

Департамент Смоленской области по образованию и науке
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Воргинская средняя школа» муниципального образования –
Ершичский район Смоленской области

Принята на заседании педагогического
совета
от «___»августа 202_ г
Протокол № _____

Утверждаю
Директор МБОУ «Воргинская средняя
школа»
Гвоздецкая О.А. _____
Приказ № 48 «15» июня 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«В стране здоровья»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель: Кремень Анна Юрьевна, педагог
дополнительного образования

с.Ворга, 2022

Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В стране здоровья» (далее Программа) является программой валеологического профиля.

В разработке Программы использованы следующие нормативно–правовые документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» (срок реализации 01.10.2018-31.12.2024гг.) в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол № 16 от 24.12.2018г.);
- Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ (18.11.2015 № 09- 3242) «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Устав МБОУ «Воргинская средняя школа»;

Данная Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой современной системы дополнительного образования, то есть обеспечивает личностное развитие ребенка, содействует укреплению здоровья, способствует углублению знаний по природоведению, биологии, экологии, химии.

Направленность Программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «В стране здоровья» относится к программам естественнонаучной направленности.

Культура общения человека со средой его обитания основывается не только на знании ребенком физиологических и психологических возможностей своего организма, методов и средств

укрепления здоровья, но в первую очередь, на знаниях основ экологической безопасности в постоянно меняющихся условиях жизни. Отсюда, одним из важнейших путей решения проблемы здоровьесбережения населения Земли является всеобщее и непрерывное экологическое образование.

Программа направлена на:

- усвоение комплекса здоровьесберегающих знаний, умений, навыков;
- осознание учащимися ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- формирование ценностного отношения к природе в контексте формирования российской гражданской идентичности;
- повышение познавательной активности учащихся;
- приобретение практического опыта взаимодействия с окружающей средой.

Актуальность Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В стране здоровья» актуальна, поскольку в настоящее время в условиях нарастающих экологических и социальных проблем во всем мире неоспоримым является факт негативного влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека и, особенно детей. Поэтому начинать формировать правильное и грамотное отношение к здоровью нужно с раннего детства, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм. В данной программе предусмотрено развитие представлений о том, что человек и природа едины и оказывают друг на друга постоянное воздействие. Ухудшая экологическое состояние окружающей среды разными способами, человек ухудшает условия своей жизни, а значит и свое здоровье. И, наоборот, заботясь об экологическом и социальном благополучии среды жизни, человек оздоравливает себя и свое окружение.

Образовательно-оздоровительный эффект программы усматривается нами в развитии у ребенка способностей регулировать взаимосвязи с окружающей средой через особые формы познавательной, игровой, творческой, практической, исследовательской и иной деятельности в природе и социуме.

Новизна Программы

В отличие от многих аналогичных программ, в ходе освоения данной программы происходит формирование эколого - валеологической культуры учащихся поэтапно, во взаимосвязи с факторами окружающей среды:

- самопознание и самооценка здоровья в аспекте взаимодействия с природой,
- самоконтроль собственного здоровья и само - оздоровление,
- пропаганда здорового образа жизни и использования природных компонентов и факторов в оздоровлении.

Все это составляет основу структурной модели формирования эколого-валеологической культуры, возможность вооружить учащихся знаниями о природной среде и ее факторах, влияющих на здоровье, умениями и навыками адаптации к окружающей природной среде, само - оздоровления и саморегуляции. Программа способствует профессиональной ориентации учащихся, ориентируя их на выбор медицинских специальностей.

Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность программы заключена в эффективной организации образовательных, воспитательных и творческих процессов, основывающихся на единстве формирования сознания, восприятия и поведения детей в условиях социоприродной среды.

Педагогически программа целесообразна, так как является средством формирования экологической культуры учащихся, их научно-исследовательского интереса, развивает социально значимые способности в вопросах здоровьесбережения и экологической безопасности.

Дополнительная образовательная программа «В стране здоровья» построена на следующих ***принципах обучения*** в дополнительном образовании:

- *принцип экологизации* (Экология формирует знания об аспектах зависимости здоровья от состояния окружающей среды);
- *принцип гуманизации* (При определении содержания данного курса ставится задача формирования гуманных черт личности обучающихся через взаимоотношения ребенка с миром природы, создания условий для воспитания в детях радости восприятия жизни, гармонии и доброты);
- *принцип доступности* (Содержание курса, формы и методы обучения отобраны в соответствии с возрастными особенностями учащихся);
- *принцип системности* (Программа определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса);
- *принцип практикоориентированности* (Направленность на решение практических задач в области здоровьесбережения и здоровьесотворчества учащихся);

- принцип интеграции (Данная Программа основана на тесной взаимосвязи и взаимопроникновении следующих областей знаний:

- валеологии - занимающейся вопросами сохранения, укрепления и восстановления здоровья;
- медицины (анатомия, физиология, гигиена, и др.) - разрабатывающей нормативы обеспечения здоровья, обосновывающей систему знаний и практической деятельности по укреплению и сохранению здоровья, по предупреждению и лечению заболеваний;
- психологии – изучающей закономерности психического развития человека, состояние психики в различных условиях, жизнедеятельности, психологические аспекты обеспечения здоровья;
- экологии, знание основ которой позволяет развить компетенции, способствующие адаптации детей к условиям неблагоприятной окружающей среды)

- принцип личностно-ценностных ориентаций (Получаемые в ходе освоения программы знания, умения и навыки будут способствовать самовыражению и самоопределению личности учащихся, проявлению их способностей, стремлению к успешности).

Цель Программы – формирование ценностного отношения к своему здоровью, понимания зависимости здоровья человека от здоровья окружающей среды, выработка компетентностных умений создавать благоприятные для здоровья условия жизни.

Задачи общепедагогические:

- создавать оптимальную образовательную среду, позволяющую реализовать педагогические воздействия, направленные на изменение у учащихся ценностных ориентаций по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- активизировать здоровьесберегающую и здоровьетворческую деятельность учащихся, в условиях социо-природного окружения.

образовательные:

- ознакомить с системами органов человека, их функциями и возможными изменениями, происходящими в них под влиянием факторов окружающей среды;
- вооружить знаниями о биологических, физиологических, социально-психологических составляющих здоровья человека;
- научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- обучить правилам гигиены и санитарии при взаимодействии человека с окружающей средой;
- обучить приемам и способам укрепления здоровья с помощью природных средств;

-обучить хорошим манерам.

воспитательные:

-сформировать представление о сущности здоровья, взаимосвязи здоровья с окружающей средой, о путях совершенствования образа жизни, улучшения среды жизни как резерва здоровья;

-формировать нравственное сознание и нравственное поведение по отношению к себе и к своему окружению;

-прививать здоровый жизненный стиль на основе индивидуальных способностей каждого ребенка;

-формировать ценностное отношение к окружающему миру;

-формировать прогностические и проектировочные умения для создания благоприятных для здоровья экологически безопасных условий жизни;

-выработать ответственность за собственное здоровье;

-ориентировать на профилактику, а не на лечение болезни.

развивающие:

-развить волевые качества, трудолюбие, эстетические и эмоциональные качества личности в процессе общения с природой;

-развить исследовательские навыки и умения для оценивания экологического состояние окружающей среды, влияющей на здоровье человека;

-развить умения и навыки сотрудничества со сверстниками в решении экологических проблем.

Отличительные особенности Программы

Дополнительная образовательная программа «В стране здоровья» является модифицированной и альтернативна программе «Юные медики» (Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Исследователи природы», 3-е изд., М.: Просвящение,1983). Её основные отличительные особенности - иное видение целевой ориентации, расширенный спектр задач и других структурных компонентов программы, изменение объема учебного материала, его уровня сложности, переструктурирования содержания в аспекте экологических подходов к здоровьесбережению.

Так же отличительной особенностью данной программы от уже существующих в этой области является деятельностный подход к обучению, приоритет активным практическим формам освоения учебного материала, что позволяет на практике с большой долей самостоятельности овладеть навыками здорового образа жизни, применение педагогической технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (проблемное обучение, игровые технологии,, технология коллективной деятельности), технологии поэтапного формирования

знаний учащихся, через овладение экологической культурой.

Выбирая формы и методы обучения, формы организации учебной деятельности учащихся, мною учитываются индивидуальные и возрастные особенности детей, их потенциальные возможности.

Характерными чертами данной Программы являются

1. Направленность процесса обучения и воспитания на компетентностное развитие личности ребенка в вопросах здоровьесбережения и экологической безопасности.
2. Преобладание практических, проектно-исследовательских методов организации занятий, при которых учащиеся не ограничиваются пассивным восприятием готовой информации, а самостоятельно приобретают знания и умения. Учащиеся – активные участники занятий, педагог - помощник и консультант.
3. Практическая значимость получаемых знаний для формирования жизненно ценных ориентаций к поддержанию здоровья и его укреплению.
4. Использование приёмов и методов обучения, актуальных для данной возрастной группы.
5. Широкое вариативное использование природного окружения для практических и творческих занятий по программе и для оздоровления детей.
6. Обеспечение активного участия семьи в занятиях объединения, повышение внимания родителей к здоровью своих детей и к условиям его формирования.

Критерии отбора содержания Программы

1. Занятие является завершённым, логически связанным с предыдущим и последующим.
2. Доступность содержания занятия.
3. Разностороннее влияние на учащихся.
4. Подчинение общим целям умственного, нравственного, физического, эстетического воспитания.
5. Разнообразие деятельности учащихся как по содержанию, так и по характеру.
6. Непрерывность деятельности.

Уровни сложности

Программа:

Дополнительная общеразвивающая программа «В стране здоровья»:

- по содержательной тематической направленности: естественнонаучная;
- по функциональному предназначению: учебно - познавательная, общеразвивающая;
- по форме организации: групповая, индивидуальная.

Программа построена по ступеням сложности в зависимости от года обучения.

Содержание программы построено блоками:

-стартовый уровень – «Начальный курс» (1-ый год обучения);

-базовый уровень – «Основной курс» (2 и 3-ий год обучения);

Каждый блок является законченным этапом обучения, и в то же время основой для дальнейшего продвижения ребенка.

Первый год является вводным, стартовым и направлен на развития познавательного интереса к самому себе, к своему организму, введены элементы игровой методики «Игра-путешествие», учащиеся отправляются в путешествие по телу человека.

Второй и третий год обучения направлены на базовую подготовку детей, расширение полученных ранее предметных знаний и умений. Учащиеся узнают о том, что человек - часть природы и, охраняя природу, они охраняют свое здоровье, проявляя максимальную самостоятельность, развивают навыки здорового образа жизни, укрепления духовного здоровья и нравственности по отношению к своему окружению, умения оказать первую помощь.

Особенности структуры Программы

Программа рассчитана на три года обучения по 108 часов (учебный год с теоретическим курсом, лабораторными, практическими, игровыми, итоговыми занятиями, экскурсиями).

I год – «Я познаю себя»

II год – «Я и мое окружение»

III год – «Я хочу быть здоровым»

В программу первого года обучения в целях развития познавательного интереса к самому себе, к своему организму введены элементы игровой методики «Игра-путешествие», учащиеся отправляются в путешествие по телу человека.

Второй год обучения направлен на развитие понимания того, что человек - часть природы и, охраняя природу, он бережет свое здоровье.

Третий год обучения развивает навыки здорового образа жизни, укрепления духовного здоровья и нравственности по отношению к своему окружению, умения оказать первую помощь.

