскопы, лупы.
6. Белая глина

7. Эфирное масло
8. Витамины, зубная паста, зубные щетки.
9. Игрушечный телефон.
10. Карандаши, краски, пластилин.
11. Компьютер
12. Рабочие тетради.

Наглядные пособия:

1. Плакаты и таблицы «Строение человека».
2. Иллюстративный материал по темам.
3. Игровой материал.

### **Литература, используемая при написании программы:**

1. Воронин Л.Г., Маш Р.Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека, М., Просвещение, 1983.
2. Детская энциклопедия Что такое? Кто такой? М., Педагогика
3. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. М., Медицина, 1991.
4. Булай П.И. Первая помощь, Минск, Беларусь, 1989.

### **Литература для педагогов**

1. Булай П.И. Первая помощь, Минск, Беларусь, 1989 .
2. Беляев В.С. Жизнь в руках живущих, М., Молодая гвардия, 1989.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. М., Олма – пресс, 2007.
4. Иванова А.И. Естественно - научные наблюдения и эксперименты в детском саду. М., ТЦ Сфера, 2004.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье С-П., Детство-пресс, 1999.
6. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. М., Просвещение, 1978.
7. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. М., Медицина, 1991.
8. Ротенберг Р. Расти здоровым. М., Физкультура и спорт, 1997.
9. Юдин Г.Н. Главное чудо света. М., Педагогика, 1991.

### **Литература для детей:**

1. Чуковский К.И. Мойдодыр.
2. Гржибовская Л. О зубках.
3. Мошковская Э. Э. Детские стихи о гигиене и здоровье.
4. Синявский П. А. Кто не умывается.
5. Маяковский В.В. Гимн здоровью.
6. Михалков С.В. Сборник стихов.



**Мониторинг результатов обучения детей, текущий  
по программе «Уроки здоровья»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Содержание	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
<p><b>1. Организационно-волевые качества</b> 1.1 Настойчивость</p>	<p>Способность добиваться поставленной цели</p>	<p><i>-низкий уровень</i> (ребёнок постоянно находится под воздействием контроля извне); <i>- средний уровень</i> (периодически контролирует себя сам); <i>- высокий уровень</i> (постоянно контролирует себя сам)</p>	<p>От 0-5  От 6-10  От 11-15</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>1.2 Самоконтроль (дисциплинированность)</p>	<p>Умение контролировать свои поступки</p>	<p><i>-низкий уровень</i> (ребёнок постоянно находится под воздействием контроля извне); <i>- средний уровень</i> (периодически контролирует себя сам); <i>- высокий уровень</i> (постоянно</p>	<p>От 0-5  От 6-10  От 10-15</p>	<p>Наблюдение</p>

		контролирует себя сам)		
2. <u>Ориентационные качества</u> 2.1 Самооценка	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	<i>низкий уровень</i> (интерес к занятиям продиктован извне); - <i>средний уровень</i> (интерес периодически поддерживается самим ребёнком); - <i>высокий уровень</i> (интерес постоянно поддерживается самим ребёнком).	От 0-5  От 6-10  От 10-15	Наблюдение
3. <u>Поведенческие качества</u> 3.1 Конфликтность	Осознанное отношение к окружающему миру природы.	<i>низкий уровень</i> (интерес к занятиям продиктован извне); - <i>средний уровень</i> (интерес периодически поддерживается самим ребёнком); - <i>высокий уровень</i> (интерес постоянно поддерживается самим ребёнком).	От 0-5  От 6-10  От 10-15	Тестирование

3.2 экологическая культура	Осознанное отношение к окружающему миру природы.	<p>- <i>низкий уровень</i> (ребёнок ведёт себя агрессивно по отношению к природе: мусорит, рвет цветы, ловит животных);</p> <p>- <i>средний уровень</i> (ребёнок не наносит вреда среде);</p> <p>- <i>высокий уровень</i> (чётко следует</p>	<p>От 0-5</p> <p>От 6-10</p> <p>От 10-15</p>	Наблюдение

**Мониторинг результатов обучения учебной деятельности детей 1 года,  
итоговый по программе «Мир комнатных растений»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Содержание	Степень выраженности оцениваемого качества	Возмо жное количе ство баллов	Методы диагностик и
1. <u>Теоретическая</u> <u>подготовка</u> 1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана.	Правила безопасного поведения на дороге. Правила здорового питания	- <i>низкий уровень</i> (ребёнок овладел менее чем 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой);	0-5	Викторина
		- <i>средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более 1/2);	6-10	
		- <i>высокий уровень</i> (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренный программой)	11-15	
1.2 Владение специальной терминологией		-низкий уровень (ребёнок не знает значение терминов)	0-5	Тестирование
		-средний уровень (ребёнок на 1/2 знает значение терминов)	6-10	
		-высокий уровень (ребёнок знает все термины)	11-15	
2. <u>Практическая</u> <u>подготовка</u> 2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные	Составление меню, распределение полезных и вредных продуктов	- <i>низкий уровень</i> (ребёнок видит наличие проблемы, но не может сделать выводов и принять правильное решение)	0-5	Наблюдение, контрольные задания
		- <i>средний уровень</i> (ребёнок умеет наблюдать,	6-10	