Возраст обучающихся и режим занятий

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы «В стране здоровья», 9-17 лет.

Творческое объединение комплектуется из следующей категории учащихся:

1 год обучения - учащиеся 1-3 классов (7-10 лет)

2 год обучения - учащиеся 4-7 классов (11-13 лет)

3 год обучения - учащиеся 8-11 классов (13-17 лет)

Наполняемость групп творческого объединения до 12 человек.

Занятия проводятся по 3 часа в неделю.

Срок реализации Программы

Дополнительная образовательная программа рассчитана на три года обучения по 108 часов ежегодно.

Рекомендуемые технологии обучения и воспитания

Методологической основой преподавания по данному курсу является технология личностно-ориентированного обучения, направленная на развитие индивидуальности, субъективности и креативности ребенка, проектирование и становление уникального образа его жизнедеятельности с опорой на его личностные качества.

В обучении по дополнительной программе «В стране здоровья» вводятся элементы традиционных и современных педагогических технологий, позволяющих развивать навыки творческой работы, повышать интеллектуальный потенциал обучающихся, развивать познавательный интерес. Среди них:

- объяснительно-иллюстративная технология;
- технологии групповой и индивидуальной деятельности;
- игровая технология (ролевые, интерактивные игры, игра - путешествие, турнир, эстафета и др);
- технология исследовательского (проблемного) обучения;
- технология тренинга, релаксации;
- технология рефлексии;
- технология творческой деятельности;
- информационно-компьютерные технологии (электронный ресурс как источник учебной и научно-методической информации, как место хранения материалов информационно-методического обеспечения, мультимедиа как средство наглядности и дидактическое средство и т.п.).

Выбор ***форм и методов обучения*** осуществляется по следующим принципам:

-экологичность содержания обучения (последовательная ориентация на бережное отношение к себе и миру, к своему здоровью, здоровью других людей и здоровью природы);

-продуктивность (овладение социальным опытом, научными знаниями, способами их применения в области здоровьесбережения);

-валеологичность (выработка индивидуального способа здоровьесберегающего поведения).

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.

Ведущими формами обучения являются:

учебно - практические занятия;

экскурсии;

самостоятельные наблюдения и исследования;

игровые занятия;

занятие – конкурс;

занятие – путешествие.

Методы обучения:

- *Объяснительно - иллюстративный* (устное изложение (рассказ, лекция, беседа), работа с печатным словом, демонстрация наглядных средств - натуральных и графических пособий, мультимедиа и т.д., демонстрация способов деятельности - показ опыта, приема работы, способа решения задачи, составления плана и т.д.).
- *Репродуктивный* (инструктаж (инструкции), тренаж, упражнение, запись, зарисовка).
- *Алгоритмический* (устное инструктирование учащихся; показ образца действия и алгоритма (совокупности правил и предписаний) его выполнения; наличие деятельности по образцу и алгоритму; возможны ситуации, когда алгоритмы разрабатывают сами учащиеся, применим на лабораторно – практических занятиях с использованием инструктивных карточек)
- *Практический* (работа с раздаточным материалом, с природными объектами (в природе, на участке, в живом уголке), работа с источниками информации, игра, моделирование, проектирование).
- *Исследовательский* (эксперимент (опыт), наблюдение, логические приемы (анализ, сравнение, противопоставление, классификация, систематизация, обобщение, приемы фиксации данных (зарисовка, запись и т.д.)

Теоретический курс программы раскрывается преимущественно через *игровую и творческую деятельность*, для чего применяются следующие приемы:

- физкультминутки,
- приемы формирования навыков работы в команде,

- -здоровьеформирующие эстафеты (весенние старты «Эстафета здоровья», соревнование «Мама, папа, я спортивная семья», «Соревнование мальчишки и девчонки»), КВН и др.,
- -заочные путешествия в мир тела человека («Путешествие Эритроцита», «Путешествие воздушного пузырька»), «Путешествие по телу человека» и др.);
- -интеллектуальные (игра - путешествие «Сто тысяч, почему о человеке, и где найти ответ», игра - викторина «Витаминный алфавит»),
- - просмотр видеofilьмов, аудиозаписей, компьютерных презентаций здоровьесберегающей тематики.

Предполагаемые результаты обучения

Одним из результатов преподавания программы «В стране здоровья» является решение задач воспитания – осмысление (присвоение) учащимися системы ценностей. Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства. Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

В результате освоения Программы будут получены определенные ***личностные, метапредметные и предметные результаты***, способствующие:

- расширению учебно-познавательных и исследовательских интересов к своему организму и окружающей среде;

- развитию представления о сущности здоровья, взаимосвязи здоровья с окружающей средой, о путях совершенствования здорового образа жизни, улучшения среды жизни как резерва здоровья;
- формированию опыта создания благоприятных для здоровья условий жизни.
- формированию экологического мышления, направленного на здоровье сбережение
- выработке личностных качеств, способствующих укреплению физического и духовного здоровья.

Личностные результаты

1. Формирование готовности и способности к саморазвитию и личностному самоопределению:

- выбор здорового образа жизни;
- стремление к самообразованию и саморазвитию в области здоровье сбережения;

2. Формирование мотивации к обучению:

- учебно-познавательная мотивация к изучению основ здоровье сбережения и здоровье творчества.

3. Формирование ценностно-смысловых установок:

- признание ценности своего здоровья, здоровья других людей, понимание, что здоровье человека, зависит от здоровья окружающей среды;
- стремление к овладению здоровьесберегающими технологиями, как способу сохранения здоровья,
- любовь к природе;
- формирование экологически культурной личности, осознающей свой долг и ответственность за состояние окружающей среды, как фактора, влияющего на здоровье человека.

4. Формирование основ гражданской идентичности личности:

- патриотизм, гордость и переживание за свою страну, за здоровье нации;
- знание ценностей природы своего края, ее экологических особенностей применительно к своему здоровью.

5. Способность ставить цели и строить жизненные планы:

- активная здоровьесберегающая позиция, потребность в сохранении своего здоровья и здоровья своего окружения.

Метапредметные результаты

1. Познавательные компетенции (умения):

- умение работать с информацией из разных источников, в том числе, компьютерной, самостоятельно анализировать и оценивать ее, делать выводы;
- овладение учебно-исследовательскими и проектировочными умениями, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения,

структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

- самостоятельность в решении творческих и исследовательских задач.

2. Коммуникативные компетенции:

- умение донести свою позицию до других, слушать, понимать и принимать позицию других.

- способность выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

3. Регулятивные компетенции:

- умение определять и формулировать цель деятельности на занятии.

- способность выбирать целесообразные действия и поступки по отношению к живой природе, своему здоровью и здоровью окружающих, соблюдать в процессе деятельности в природе правила безопасности;

- умение оценивать социо-экологические ситуации, способные повлиять на здоровье человека;

- наличие навыков контроля и самоконтроля, сформированность рефлексивной самооценки.

Предметные результаты

Предметными образовательными результатами является уровень **теоретической подготовки** (знания по основным разделам Программы, осмысленное владение специальной терминологией), **практической подготовки** (освоенность специальных практических умений и навыков в соответствии с Программой, владение специальным оборудованием и инструментами, практическое применение исследовательских методик, опыт творческой деятельности).

После первого года обучения учащихся объединения «В стране здоровья»

должен знать:

-сущность понятий “здоровье” и “болезнь”;

-основные факторы, формирующие здоровье;

-понятие “здоровый образ жизни”, основные принципы здорового образа жизни;

-части тела и их функции, отделы скелета;

-знать понятия «внешнее» и «внутреннее» строение организма.

-органы и системы органов, входящие в состав организма, их основные функции;

-различия понятий «часть тела» и «орган»;

-понятие правильной осанки;

-понятия «эритроциты», «гемоглобин», «иммунитет»;

-особенности кровеносной системы и ее значение;

-показатели, по которым можно судить о работе сердца. Давление и пульс;

-общие понятия о дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной системе и их функциях;

- правила гигиены полости рта и навыки правильных движений зубной щеткой;

- значение органов чувств в восприятии внешнего мира;
- основные виды эмоций, и их значение в жизни человека;
- основы терморегуляция и закаливания;
- кто живет в организме человека; микробы, бактерии «полезные» и «вредные», вирусы, паразитические беспозвоночные.

должен уметь:

- грамотно вести дневник здоровья, делать наблюдения, выводы, сравнительный анализ;
- определять главные части скелета и группы мышц по муляжу или рисунку;
- применять комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
- применять комплекс дыхательной гимнастики;
- осуществлять самоанализ (анкетирование и тестирование по различным аспектам здоровья и здорового образа жизни);
- осуществлять самоанализ: своих роста - весовых показателей и примерного дневного рациона питания;
- оценивать функциональное состояние дыхательной системы;
- измерять артериальное давление, пульс в состоянии покоя и физической нагрузки;
- определять тип кожи с целью составления программы индивидуального ухода за ней;
- применять комплекс упражнений для глаз;
- применять релаксационные методики с целью снятия напряжения;
- находить творческие идеи при выполнении индивидуальных заданий (создание листовок, плакатов, сочинений, рассказов) призывающих сохранить свое здоровье;
- уметь выразить словами свои чувства, испытываемые при общении с другими людьми, природой;

После второго года обучения учащийся объединения

должен знать:

- сущность понятия «экология»;
- экологические факторы и их влияние на природу и человека;
- природные сообщества;
- взаимосвязь «человек - природа»;
- опасности в природе для человека;
- источники полезной пищи, витамины;
- лекарственные растения и их применение;
- сроки сбора лекарственных растений и места их произрастания;
- ядовитых представителей растительного мира;
- животные – лекари;

- волшебные правила этикета;
- культуру взаимоотношений между людьми. Безопасность взаимоотношений;
- привычки, укрепляющие здоровье;
- качества человека, достойные уважения;

должен уметь:

- определять и предотвращать опасности в природе для человека;
- оценивать экологическое состояние окружающей среды;
- выявлять экологические факторы и их влияние на здоровье человека;
- определять лекарственные и ядовитые растения;
- производить сбор и хранение лекарственных растений;
- составлять гербарии и работать с ним;
- оценивать экологическое состояние своего жилища с точки зрения наличия вредных веществ;
- производить уход за домашними питомцами и комнатными цветами в соответствии с санитарными нормами и инструкциями по безопасности;
- вести самостоятельную природоохранную деятельность;
- проводить самостоятельные исследования по выявлению и решению местных экологических проблем;
- находить друзей по интересам;
- оценивать себя;
- адекватно отстаивать свои позиции;
- признавать собственные достоинства и недостатки.

После третьего года обучения учащийся объединения

должен знать:

- что такое «культура здоровья», «культура питания»;
- понятие о белках, жирах и углеводах;
- сроки годности продукта, правильные подходы к приготовлению пищи;
- болезни человека и их источники. Иммунитет;
- основы «санитарии» и «гигиены»;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- правила применения содержимого аптечки первой помощи»;
- важность правил поведения в природе.
- методы закаливания организма;
- значение физических упражнений и зарядки для здоровья человека,
- высшие психологические функции (мышление, речь, память, воля, эмоции, чувства);

- иметь представление о собственной жизненной позиции;
- что такое «вредные привычки», активное и пассивное курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, игромания;

должен уметь:

- составлять свой рацион питания согласно возрасту и нагрузке;
- соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила;
- разрабатывать комплекс упражнений для проведения утренней зарядки;
- выполнять комплекс физических упражнений по тренировке организма (для глаз, позвоночника, мышц, дыхательной гимнастики);
- соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте;
- соблюдать правила безопасного поведения на воде;
- соблюдать правила безопасного поведения при пожаре в доме;
- оказывать первую помощь пострадавшему от электрического тока;
- оказывать первую помощь при порезах, ушибах, переломах;
- оказывать первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях;
- оказать первую помощь при укусах насекомых;
- осознать возможность очень быстрого и незаметного для себя вовлечения в состояние зависимости;
- делить привычки на «вредные» и «полезные»;
- видеть отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье человека; - формировать круг интересов, уметь отстаивать свою точку зрения;
- управлять своими эмоциями, настроением;
- уметь чередовать умственную и физическую деятельность;
- позитивно относиться к самому себе и создавать свой положительный образ.

Контроль над результатами обучения, формы подведения итогов реализации программы, критерии оценки результатов.

Формы подведения итогов реализации программы

Методы диагностики: наблюдение, тестирование, контрольный опрос, практические задания, защита исследовательской работы, проекта, результативность участия учащихся в выставках и конкурсах различного уровня.

При оценке умений и знаний учитывается:

- правильность и полноту изложения материала, владение терминологией;
- самостоятельность ответа или практического действия;
- степень сформированности умений и навыков, заложенных в программе.

Входной контроль обученности и воспитанности обучающихся осуществляется в форме

собеседования либо тестирования, на основе чего составляется диагностическая карта сформированности здоровьесберегающих навыков у учащихся.

Текущий контроль осуществляется на итоговых занятиях по окончании каждого раздела программы в виде интеллектуальных игр, тестирования, диагностических заданий творческого и интеллектуального характера и др.

Итоговый контроль проводится в форме тестирования, письменного опроса, диагностических заданий, конкурсов, защиты исследовательских работ и проектов.

Критериями для оценки результатов по дополнительной программе «В стране здоровья» являются следующие показатели:

- степень сформированности учебно-познавательных компетенций, самостоятельность и активность в получении дополнительных знаний по данной программе;
- соответствие теоретических и практических знаний и умений программным требованиям;
- выраженность ценностного отношения к здоровью человека;
- уровень компетентности в вопросах здоровьесбережения;
- способность к самооценке и самоконтролю своих действий и поступков, влияющих на здоровье и на состояние окружающей социоприродной среды, осознанность своей роли и места во взаимоотношениях с ней;
- развитость экологического мышления, сознания и ответственности по отношению к своему здоровью и здоровью природы;
- осмысленность и правильность использования природных факторов и средств для оздоровления;
- сформированность навыков проектной и исследовательской деятельности в области здоровьесбережения;
- способность ориентироваться и находить выход из неблагоприятной экологической ситуации, влияющей на здоровье.

Условия, необходимые для реализации программы

Дополнительная образовательная программа «В стране здоровья» может быть успешно реализована при наличии следующих условий:

- помещения для занятий, обеспечивающего комфорт и безопасность обучения и соответствующего санитарным нормам;
- комплекта лабораторного оборудования, наглядных натуральных и графических пособий;
- библиотеки с набором методической литературы, учебных пособий, популярной литературы для детей;
- уголка живой природы;

- учебно-опытного участка;
- ближайшего природного окружения;
- наличия оргтехники и электронных средств обучения (компьютера, мультимедийной аппаратуры, DVD, аудиоаппаратуры, обучающих видеофильмов).

Учебный план I года обучения «Я познаю себя»

<i>№ п/п</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы контроля/аттестации</i>
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
I.	Введение в образовательную программу. Вводный инструктаж. Инструктаж по охране труда. Принятие норм и правил групповой работы. Знакомство с Азбукой здоровья	1,5	1	0,5	Наблюдение, опрос, анкетирование
II.	«Я и мое здоровье»	7,5	3	4,5	Анкетирование, дидактическая игра, практическое задание, рефлексия «Настроение смайлика»
III.	«Путешествие» по телу человека или как я устроен	15	6	9	Анкетирование, тестирование, практические задания, собеседование, создание электронного продукта по темам раздела, самоанализ.
IV	Как работает мой организм?	33	16,5	16,5	Тестирование, взаимозачет, дидактическая игра, практические задания, самоанализ, опрос.
V.	Как и кем управляется мой организм?	18	10,5	7,5	Опрос, практические задания, самоанализ, собеседование, презентация сообщений.
VI.	Кто живет в моем организме? Друг или враг	12	4,5	7,5	Взаимозачет, самоанализ, практические задания, тестирование, контрольная работа.
VII.	На что я способен?	16,5		16,5	Турниры, эстафеты, игры, соревнования, самоанализ, конкурс.
VIII.	Экспериментальная работа «Исследуем свой организм»	3	1,5	1,5	Педагогическое наблюдение, самоанализ.
IX	Итоговое занятие «Я знаю, как я устроен»	1,5	1,5	-	Тестирование «Я знаю, как я устроен», самоанализ, контрольное занятие.
ИТОГО:		108	44,5	63,5	

Содержание учебного плана I год обучения «Я познаю себя»

Раздел I. Вводное занятие в программу «В стране здоровья» (1,5 часа)

Теория:

Введение в дополнительную общеобразовательную программу. Вводный инструктаж. Знакомство с правилами работы в детском объединении и перспективами личностного развития. План работы на год.

Практика:

Друзья и враги здоровья

Раздел II. Введение «Я и мое здоровье» (7,5 часов)

Теория:

Понятие о человеке. Антропометрические данные (рост, телосложение, пол, цвет волос и глаз и др.). Самооценка, диагностика. Что значит быть здоровым? Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Факторы, формирующие здоровье. Что такое болезнь? Отчего возникают болезни?

Практика:

1. Анкетирование «Я и мое здоровье».
2. Измерение антропометрических показателей (рост, вес, размер обуви, и т.д.)
3. Составление программы собственного здоровьесотворения на определенное время, включая различные мероприятия по самонаблюдению, саморегуляции и самооздоровлению.
4. Анкета «Выявление уровня экологического сознания»

Экскурсии:

1. «Что я могу» Оценка способностей видеть и слышать природу, развитие внимательности и наблюдательности.

Раздел III. Путешествие по телу человека или как я устроен. (15 часов)

Теория:

Общее представление о строении организма человека. Части тела, органы и системы органов. Организм - как целостная система. Система органов дыхания. «Приключения воздушного пузырька» (воздухоносные пути - полость рта, носоглотка, гортань, бронхи, легкие). Роль комнатных растений. Кровеносная система. «Путешествие Эритроцита по «рекам» человека» (артерии, вены, капилляры). Сердце. Пищеварительная система. «Куда исчезает бутерброд?» (ротовая полость, пищевод, желудок). Опорно-двигательная система. «Рабочие инструменты

человека». Возрастные особенности пропорции тела. Предупреждение сколиоза. Система органов выделения. «Куда уходит вода?»

«Пять помощников познания окружающего мира».

Практика:

1. Кто на нас похож? (определение частей тела у разных позвоночных, беспозвоночных животных и растений).
2. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.
3. Кислородный коктейль и его польза для здоровья.
4. Изменение пульса в состоянии покоя и после физической нагрузки.
5. Меню одного дня. Режим питания школьника.
6. В гостях у Острозуба, профилактика кариеса.
7. Строение скелета (зарисовка отделов скелета человека).
8. Правила профилактики заболеваний позвоночника (оформление памятки).
9. Самомассаж шеи: поглаживание, растирание, похлопывание. Артикуляционные упражнения для горла.
10. Восприятие через органы чувств (эксперимент).
11. Организм человека (тестирование).

Экскурсия «Прогулки для здоровья и с пользой для природы».

Раздел IV. Как работает мой организм? (33 часа)

Теория:

Функции систем органов. Скелет - наша опора. Осанка стройная спина. Двигательные процессы. Гиподинамия. Виноградное дерево с поющим корнем - это легкие. Профилактика болезней органов дыхания. Защитные свойства носовой слизи, гигиена дыхания, вред пыли для здоровья, вред курения. Значение свежего воздуха для организма. Где располагается «фабрика крови»? Эритроциты и гемоглобин. Кожа человека, функции кожи. Родимые пятна. Угри. Волосы и ногти, что это? Температура тела, ее колебания. Терморегуляция и закаливание. Глаза - зеркало души. Враги и защитники глаз. Как можно читать по глазам о настроении человека? Слух - как средство восприятия звуков.

Практика:

1. Отделы позвоночника (зарисовка).
2. Выявление признаков правильной и неправильной осанки. Комплексы физических упражнений и их роль на формирование осанки.
3. Разучивание комплекса лечебной гимнастики на сохранение осанки.
4. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (составление программы).

5. Разучивание комплекса упражнений для профилактики плоскостопия, определение наличия плоскостопия.
6. «Мой любимый вид спорта» (конкурс рисунков).
7. «Процессы вдоха и выдоха» (лабораторная работа).
8. «Оценка функционального состояния дыхательной системы» (Определение ЖЁЛ).
9. «Путешествие Эритроцита» (игра - путешествие).
10. Измерение кровяного давления в состоянии покоя и после физических упражнений.
11. «Повышаем гемоглобин с помощью продуктов питания» (составление рекомендаций).
12. «Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса – индекс Руфье».
13. «Кожа лица, определение типа кожи с целью составления индивидуального ухода за ней».
14. «Уход за волосами и ногтями» (составление памятки).
15. «Сравнение кожного покрова человека и животных» (составление таблицы).
16. «Составление индивидуального комплекса, закаливающих упражнений (воздушные и солнечные ванны, водные процедуры)».
17. Определение зон вкусовой чувствительности на языке (лабораторная работа).
18. «Контроль остроты зрения учащихся. Зрение у животных, сравнение остроты зрения у различных видов животных».
19. «Гигиенические правила сохранности зрения. Разучивание комплекса гимнастики для глаз».
20. «Определение остроты слуха при помощи речи».

Раздел V. Как и кем управляется мой организм? (18 часов)

Теория

Кто есть Человек или Человек загадка. Понятие личность и индивид. Нервная система, её значение. Мозг и его функции. Эмоций в жизни человека. Стресс и здоровье. Нервное напряжение. Нервное истощение. Умение владеть собой. Нервная деятельность и её типы, характер человека. Самооценка. Личностные качества. Сознание и творчество, как высшая психическая активность человека.

Маленькие секреты большой памяти. Внимание. Способы развития внимания.

Чувства и поступки. Биоритмы человека. Сон, сновидения, гигиена, польза сна. Сколько надо спать?

Практика

1. Гимнастика для мозга (решение ребусов и кроссвордов).
2. Определения типа нервной деятельности с помощью опросника. Типы темпераментов.
3. Влияние активного отдыха и творческого труда на нервную систему.

- 4.Отрицательные и положительные эмоции в моей жизни (сочинение).
 - 5.Правила заучивания стихотворения (составление памятки).
 - 6.Как улучшить слуховую и зрительную память? Упражнения для улучшения памяти.
 - 7.Игры на внимание.
 - 8.Признаки стресса, выход из стрессовых ситуаций (релаксационные упражнения).
 - 9.Приемы улучшения настроения (составление памятки).
 - 10.Построение модели поведения в конфликтных ситуациях (конфликт со сверстниками, родителями, учителями). Правило четырех «П»: Принимать. Понимать. Поддерживать. Прощать. Правила вежливости.
 - 11.Снятие напряжения - рефлексия, прослушивание релаксационной музыки, посещение кабинета аквариумистики.
 - 12.Изготовление травяных подушек для сна.
 - 13.Наблюдение за биоритмами животных живого уголка.
 - 14.Зимние игры на свежем воздухе.
- Экскурсия* в природу «Зимняя сказка».