программой		анализировать пытается делать выводы и принимать решения, но допускает незначительные ошибки) - <i>высокий уровень</i> (ребёнок правильно и в полном объёме может,	11-15	
2.2Творческ ие навыки	Рисование	-низкий уровень (ребёнок не может составить и решить кроссворд) -средний уровень (ребёнок не умеет составлять, но умеет решать кроссворды) -высокий уровень (ребёнок составляет и решает самостоятельно кроссворды)	0-5  6-10  11-15	Представле нные работы, оценка качества
3. <u>Общеучебн ые умения и навыки</u> 3.1 Умение организовать своё рабочее место		-низкий уровень (обучающийся испытывает серьёзные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога) -средний уровень (обучающийся иногда нуждается в помощи педагога) -высокий уровень (самостоятельно организовывает своё рабочее место не испытывает трудностей, всегда	0-5  6-10  11-15	Наблюдени е

		иметь тетрадь)		
3.2 Соблюдение правил техники безопасности	Соответствие реальных навыков программным требованиям	-низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2объёма навыков, предусмотренных программой); -средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более чем 1/2); - высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой	0-5  6-10  11-15	Наблюдение
3.3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность	- низкий уровень (ребёнок торопится, работу выполняет не аккуратно); - средний уровень (работу выполняет не всегда аккуратно); - высокий уровень (ребёнок всегда самостоятельно выполняет работу аккуратно).	0-5  6-10  11-15	Наблюдение

**Инструментарий к текущему мониторингу учебной деятельности**

**1. Действия, которые мы выполняем, чтобы поддерживать наше тело в чистоте и быть здоровыми, называются:**

- А) утренняя зарядка
- Б) личная гигиена
- В) вечерняя прогулка

**2. Основной вид ухода за кожей, при котором с её поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения:**

- А) питьё
- Б) мытьё
- В) битьё

**3. Частое использование мыла и геля для душа приводят к:**

- А) растяжению и обвисанию кожи
- Б) кариесу
- В) сухости и шелушению кожи

**4. Зубная щётка должна храниться:**

- А) щетиной вверх
- Б) щетиной вбок
- В) щетиной в футляре

**5. Соотнеси правильно органы чувств.**

- |       |                   |
|-------|-------------------|
| Глаза | 1. Орган осязания |
| Уши   | 2. Орган вкуса    |
| Нос   | 3. Орган зрения   |
| Кожа  | 4. Орган обоняния |
| Язык  | 5. Орган слуха.   |

**Задание № 2.** Распредели вредные и полезные продукты по колонкам.

Чипсы, газированная вода, лимон, горький шоколад, колбасы, сыр, фаст-фуд, черника, рыба, кофе, картофель фри, яблоки, сладости, орехи.

Полезные	Вредные

## Инструментарий к итоговому мониторингу

### 1. Зачем нужно знать свой организм?

- а) чтобы сохранять и укреплять здоровье;
- б) чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться;
- в) чтобы умело использовать свои возможности.

### 3. Основные части тела человека:

- а) голова, шея, туловище, руки, ноги
- б) сердце, печень, легкие
- в) глаза, нос, уши, волосы

### 4. Организм человека состоит из органов. В какой строчке указаны только органы человека?

- а) глаза, нога, желудок, кожа;
- б) сердце, нос, глаза;
- в) печень, селезенка, уши, туловище.

### 5. Сколько органов чувств ты знаешь?

- а) 7                      б) 6                      в) 5

### 6. Без какого органа невозможно было бы видеть, слышать, ощущать запахи вкус?

- а) без кишечника;
- б) без головного мозга;
- в) без селезенки.

### 7. Соотнеси правильно органы чувств.

- |       |                   |
|-------|-------------------|
| Глаза | 1. Орган осязания |
| Уши   | 2. Орган вкуса    |
| Нос   | 3. Орган зрения   |
| Кожа  | 4. Орган обоняния |
| Язык  | 5. Орган слуха.   |

### 8. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

- а) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;
- б) горбатый, бледный, хилый, низкий;
- в) стройный, сильный, ловкий, статный.

### 9. Соедини стрелочками номера телефонов и названия срочных служб:

- |    |                 |
|----|-----------------|
| 03 | пожарная охрана |
| 01 | полиция         |
| 02 | скорая помощь   |

### 10. Что необходимо сделать прежде всего, если в доме неожиданно начался пожар, который ты не можешь потушить самостоятельно?

- а) вызвать пожарников по телефону 01;
- б) убежать;
- в) закричать, позвать на помощь.

## Задание № 2. Придумайте ситуацию « Опасность в доме» и пути ее предотвращения