Раздел VI. Кто живет в моем организме? Друг или враг? (12 часов)

Теория:

Микробы и бактерии, «полезные» и «вредные» для организма, их роль. Вирусы, вакцины история и современность. Паразитические беспозвоночные - внутренние и внешние: круглые черви, сосальщики, бычий цепень, лямблии вши и др. Домашние животные и паразиты.

Практика:

- 1.Хранение продуктов питания. Сказка о микробах.
- 2.«Да здравствует мыло мягкое бактерицидное» ток-шоу.
- 3.Подготовка докладов «Вирусы и наше здоровье».
- 4.Просмотр видеофильма «Паразиты человека».
- 5.Составление памятки «Осторожно паразиты».
- 6.Подготовка докладов «Внутренние паразиты: лямблии, сосальщики, круглые черви, плоские черви».
- 7.Определение признаков наличия внешних паразитов у животных живого уголка (работа в живом уголке, осмотр животных).

Раздел VII. На что я способен? (16,5 часов)

Теория:

Способности человека. Общие способности (интеллект, работоспособность, целеустремленность и др.). Специальные (педагогические, технические, художественные и др.). Понятия «ловкость», «выносливость».

Практика:

- 1.«Ключ к неизвестному» (Игра на развитие мышления).
- 2.Определение объема и точности различных видов памяти (упражнения).
- 3.Способность к воображению (тестирование).
- 4.Весенние старты «Эстафета здоровья».
- 5.Соревнование «Мама, папа, я спортивная семья».
- 6.Соревнование «мальчишки и девчонки».
- 7.«Светофор здоровья» Игра.
- 8.«Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье».
- 9.Работа над плакатами листовками призывающих сохранить свое здоровье и здоровье природы.
- 10.Написать стихотворение, рассказ, что такое «здоровый образ жизни».
- 11.Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время (беседа).
- 12.«Я и мои поступки» (беседа).
- 13.«Сто тысяч, почему о человеке, и где найти ответ» (игра - путешествие).

Раздел VIII. «Исследуем свой организм» (3 часа)

Теория:

Исследование. Что это такое? Какие бывают исследования? Алгоритм проведения исследовательской работы, ее этапы. Выбор темы. Постановка целей и задач. Объект и методы исследования, планирование выполнения работы, сбор информации, работа с литературными источниками.

Наблюдение и эксперимент. Дневник исследователя.

Практика:

Практические работы в рамках исследовательских проектов:

-Проект: «Наблюдение за биоритмами животных»

-Проект: «Бытовые электроприборы как источник опасности для человека»

Раздел IX.Подведение итогов I года обучения. (1,5 часа)

Итоговое занятие: Я знаю, как я устроен

Календарный учебный график I года «Я познаю себя»

№ п/п	Месяц	Тема раздела, занятия	Форма занятия	Ко- л- во ча- со- в	Форма контроля
	сентябрь	Раздел I. «Вводное занятие в образовательную программу» (1,5 часа)			
1		Вводное занятие в образовательную программу, ознакомление с планом работы объединения.	Вводное занятие	1,5	Педагогическое наблюдение
		Раздел II. «Я и мое здоровье» (7,5 часов)			
2		Понятие о человеке. Измерение антропометрических показателей (рост, вес, размер обуви, и т.д.)	Учебно-практическое	1,5	Анкетирование
3		Здоровье и его компоненты их взаимосвязь	Занятие - игра	1,5	Педагогическое наблюдение.
4		Факторы, формирующие здоровье	Занятие - игра	1,5	Анкетирование, опрос.
5		Что такое болезнь? Отчего возникают болезни?	Занятие - самостоятельная работа	1,5	.
6		Экскурсия «Что полезно для здоровья»	Экскурсия	1,5	Педагогическое наблюдение.
		Раздел III. Путешествие по телу человека или как я устроен. (15 часов)			
7		Части тела человека	Учебно-практическое занятие	1,5	Тестирование
8		Органы и системы органов человека. Организм целостная система	Учебно-практическое занятие	1,5	Презентация сообщений, собеседование.
9	Система органов дыхания. «Приключения воздушного пузырька»	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование.	
10	Система органов кровообращения Кровеносная система. «Путешествие Эритроцита по «рекам» человека»	Учебно-практическое занятие	1,5	Устный опрос.	
11	Система органов пищеварения. «Куда исчезает бутерброд?»	Учебно-практическое занятие	1,5	Тестирование.	

12	октябрь	Система органов выделения. «Куда уходит вода?»	Учебно-практическое занятие	1,5	Тестирование.
13		Система органов чувств. «Пять помощников познания окружающего мира».	Учебно-практическое занятие	1,5	Подготовка докладов, и самоанализ.
14		Опорно - двигательный аппарат	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование.
15		«Рабочие инструменты человека» Мышцы, кости, суставы.	Учебно - практическое занятие элементами самостоятельной,	1,5	Письменный опрос.
16		Профилактика сколиоза	Занятие - практическая работа	1,5	Практические упражнения. Тестирование по разделу.
Раздел IV. Как работает мой организм (33 часа)					
17		Функции систем органов	Видео - лекция	1,5	Подготовка сообщений, самоанализ.
18		Регистрация основных физиологических показателей организма человека.	Практическая работа	1,5	Практическое задание.
19	ноябрь	Скелет - наша опора	Учебно-практическое занятие	2	Педагогическое наблюдение, опрос.
20		Осанка - стройная спина	Практическая работа	1,5	Практические упражнения, опрос.
21		Двигательные процессы	Практическая работа	1,5	Практические упражнения.
22		Виноградное дерево с поющим корнем. Органы дыхания. Дыхательные процессы	Учебно-практическое занятие	1,5	Тестирование.
23		Оценка функционального состояния дыхательной системы. Определение ЖЁЛ.	Практическая работа	1,5	Практическое задание.
24		Воздушная среда и здоровье человека. Профилактика болезней органов дыхания.	Экскурсия	1,5	Самоанализ.
25		Защитные свойства носовой слизи, гигиена дыхания.	Учебное занятие	1,5	Тестирование
26		Кровеносная система человека.	Учебно-практическое занятие	1,5	Письменный опрос.
27		Где располагается «фабрика	Учебно -	1,5	Устный опрос.

		крови»? Эритроциты и гемоглобин.	практическое занятие			
28	декабрь	Оценка реакции сердечно сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. Индекс Руфье.	Практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение	
29		Процессы выделения	Лекция	1,5	Взаимозачет.	
30		Зачем человеку кожа? Строение кожи.	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование.	
31		Волосы и ногти, что это?	Занятие самостоятельная работа	1,5	Презентация сообщений.	
32		Терморегуляция и закаливание	Учебно - практическое занятие	1,5	Собеседование.	
33		Органы чувств. Обоняние и вкус.	Учебно - практическое занятие	1,5	Устный опрос.	
34		Глаз и зрение. Враги и защитники глаз.	Практическое занятие.	1,5	Самоанализ.	
35		январь	Гигиена зрения. Болезни наших глаз и их лечение.	Занятие - самостоятельная работа	1,5	Устный опрос.
36	Зрение у животных. Сравнение остроты зрения у различных видов животных.		Подготовка и представление сообщений, презентация	1,5	Презентация сообщений.	
37	Строение и работа органов слуха		Практическое занятие	1,5	Тестирование.	
38	Я знаю, как работает мой организм		Контрольное занятие	1,5	Письменный опрос.	
	Раздел V. Как и чем управляется мой организм (18 часа)					
39	Нервная система, её значение		Учебное занятие	1,5	Самоанализ.	
40	Наш мозг и его волшебные действия.		Учебно - практическое занятие	1,5	Собеседование.	
41	февраль		Нервная деятельность и её типы, характер человека.	Учебно - практическое занятие	1,5	Презентация сообщений.
42		Сознание и творчество как высшая психическая активность человека.	Учебно - практическое занятие	1,5	Самоанализ.	
43		Влияние активного отдыха и творческого труда на нервную систему.	Учебно - практическое занятие	1,5	Собеседование.	
44		Эмоций в жизни человека. Стресс и здоровье Ценность природы для человека	Учебно - практическое занятие	1,5	Самоанализ.	
45		Маленькие секреты большой	Самостоятельная	1,5	Анкетирование.	

		памяти. Способы развития памяти	работа		
46		Гимнастика для мозга (решение ребусов и кроссвордов).	Учебно-практическое	1,5	Взаимозачет.
47		Внимание. Способы развития внимания	Учебно-практическое занятие с элементами игры	1,5	Педагогическое наблюдение, Самооценка
48		Биоритмы человека.	Подготовка и представление сообщений	1,5	Презентация сообщений.
49	март	Сон лучшее лекарство	Занятие лекция	1,5	Собеседование.
50		Игра путешествие в мир эмоций	Игра путешествие	1,5	Педагогическое наблюдение.
		Раздел VI. Кто живет в моем организме? Друг или враг? (12 часов)			
51		Микробы и бактерии «полезные и вредные»	Игра	1,5	Взаимозачет.
52		Вирусы	Занятие самостоятельная работа	1,5	Презентация сообщений.
53		Вакцины. История и современность.	Учебное занятие	1,5	Взаимозачет.
54		Паразитические беспозвоночные, внешние и внутренние.	Видео-лекторий	1,5	Тестирование.
55		«Да здравствует мыло мягкобактерицидное»	Ток-шоу	1,5	Педагогическое наблюдение.
56		Паразиты человека	Учебно-практическое занятие	1,5	Презентация сообщений.
57	апрель	Паразиты человека. Паразиты домашних животных	Учебно-практическое занятие	1,5	Самоанализ, педагогическое наблюдение.
58		Я знаю, кто может жить в моем организме	Контрольное занятие	1,5	Письменный опрос.
		Раздел VII. На что я способен? (18 часов)			
59		Определение объема и точности различных видов памяти	Практическое занятие	1,5	Самоанализ.
60		Приемы релаксации и снятия напряжения.	Практическое занятие	1,5	Практические задания.
61		Понятия «ловкость», «выносливость».	Практическое	1,5	Самоанализ.
62		Игры на внимание «Найди отличия»	Практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение,
63		Весенние старты «Эстафета здоровья»	Практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение.
64		Соревнование «Мама, папа, я, спортивная семья»	Практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение.

65	май	Соревнование «Мальчики и девочки»	Практическое занятие	1,5	Практические задания.
66		Игра «Светофор здоровья»	Практическое занятие	1,5	Самоанализ.
67		Подвижные игры на свежем воздухе	Практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение, самоанализ.
68		Листовка «мое здоровье зависит от здоровья природы»	Практическое занятие	1,5	Конкурс.
69		Сочинение, стихотворение, рассказ «Здоровый образ жизни»	Практическое занятие	1,5	Конкурс.
Раздел VIII. Экспериментальная работа «Исследуем свой организм» (3 часа)					
70		Что такое исследование и эксперимент	Лекция	1,5	Педагогическое наблюдение.
71		Оценка физического развития учащихся	Практическая работа	1,5	Педагогическое Наблюдение, самоанализ.
IX. Итоговое занятие «Я знаю, как я устроен» (1,5 часа)					
72		Итоговое занятие «Я знаю как я устроен»	Итоговое	1,5	Тестирование «Я знаю, как я устроен»

Учебный план II года обучения «Я и мое окружение»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие «Мир вокруг меня»	1,5	1	0,5	Анкетирование, дидактическая игра, практические задания.
II.	Наш общий дом - природа	18	7,5	10,5	Собеседование, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа, взаимозачет, самоанализ.
III.	Здоровье природы – мое здоровье	12	4,5	7,5	Тестирование, практические задания, создание электронного продукта по темам раздела, собеседование, конкурс.
IV.	«Природа – целитель»	18	7,5	10,5	Тестирование, самоанализ, практические задания, беседа, опрос.
V.	Что такое «экология»? Экология села	19,5	9	10,5	Опрос, практические задания, самоанализ, анкетирование, самооценка.
VI.	Дом, в котором я живу	16,5	7,5	9	Собеседование, взаимозачет, тестирование, презентация сообщений, самоанализ, практические задания, контрольная работа.
VII.	Я и люди вокруг меня. Культура взаимоотношений между людьми, безопасность взаимоотношений	18	6	12	Самоанализ, самооценка, конкурс, опрос.
VIII.	Экспериментальная работа «Исследуем мир вокруг нас»	3		3	Педагогическое наблюдение, самоанализ.
IX.	Итоговое занятие «Я знаю, что и кто меня окружает»	1,5	1,5		Письменный опрос «Я знаю, что и кто меня окружает»
ИТОГО:		108	44,5	63,5	

Содержание курса II года обучения «Я и мое окружение»

Раздел I Введение: «Мир вокруг меня» (1,5 часа)

Теория:

Человек и его окружение: природа и люди.

Практика:

1. Анкетирование «Мое отношение к моему окружению».
2. «Мир, в котором я живу» (просмотр видеопрезентации).

Экскурсия «Живая и неживая природа вокруг нас».

Раздел II. Наш общий дом – природа. (18 часов)

Теория:

Место и роль человека в природе. Взаимосвязи в природе, взаимосвязь «человек - природа». Растения в нашей жизни (растения создатели микроклимата, растения предсказатели погоды, растения указатели времени, растения собиратели пыли, растения столовые для птиц, лекарственные растения). Осторожно: ядовитые растения! Лес в жизни человека. Зеленый щит села. Животные в нашей жизни. Животные - спутники человека. Синантропы. Использование продуктов пчеловодства для человека. Мёдолечение. Опасности в природе для человека.

Практика:

1. Работа с гербарием лекарственных растений.
2. Разгадывание кроссворда «Ядовитые растения».
3. «Ядовитые грибы» (составление и оформление карточек).
4. Подготовка сообщений «Животные – спутники человека».
5. Работа с определителем, заполнение таблицы «Опасные животные».
6. «Фитозагадки и загадки о животных».
7. Наблюдения за птицами – синантропами.
8. Сбор семян сорных растений для подкормки зимующих птиц.
9. Викторина «Знаешь ли ты грибы?»

Экскурсии:

1. Осторожно, ядовитые растения и грибы!
3. Лекарственные растения, их применение.
4. Растения индикаторы загрязнения окружающей среды. Польза и вред лесных прогулок. Осторожно, клещ!
5. Геометрия живой природы?»

6. Экскурсия в ближайшее природное сообщество.

7. Птицы – синантропы и санитарное состояние села.

Раздел III. Здоровье природы – мое здоровье (12 часов)

Теория:

Человек и окружающая природа. Природа – источник физического и духовного здоровья человека. Поддержание физического здоровья с помощью природы. Отдых на природе с пользой для себя и для природы. Природа – духовный вдохновитель. Природа в литературе, музыке, искусстве. Сохранение природы - сохранение здоровья человека. Значение животных и растений в сельской среде, их влияние на здоровье человека. Природа может заболеть. Проблемы здоровья природы. Способы сохранения животного и растительного мира на Земле. Редкие и охраняемые растения и животные. Красная книга. Правила поведения в природе.

Практика:

1. Сочинения на тему «Береги и охраняй природу», «Человек - это часть природы», «Человек и природа – это единое целое».
2. Природа в русской литературе (анализ стихов и произведений о природе).
3. Музыка природы (прослушивание музыки П. И. Чайковский «Вальс цветов»; А. Вивальди «Зима», «Весна», «Лето»).
4. Природа в работах известных художников (анализ картин: «Осень», «Иней» И. Шишкина; «Рябинка», «Февральская лазурь» И. Грабаря).
5. Природа твоими глазами (конкурс рисунков).
6. Составление списка охраняемых растений и животных Смоленской области.
7. Правила поведения в природе (оформление памятки).
8. «У природы есть друзья, это мы, и ты, и я! (подвижные игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Замри-отомри», «Море волнуется», «Делай, как я»).
9. Природа в опасности! (тестирование).

Экскурсия «Отдых на природе - правила и тонкости»

Раздел IV. «Природа – целитель» (18 часов)

Теория:

Источники полезной пищи: овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты.

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Целебные овощные растения. Авитаминозы.

Сокотерапия. Фитотерапия. Магия цветов. Деревья - лекари.

Живое лечится живым. Анималотерапия. Иппотерапия. Лечение металлами, глиной, камнями. Целебные силы земли. Следите за луной и будьте здоровы.

Лекарственные растения в нашей аптечке. Народная медицина. Отвары и настои.

Практика:

- 1.«Состав витаминов в овощах и фруктах в мг %.» (заполнение таблицы).
- 2.«Продукты питания как источники белков, жиров, углеводов» (заполнение таблицы).
- 3.«Составление лекарственных сборов из трав для лечения основных «систем» органов человека.
- 4.Заготовка и хранение фито сборов» (составление памятки).
- 5.Съезд лекарственных растений (круглый стол).
- 6.Подготовка сообщений «Животные лекари».
- 7.«Чай напитков и лекарство».
- 8.Приготовление косметических лосьонов.

Экскурсии:

- 1.«Природа в наших ощущениях».
- 2.«В гости к березкам».
- 3.«Прогулки с пользой для здоровья и познания природы».
- 4.«Садовая терапия».
- 5.Экскурсия в живой уголок станции юннатов «Животные дают эмоциональный заряд».

Раздел IV. Что такое экология? Экология и здоровье (19,5 часов)

Теория:

Понятия «экология», «экосистема», «среда жизни», «окружающая среда», «среда обитания». Экологические факторы (абиотические, биотические, антропогенные) окружающей среды и их влияние на природу и здоровье человека. Экология села. Сельский ландшафт. Естественные и искусственные, «живые» и «неживые» компоненты сельского ландшафта: воздушная атмосфера, водоемы, источники питьевой воды, почва, растительные и животные организмы, продукты деятельности человека (строения, сооружения, дороги, искусственные насаждения, сады, огороды).

сельской ландшафт и здоровье человека. Чистый воздух, чистая вода, чистая почва, их значение и сохранение. «Следы» человека в природе. Экологические проблемы человечества. Загрязнение среды жизни. Источники загрязнения сельского ландшафта. Химическое загрязнение среды. Источники химического загрязнения. Электромагнитное загрязнение среды. Источники электромагнитного загрязнения. Шумовое загрязнение среды. Шум как экологический фактор, его влияние на здоровье человека.

Микробиологическое загрязнение среды как фактор появления новых болезней. Мусор – экологическая проблема сельской среды. Какую опасность таит мусор? Как избавиться от бытового мусора? Может ли мусор быть полезен? Простейшие методы оценивания неблагоприятных экологических факторов.

Практика:

- 1.«Растительность и животные » (составление фотоальбомов).
- 2.«Наш цветущий и зеленый мир» (конкурс рисунков).
- 3.«Проведение социологических опросов по проблемам окружающей среды».
- 4.Водоемы (озеро, река) и визуальная оценка их состояния.
- 5.«Оценка состояния воздуха по лишайникам.
- 6.«Оценка количества выбросов вредных веществ в воздух от автотранспорта».
- 7.Определение степени запыленности воздуха по листьям деревьев.
- 8.Определение степени загрязнения воздуха по снегу.
- 9.«Определение нитратов в почве и овощах» (лабораторная работа).
- 10.«Оценка загрязненности местности твердыми бытовыми отходами».
- 11.«Определение жесткости воды (лабораторная работа).
- 12.«Экология нашего села» (подготовка и выпуск газеты).
- 13.Экологическая игра «Счастливый случай».

Экскурсии:

1. Изучение ландшафта (обзорная экскурсия).
- 2.Зеленый щит. Экологическая роль озеленения. Деревья и кустарники в озеленении села (экскурсия – исследование, знакомство, наблюдение).
- 3.Парк – рекреационная зеленая зона. Достоинства и недостатки нашего парка.
- 4.Наши водоемы (оценка экологического состояния).
- 5.В поисках чистого воздуха. Экскурсия-исследование (сравнение улицы с интенсивным движением транспорта и парка).

Раздел V. Дом, в котором я живу (16,5 часов)

Теория:

Экология дома. Воздушная среда жилого помещения. Микроклимат. Строительные материалы и экология. Правила безопасности при их использовании. Химия в быту и ее безопасное применение. Мобильник, компьютер и другая бытовая техника – друзья или враги? Что мы едим и что мы пьем? Как обезопасить воду? Как правильно выбрать продукты питания и не ошибиться в их качестве и пригодности? Экологически чистые

продукты. Пищевые добавки и их влияние на организм. Бытовые отходы и их утилизация. Растения и животные в доме.

Практика:

1. Строим дом своей мечты (экоквартира) – проект.
2. Изучаем предметы домашнего быта как источник нарушения здоровья (бытовая химия, отделочные материалы, мебель).
3. Оформление памятки «Правила использования чистящих и моющих средств».
4. Экологическая экспертиза продуктов питания по этикеткам. Выявление пищевых добавок.
5. Роль комнатных растений в жизни человека. Астрологический подбор комнатных цветов.
6. Подбор комнатных лекарственных растений и описание их целебных свойств.

Раздел VI. Я и люди вокруг меня (18 часов)

Теория:

Что такое «мой внутренний мир». Культура взаимоотношений между людьми. Культура общения и виды общения. Культура поведения, что такое этикет?

Ответственность и безответственность. Что прячется за этими словами? Самореализация. Привычки, эмоции человека и психическое здоровье. Кто может считаться настоящим другом. Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Незнакомый человек: кто он? Безопасность взаимоотношений с незнакомыми людьми.

Практика:

1. Вкусы и увлечения (опросник).
2. Опросник «Как я сам себя оцениваю, и как меня оценивают другие».
3. Заполнение схемы «Мои достоинства. Дерево моих достижений».
4. Взаимодействия между людьми в различных случаях. Культурный человек в конфликтной ситуации. Разбор ситуаций.
5. Доброта, отзывчивость и скромность в произведениях русских писателей.
6. Работа с пословицами «Спешим делать добро» их смысл.
7. «Вежливые слова и обращения» (игра).
8. Подготовка пословиц об общении и их смысл.
9. Мои нравственные ценности (опросник).
10. Я понимаю и сопереживаю другим людям (опросник).
- 11 «Правила дружбы» (оформление памятки).

12. Оформление памятки «Правила поведения за столом», «Правила гостевого этикета», «Правила речевого этикета» «Правила получения подарка», «Правила поведения в общественном транспорте» «Правила общения по телефону».

13. «Правила общения с незнакомыми людьми (оформление памятки).

14. Как научиться оценивать поступки, их возможные последствия для здоровья. Как сказать «нет» и отстаивать свое мнение

Раздел VII. Экспериментальная работа (3 часа)

Теория:

Среда, которая окружает человека. Организация и проведение исследования. Цели, задачи, методы, сбор информации и ее обработка.

Практика:

Выполнение самостоятельных исследований в рамках проекта «Экология села и наше здоровье» на темы:

1. Мусорная проблема.
2. Растения – аллергены рядом с домом.
3. Опасна ли вода из крана.
4. Автомобиль и здоровье человека и природы.
5. Промышленные предприятия и наше здоровье.
6. Проблема сохранения зеленого щита.
7. Проблема бездомных животных.
8. Опасные для жизни и здоровья капризы погоды.
9. Осторожно! Ядовитые растения!
10. Опасные для здоровья продукты питания.

Раздел X. Итоговое занятие: (1,5 часа)

«Я знаю, что и кто меня окружает».

Календарный учебный график II года «Я и мое окружение»

№ п/п	Месяц	Тема раздела, занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля	
	сентябрь	Раздел I. «Мир вокруг меня» (1,5 часа)				
1		Человек и его окружение: природа и люди. Экскурсия «Живая и неживая природа вокруг нас».	Экскурсия. Занятие – практическая работа, видео – презентации	1,5	Анкетирование, дидактическая игра Рефлексия «Настроение смайлика».	
		Раздел II. Наш общий дом – природа. (18 часов)				
2		Место и роль человека в природе.	Игра путешествие,	1,5	Собеседование	
3		Взаимосвязи в природе, взаимосвязь «человек - природа».	Ролевая игра,	1,5	Анкетирование, опрос.	
4		Растения в нашей жизни (растения создатели микроклимата, растения предсказатели погоды, растения указатели времени, растения собиратели пыли, растения столовые для птиц, лекарственные растения).	Экскурсия,	1,5	Собеседование.	
5		Осторожно, ядовитые растения и грибы!	Экскурсия в парк, Самостоятельная работа	1,5	Тестирование	
6		Лес в жизни человека.	Игра – путешествие	1,5	Собеседование	
7		Растения индикаторы загрязнения окружающей среды. Польза и вред лесных прогулок. Осторожно, клещ!	Экскурсия	1,5	Собеседование.	
8		Животные в нашей жизни.	Игра путешествие,	1,5	Тестирование.	
9		Животные - спутники человека. Пр. р. Подготовка сообщений «Животные – спутники человека». Синантропы	Учебно-практическое	1,5	Презентация сообщений	
10	Экскурсия: Птицы – нашего края и их значение в жизни человека. Пр.р. Сбор семян сорных растений для подкормки зимующих птиц.	Экскурсия	1,5	Собеседование.		
11	Лекарственные растения	Учебно-	1,5	Тестирование,		

			практическое занятие		педагогическое наблюдение.	
12	октябрь	Экскурсия: «Лекарственные растения и их применение»	Экскурсия	1,5	Собеседование	
13		Использование продуктов пчеловодства для человека. Мёдолечение. Пр.р. чаепитие с дегустацией меда.	Учебно-практическое занятие	1,5	Устный опрос	
Раздел III. Здоровье природы – мое здоровье. (12ч)						
14		Человек и окружающая природа. Природа – источник физического и духовного здоровья человека.	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование	
15		Сочинение на тему «Береги и охраняй природу», «Человек – это часть природы»	Практическое занятие	1,5	Конкурс сочинений.	
16		Отдых на природе с пользой для себя и для природы. Природа – духовный вдохновитель Пр. р. «Природа в работах известных художников» (анализ картин: «Осень», «Иней» И. Шишкина, «Рябинка», «Февральская лазурь» И. Грабаря).	Практическое занятие	1,5	Подготовка сообщений, самоанализ	
17		Природа в литературе, музыке. Пр.р. Музыка природы (прослушивание музыки П. И. Чайковский «Вальс цветов»; А. Вивальди «Зима», «Весна», «Лето»);	Практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение.	
18	ноябрь	Природа твоими глазами	Практическое занятие	1,5	Конкурс рисунков.	
19		Сохранение природы - сохранение здоровья человека. Пр. р. Правила поведения в природе	Учебно-практическое	1,5	Практические упражнения, собеседование	
20		Природа может заболеть. Проблемы здоровья природы. Редкие и охраняемые растения и животные. Красная книга. Пр.р. Составление списка охраняемых растения и животных Смоленской области.	Учебно-практическое	1,5	Тестирование	
21		У природы есть друзья это мы, и ты, и я.	Игра	1,5	Педагогическое наблюдение.	

Раздел IV. Природа – целитель. (18 часов)					
22		Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Пр.р. Продукты питания как источник белков, жиров и углеводов (заполнение таблицы)	Учебно-практическое	1,5	Письменный опрос.
23		Источники полезной пищи (Овощи, ягоды, фрукты - полезные продукты). Пр. р. «Состав витаминов в овощах и фруктах мг%»	Учебно-практическое	1,5	Опрос, тестирование.
24		Целебные овощные растения. Авитаминозы. Сокотерапия. Пр. р. «Приготовление овощных соков»	Практическое занятие	1,5	Устный опрос.
25	декабрь	Фито терапия. Магия цветов Пр.р. «Игра красок»	Видео –занятие	1,5	Опрос, тестирование.
26		Деревья – лекари. Экскурсия «В гости к березкам»	Экскурсия	1,5	Собеседование.
27		Живое лечится живым. Анимало- терапия. Иппо - терапия.	Подготовка сообщений	1,5	Устный опрос.
28		Животные лекари «Животные дают эмоциональный заряд»	Экскурсия	1,5	Педагогическое наблюдение.
29		Целебные силы земли. Лечение металлами, глиной, камнями. Экскурсия «Природа в наших ощущениях»	Экскурсия, Практическая работа	1,5	Собеседование.
30		Лекарственные растения в нашей аптечке. Пр.р. Заготовка и хранение фито сборов» (составление памятки).	Практическое занятие	1,5	Презентация сообщений
31		Съезд лекарственных растений	Круглый стол	1,5	Педагогическое наблюдение
32		Народная медицина. Отвары и настои. Пр. р. Приготовление косметических лосьонов	Практическое занятие	1,5	Опрос, тестирование
33		«Чай напитков и лекарство».	Видео-лекторий	1,5	Тестирование по разделу
Раздел V. Что такое экология. Экология и здоровье. (19,5 часов)					
34	январь	Понятия «экология», «экосистема», «среда жизни», «окружающая среда», «среда обитания».	Учебное занятие	1,5	Самоанализ.
35		Экологические факторы (абиотические, биотические,	Учебно-практическое	1,5	Тестирование «Экологические

		антропогенные) окружающей среды и их влияние на природу и здоровье человека.	занятие.		факторы».
36		Пр.р. Определение степени запыленности воздуха по листьям деревьев. Определение степени загрязнения воздуха по снегу	Экскурсия.	1,5	Собеседование.
37		Естественные и искусственные, «живые» и «неживые» компоненты ландшафта: воздушная среда, атмосфера, водоемы, источники питьевой воды, почва, растительные и животные организмы, продукты деятельности человека (строения, сооружения, дороги, искусственные насаждения, сады, огороды).	Игра - путешествие	1,5	Письменный опрос.
38		Экология села Пр. р. «Подготовка и выпуск стенгазеты»	Учебно-практическое занятие	1,5	Самоанализ.
39		Растительность и животные. Пр.р. Составление фотоальбомов.	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование.
40	февраль	Загрязнение среды жизни. Источники загрязнения ландшафта. Пр.р. Проведение социологических опросов по проблемам окружающей среды	Учебно-практическое занятие	1,5	Презентация сообщений, педагогическое наблюдение.
41		Что нас окружает.	Конкурс рисунков	1,5	Презентация творческих работ.
42		Экскурсия «Парк рекреационная зеленая зона. Достоинства и недостатки нашего парка.	Экскурсия Наблюдение,	1,5	Педагогическое наблюдение.
43		Чистый воздух, чистая вода, чистая почва, их значение и сохранение. Пр.р. «Оценка состояния воздуха по лишайникам»	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование, Практические задания
44		«Следы» человека в природе. Экологические проблемы человечества.	Учебно-практическое занятие	1,5	Анкетирование.
45		«В поисках чистого воздуха». Экскурсия-исследование	Экскурсия	1,5	Собеседование.

		(сравнение улицы с интенсивным движением транспорта и лесопарка). Пр. р. «Оценка количества выбросов вредных веществ в воздух от автотранспорта»			
46		Счастливый случай	Игра	1,5	Педагогическое наблюдение
		Раздел VI. Дом, в котором я живу. (16,5 часов)			
47		Экология дома. Воздушная среда жилого помещения. Микроклимат.	Учебно-практическое презентация	1,5	Собеседование.
48	Март	Строительные материалы и экология. Правила безопасности при их использовании.	Игра путешествие	1,5	Собеседование
49		Химия в быту и ее безопасное применение. ПАВ	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование
50		Мобильник друг или враг?	Викторина, практическая работа	1,5	Взаимозачет
51		Влияние компьютера и другой бытовой техники на здоровье человека.	Учебно-практическое занятие.	1,5	Презентация сообщений
52		Что мы едим и что пьем. Пищевые добавки их влияние на организм.	Практическое занятие	1,5	Взаимозачет
53		Проблема чистой воды. Экологически чистые продукты.	Практическая работа, видео – презентация.	1,5	Педагогическое наблюдение
54		Бытовые отходы и их утилизация.	Ток-шоу	1,5	Педагогическое наблюдение
55		Животные в доме	Подготовка и представление сообщений	1,5	Презентация сообщений
56		апрель	Роль комнатных растений в жизни человека. Астрологический подбор комнатных растений.	Видео презентация	1,5
57	Подбор комнатных лекарственных растений и их целебных свойств.		Практическое занятие	1,5	Тестирование по разделу
		Раздел VII. Я и люди вокруг меня. (18 часов)			
58		Что такое «мой внутренний мир»?	Практическое занятие	1,5	Самоанализ, самооценка
59		Культура поведения. Что такое этикет.	Практическое занятие	1,5	Взаимозачет
60		Культура поведения	Практическое занятие	1,5	Самоанализ
61		«Правила поведения за столом», «Правила гостевого	Практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение,

		этикета», «Правила речевого этикета», «Правила поведения в общественном транспорте»			
62		Мои достоинства Пр. р. Дерево моих достижений.	Практическое занятие	1,5	Самоанализ
63		Ответственность и безопасность, что прячется за этими словами.	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование
64	май	Культура взаимоотношений между людьми. Культура общения. Виды общения.	Практическое занятие	1,5	Анкетирование
65		Незнакомый человек: кто он? Безопасность взаимоотношений с незнакомыми людьми	Практическое занятие	1,5	Самоанализ
66		Добрым быть приятнее чем злым, завистливым и жадным.	Учебно-практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение, самоанализ
67		Тема добра в сказках, пословицах и поговорках.	Практическое занятие, индивидуальная работа	1,5	Конкурс
68		Правила дружбы	Практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение
69		Вежливые слова и обращения «Будь вежлив»	Игра - викторина	1,5	Игра
Раздел VIII. Экспериментальная работа «Исследуем мир вокруг себя» (3 часа)					
70		Организация и проведение исследования: цели, задачи, методы, сбор информации и ее обработка	Учебно-практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение
71		Влияние окружающей среды на здоровье человека	Практическая работа	1,5	Наблюдение, самоанализ
Раздел IX. Итоговое занятие (1,5 часа)					
72		Итоговое занятие «Я знаю, что и кто меня окружает»	Итоговое	1,5	Письменный опрос

Учебный план III года обучения «Я хочу быть здоровым»

<i>№ пп</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Общее количество часов</i>			<i>Формы контроля/аттестации</i>
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
I	Введение. «Я и мое здоровье, культура нашего здоровья»	3	1	2	Педагогическое наблюдение, опрос, собеседование.
II	Спешим на помощь	28,5	9	19,5	Педагогическое наблюдение, собеседование, взаимозачет, тестирование, конкурс, практические задания.
III	Как уберечься от болезней	28,5	12	16,5	Тестирование, самостоятельная работа, самоанализ, опрос, педагогическое наблюдение, взаимозачет, собеседование, практические задания.
IV	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	18	4,5	13,5	Опрос, презентация творческих работ, взаимозачет, собеседование, практические упражнения.
V	Управление собой	12	4,5	7,5	Самоанализ, самооценка, презентация сообщений, тестирование, практические задания.
VI	Победа над собой	12	6	6	Педагогическое наблюдение, опрос, самоанализ, презентация творческих работ, конкурс, практические задания.
VII	Экспериментальная работа	4,5	1,5	3	Презентация творческих работ, педагогическое наблюдение, самоанализ.
VIII	Итоговое занятие «Я знаю, как быть здоровым!»	1,5	-	1,5	Экзамен.
	Итого	108	38,5	69,5	

Содержание учебного плана III год обучения «Я хочу быть здоровым»

Раздел I Введение «Я и мое здоровье, культура нашего здоровья» (3 часа)

Теория:

Культура здоровья.

Практика:

1. Самооценка здоровья «Размер здоровья» по методике Николая Михайловича Амосова.
2. «Оценка своего образа жизни» анкетирование.
3. Правила ведение дневника самоанализа «Что я делаю для укрепления своего здоровья».
4. Просмотр видеосюжета: отрывок из м /ф «Мойдодыр».

Раздел II. Спешим на помощь (28,5 часа)

Теория:

Понятие о неотложных состояниях. подручные средства для оказания первой медицинской помощи пострадавшему. Общее понятие о травме. Классификация травм и ушибов. Раны. Первые признаки ранения. Кровотечение, виды кровотечения: венозное, артериальное, капиллярное. Термические, химические ожоги. Ожоговый шок. Степени ожогов и чем они характеризуются. Оказание первой доврачебной помощи в разных ситуациях.

Укусы животных. Бешенство.

Практика:

1. Правила применения содержимого аптечки первой помощи» (оформление памятки).
2. Изучаем пакет перевязочный индивидуальный ППИ и его применение.
3. Способы оказания первой помощи при ушибах и вывихах.
4. «Правила наложения шин при переломах» (оформление памятки).
5. «Алгоритм действий и использование подручных средств, при оказании первой помощи пострадавшему при переломе, в условиях учебного кабинета или при прогулке».
6. Правила оказания первой медицинской помощи при ранении.
7. Способы оказания первой помощи при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута.
8. Способы оказания первой помощи при венозном кровотечении. Правила наложения давящей повязки.
9. «Правила наложения повязок». Виды повязок (оформление памятки).
10. «Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему, при поражении электрическим током» (оформление памятки).
11. Оказание первой медицинской помощи при ожогах.

12. «Нельзя делать при ожогах!» (оформление памятки).
13. «Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами» (оформление памятки).
14. Правила оказания первой помощи при укусе животных (собак, диких животных).
15. Правила оказания первой помощи при укусе насекомых (пчел, ос, шершней).
16. Конкурс на знания правил оказания первой медицинской помощи «Ускоренная помощь».

Раздел III. Как уберечься от болезней? (28,5 часов)

Теория:

Болезни человека и их источники. Биологическое загрязнение. Болезни цивилизации (сердечно – сосудистые заболевания, психические расстройства и др.) и их профилактика. Почва как среда обитания возбудителей болезней: столбняка, гельминтозов, ботулизма, газовой гангрены, некоторых грибковых заболеваний. Воздух - как среда обитания возбудителей болезней: грипп, коклюш, свинка, дифтерия, корь и др. Инфекционные болезни. Пути передачи инфекции. Профилактика инфекционных заболеваний. Польза прививок.

Природно - очаговые заболевания. Передача возбудителей. СПИД. Понятие об иммунитете. Виды аллергий и их предупреждение. Комнатные растения и домашние животные, вызывающие аллергию. Гигиена – наука о чистоте. Умывание и купание. Полезные и вредные традиции питания. Профилактика ожирения, различные системы питания.

Практика:

1. «Болезни человека» источник заражения, путь передачи, симптомы, профилактика и лечение (подготовка сообщений на тему).
2. «Болезни человека» (заполнение таблицы).
3. Как умываются и купаются птицы и животные? (просмотр видеофильма).
4. Гигиена полости рта (оформление памятки).
5. Температура и влажность воздуха в помещении. Значение проветривания и влажной уборки (оформление памятки).
6. «Способы хранения пищевых продуктов: замораживание, соление, засахаривание, высушивание» (оформление памятки).
7. «Как можно готовить несложную, здоровую пищу».
8. «Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями».
9. «Путешествие в Королевство простуды» - игра.

10. Работа с гербарием растения аллергены.

11. Растения аллергены. (экскурсия)

Раздел IV. Здоровье в порядке - спасибо зарядке (18 часов)

Теория:

Понятие «Спортивная форма» «Физическая активность». Сила - как физическое качество.

Гиподинамия. Роль физических упражнений в поддержании здоровья.

Практика:

1. Физические упражнения и их влияние на формирование осанки. Условия совершенствования движений. Сохранение правильной осанки при стоянии, в положении сидя, при ходьбе».
2. Разучивание комплекса дыхательной гимнастики.
3. Рисование на тему «Мы дружим с физкультурой и спортом».
4. Конкурс загадок о спорте.
5. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Составление индивидуального комплекса закаляющих упражнений (воздушные и солнечные ванны, водные процедуры).
7. «Физкультура и спорт». (Разгадывание кроссворда).
8. «Книга рекордов нашей группы». Эстафета.
9. Подвижные игры на быстроту, ловкость, выносливость, силу.

Раздел V. Управление собой. (12 часов)

Теория:

Настроение. Какое бывает настроение. От чего зависит настроение. Юмор и смех.

Эмоции: (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.).

Управление эмоциями. Саморегуляция.

Практика

1. Описываем и рисуем свои чувства.
2. Упражнение «Слушаем себя». «Школа улыбок».
3. Упражнение «Передай настроение».
4. Упражнение «Покажи эмоцию».
5. «Мои желания – цветик семицветик (конкурс на самое лучшее желание)».
6. «Подарок на всех (рисунок для группы)».
7. Формирование навыка само – регуляции.

Раздел VI. Победа над собой (12 часов)

Теория:

Причины возникновения вредных привычек. Наркомания – болезнь века, как ее победить.

Курение и его вред для организма. Пассивное курение, его опасность;

Алкоголь, его опасность для организма. Влияние алкоголя на состояние физиологических систем организма. Дискуссия «Мифы о безвредности пива».

Токсикомания. Игромания.

Практика:

1. «Я и мои привычки» (опросник).
2. Мозговой штурм «Последствия курения». Анкета «О вреде курения».
3. Сказки о борьбе с курением.
4. Как сказать «нет»? Предупреждение наркомании и токсикомании (круглый стол).
5. Разработка анкеты о вреде употребления пива и спиртосодержащих продуктов.
6. Разработка анкеты о вреде табакокурения.

Раздел VII. Экспериментальная работа. (4,5 часа)

1. Исследование уровня здоровья обучающихся в зависимости от внешних факторов природной и социальной среды.
2. Выполнение самостоятельных исследований на темы:
 - На все есть свои нормы
 - Самый здоровый класс в школе.
 - Статистика заболеваний среди учащихся школы
 - Пословицы о здоровье, физминутки, загадки т.д.

Раздел VIII. Итоговое занятие «Я знаю, как быть здоровым!» (1,5 часа)

1. «Азбука терминов» экзамен по выявлению усвоения теоретических знаний.
2. «Что я умею и что я могу» игра - викторина по усвоению практических навыков и умений.
3. Итоговый экзамен по всему курсу «В стране здоровья»

Календарный учебный график III года «Я хочу быть здоровым»

№ п\п	Месяц	Тема раздела, занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
		Раздел I. Введение «Я и мое здоровье. Культура нашего здоровья» (3 часа)			
1	сентябрь	Культура здоровья	Учебно-практическое занятие	1,5	Анкетирование, дидактическая игра, рефлексия «Настроение смайлика».
2		Оценка своего образа жизни	Практическое занятие	1,5	Тестирование.
		Раздел II. Спешим на помощь. (28,5 часов)			
3		Неотложные состояния	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование.
4		Изучаем пакет перевязочный индивидуальный и его применение	Практическое занятие	1,5	Взаимозачет.
5		Общее понятие о травме. Классификация травм и ушибов	Учебно-практическое занятие	1,5	Тестирование.
6		Правила наложения шин при вывихах и переломах.	Практическое занятие	1,5	Взаимозачет.
7		Подручные средства для оказания первой медицинской помощи пострадавшему.	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование.
8		Раны. Первые признаки кровотечения.	Учебно-практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение.
9		Виды кровотечения: венозное, артериальное, капиллярное.	Самостоятельная работа, подготовка сообщений	1,5	Презентация сообщений.
10		Способы оказания первой медицинской помощи при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута.	Практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение.
11		Правила наложения повязок. Виды повязок.	Практическое занятие	1,5	Тестирование, педагогическое

					наблюдение.	
12	октябрь	Способы оказания первой медицинской помощи при венозном кровотечении.	Практическое занятие	1,5	Взаимозачет.	
13		Виды ожогов. Термические и химические. Ожоговый шок	Учебно-практическое занятие	1,5	Взаимозачет.	
14		Оказание первой медицинской помощи при ожогах «Нельзя делать при ожогах».	Практическое занятие	1,5	Собеседование.	
15		Степени ожогов и чем они характеризуются.	Практическое с элементами самостоятельной	1,5	Конкурс сочинений.	
16		Первая при отравлении пищевыми продуктами	Практическое занятие	1,5	Подготовка сообщений, самоанализ.	
17		Сроки годности. Понятие скоропорт.	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование.	
18		ноябрь	Правила оказания первой медицинской помощи при укусе животных.	Практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение.
19	Правила оказания первой медицинской помощи при укусе насекомых.		Учебно-практическая работа	1,5	Практические упражнения.	
20	Оказание первой доврачебной помощи в разных ситуациях		Практическое занятие	1,5	Практические упражнения, собеседование.	
21	Конкурс на знание правил первой медицинской помощи «Ускоренная помощь»		Игра - викторина	1,5	Педагогическое наблюдение.	
	Раздел III. Как уберечься от болезней (28,5 часов)					
22	Болезни человека и их источники. Биологическое загрязнение.		Учебно-практическое занятие	1,5	Самоанализ.	
23	Подготовка сообщений на тему «Болезни человека»		Практическое занятие	1,5	Тестирование.	
24	Болезни цивилизации	Учебно-практическое занятие	1,5	Устный опрос.		
25		Почва как среда обитания возбудителей болезни	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование.	
26		Подготовка сообщений «Столбняк, гельминтозы, ботулизм, грибковые заболевания.	Практическое занятие	1,5	Тестирование.	

27	декабрь	Воздух – как среда обитания возбудителей болезни	Учебно-практическое занятие Подготовка и представление сообщений	1,5	Устный опрос.
28		Температура и влажность воздуха в помещении. Значение проветривание и влажной уборки (оформление памятки)	Практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение.
29		Инфекционные болезни. Пути передачи инфекции. Польза прививок	Учебно-практическое занятие	1,5	Устный опрос.
30		Природно - очаговые заболевания. Передача возбудителей.	Учебно-практическое Учебно-практическое занятие	1,5	Презентация сообщений.
31		Понятие об иммунитете	Круглый стол	1,5	Педагогическое наблюдение.
32		Виды аллергии и их предупреждение	Учебно-практическое занятие	1,5	Опрос, тестирование
33		Растения аллергены	Видео - лекторий.	1,5	Тестирование.
34	январь	Гигиена –наука о чистоте	Учебно-практическое занятие	1,5	Самоанализ.
35		Полезные и вредные традиции питания	Учебно-практическое занятие с элементами самостоятельной работы	1,5	Собеседование.
36		Способы хранения пищевых продуктов	Практическое занятие	1,5	Устный опрос.
37		Вредная еда	Учебно-практическое занятие	1,5	Самоанализ.
38		Различные системы питания	Самостоятельная работа	1,5	Устный опрос.
39		Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастом	Практическое занятие	1,5	Собеседование.
40	февраль	Путешествие в Королевство простуды	Игра - путешествие	1,5	Педагогическое наблюдение
		Раздел IV. Здоровье в порядке - спасибо зарядке (18 часов)			
41		Физическая активность.	Учебно-	1,5	Собеседование

		Гиподинамия.	практическое занятие		
42		Роль физических упражнений в поддержании здоровья.	Учебно-практическое занятие	1,5	Практические упражнения
43		Разучивание комплекса дыхательной гимнастики	Практическое занятие	1,5	Практические упражнения.
44		Конкурс рисунков на тему «Мы дружим с физкультурой и спортом»	Конкурс	1,5	Презентация творческих работ
45		Разучивание упражнений утренней гимнастики	Практическое занятие	1,5	Практические упражнения.
46		Конкурс «Загадок о спорте»	Конкурс	1,5	Презентация творческих работ
47		Закаливание. Виды закаливания.	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование
48	март	Воздушные и солнечные ванны	Учебно-практическое занятие	1,5	Устный опрос.
49		Физкультура и спорт	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование
50		Экскурсия в спортивную школу	Экскурсия	1,5	Взаимозачет
51		Подвижные игры на быстроту, ловкость, выносливость.	Практическое занятие	1,5	Презентация сообщений
52		Книга рекордов нашей группы	Эстафета	1,5	Взаимозачет
		Раздел V. Управляй собой (12 часов).			
53		Настроение. Какое оно бывает.	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование
54		Вежливость и благодарность.	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование.
55		Юмор и смех.	Учебно-практическое занятие	1,5	Презентация сообщений
56	апрель	Эмоции.	Видео презентация	1,5	Самоанализ
57		Злость и агрессия	Учебно-практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение.
58		Управление эмоциями Освобождение от негативных эмоций	Практическое занятие	1,5	Самоанализ, самооценка
59		Мои желания «Цветик - семицветик»	Учебно-практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение

60		Передай настроение.	Викторина	1,5	Самоанализ
Раздел VI. Победа над собой. (12 часов)					
61		Причины возникновения вредных привычек	Учебно-практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение, самоанализ
62		Наркомания - болезнь века как ее победить.	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование.
63		Как сказать «Нет!».	Круглый стол	1,5	Педагогическое наблюдение
64	май	Курение и его вред для организма.	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование.
65		Последствия курения	Мозговой штурм	1,5	Самоанализ
66		Сказки о борьбе с курением	Самостоятельная работа	1,5	Педагогическое наблюдение, самоанализ
67		Алкоголь, его опасность для организма.	Учебно-практическое занятие	1,5	Конкурс листовок
68		Токсикомания. Игромания.	Практическое занятие	1,5	Конкурс листовок
Раздел VII. Экспериментальная работа (4,5 часа)					
69		Методы и задачи исследовательской работы. Этапы исследовательской работы.	Учебно-практическое занятие	1,5	Собеседование
70		Работа с периодической литературой.	Практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение
71		Заполнение дневников наблюдений.	Практическое занятие	1,5	Педагогическое наблюдение, практические задания.
Раздел VIII. Итоговое занятие. (1,5 часа)					
72		«Я знаю, как быть здоровым!»	Итоговое	1,5	Экзамен

Методическое обеспечение

1. Информационное обеспечение

Учебно-методические рекомендации:

- Волкова О.А. День здоровья в образовательном учреждении. Методические рекомендации-М.: УЦ «Перспектива»,2010.-32 с.
- Лободина Н.В, Чурилова Т. Н. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия. Издательство 2-е- Волгоград «Учитель» 2013-205
- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы (1-4 классы). - М.:ВАКО, 2011.-288с.
- Павлова О.В, Попова Г.П. «Пожарная безопасность»
- Семенова И.И, Кабанова Н.А. «Формирование ценности здоровья, его сохранения и укрепления в общеобразовательной школе». Программа ценностно - ориентированного цикла классных часов с элементами тренинга». – М.:УЦ «Перспектива», 2012.-24с.
- Шклярова О.А., Шестакова Н.В., Павлович И.Г. Здоровьесберегающие направления в современной школе.- М.:УЦ Перспектива,2012.-280с

Справочники:

Ефремов А. Лекарственные растения и грибы средней полосы России. Полный атлас-определитель. - М.: Фитон+, 2014. - 504 с.

Практические пособия:

- Ола. Ф. Занимательные эксперименты и опыты.-М.:Айрис-пресс,2013.-128с.
- Малютина В.Н.,З.А.Кокарева Минутки здоровья на уроках в начальной школе: Практическое пособие.-М.: АРКТИ,2010.-64с
- Павлова М.А. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы.-2 изд.- Волгоград: Учитель,2013-87с.
- Левина С.А.,Тукачева С.И. Физкультминутки.-Вып.1.-Волгоград: Учитель,2013.-67

Рабочие тетради:

- Безруких М., Филиппова Т., Макеева А. Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015.-71
- Безруких М., Филиппова Т., Макеева А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о здоровье и правильном питании»
- Безруких М., Филиппова Т., Макеева А. Блокнот для школьников «Формула правильного питания» - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015.

Электронные ресурсы:

Красная книга Смоленской области. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.redbook67.ru/>

Периодические издания:

- Берсенева, Л. А. Музей комнатных растений // «Биология в школе». - 2006. - № 4. - С. 59 – 60
- Белянина, Л. А., Манькова Н. Ю, Экскурсия - одна из форм развития творческих способностей личности , // «Биология в школе». - 2008. - № 2. - С. 44 - 49..:
- Егорова О.Ф. Кожа, строение значение и гигиена. Терморегуляция и закаливание.// «Биология в школе»,2009,№9
- Еремина, О. А, Медведева Л.В. Если хочешь быть здоров!// «Биология в школе». - 2005. - № 2. - с 64 - 69.
- Зверев А.Т. Факторы устойчивого развития системы человек –общество-природа. . // «Биология в школе», 2010, №2 с 46-50.
- Марина А.В. Экскурсия в ближайшее природное сообщество // «Биология в школе»,2008 С
- Миронова И.В.Экологический проект «Антиреклама продуктов питания» //«Биология в школе»,2009,№7,стр57-59.
- Миркин, Б. М, Наумова Л. Г экологическое ток-шоу: "Черные дыры цивилизации», //«Биология в школе». - 2007. - № 4. - С. 64 - 70.
- Новикова Т.Г. Эколого- валеологический мониторинг. // «Биология в школе». - 2006. - № 6. - С. 60
- Рябова, Т. В. "Иммунитет и проблемы современности»,// «Биология в школе». - 2007. - № 7. - С. 52 - 58.
- Пугачева, Т. А. День здоровья: методика проведения. // «Биология в школе». - 2006. - № 2. - С. 50 – 55
- Солодова, И. Е. Я и здоровый образ жизни".// «Биология в школе». - 2008. - № 4. - С. 52
- Пугачева, Т. А. День здоровья : методика проведения. // «Биология в школе». - 2006. - № 2. - С. 50 – 55
- Солодова, И. Е. Я и здоровый образ жизни".// «Биология в школе». - 2008. - № 4. - С. 52 - 57.

**Учебно-методические пособия и оборудование
в расчете на группу из 12 человек**

№№ пп	Наименование оборудования и пособий	Количество	
		Демонстр.	Раздаточ.
I. Коллекции, гербарии, муляжи			
1.	Гербарий растений аллергенов.	1	
2.	Муляжи овощей.	1	
II. Лабораторное оборудование			
1.	Микроскоп	1	5
2.	Секундомер	1	10
3.	Весы	1	
4.	Измерительные приборы: Рулетка	1	
	Линейки	1	
	Сантиметровая лента	1	
5.	Воздушные шары	1	10
6.	Тонометр	1	
7.	Пластиковая бутылка	1	5
8.	Фиксированные препараты «клетки»	1	
9.	Термометр	1	
10.	Гербарная сетка	1	
11.	Стаканчики для дегустации	1	
12.	Трубочки для сока.	1	
13.	Лупы ручные	1	
III. Экскурсионное оборудование			
1.	Блокноты и карандаши	1	10
2.	Полевые сумки или рюкзаки	1	10
3.	Ботаническая папка для сбора растений	1	10
4.	Копалка	1	
5.	Фотоаппарат	1	
6.	Секундомер, компас	1	
IV. Спортивный инвентарь			

1.	Мячи	по необх.	
2.	Скакалки	по необх.	
3.	Канат	по необх.	
4.	Коврики	по необх.	
V. Канцелярские принадлежности			
1.	Маркер (набор)	1	5
2.	Клей канцелярский	1	5
3.	Клей «Момент»	1	
4.	Клей ПВА	1	5
5.	Карандаши простые	1	10
6.	Карандаши цветные	1	10
7.	Альбом	1	
8.	Ножницы	1	10
9.	Линейка	1	10
10.	Метр деревянный	1	
11.	Рулетка	1	
12.	Картон цветной	1	10
13.	Картон белый	1	10
14.	Цветная бумага	1	10
15.	Гуашь	1	5
16.	Кисточки	1	10
	Скотч: широкий, узкий	1 1	
VI. Технические средства обучения			
1	Компьютер	1	
2	Мультимедийное оборудование	1	

Методическое обеспечение программы «В стране здоровья» I год обучения

№ пп	Раздел программы	Формы организации учебного процесса	Методы обучения	Дидактический материал, наглядные пособия, оборудование, инвентарь	Формы подведения итогов по разделам программы
1.	Вводное занятие в образовательную программу «В стране здоровья»	Вводное занятие комбинированного типа, занятие - экскурсия с элементами исследования, коллективная, групповая, индивидуальная работа	Рассказ, беседа, дискуссия с, демонстрацией видеофрагментов и наглядности, приемы проблемного обучения, КТД, наблюдение за природными объектами.	Демонстрационный материал: рисунки здорового человека, коллаж «Памятка о здоровье», плакаты «цели занятия». Раздаточные материалы: бумажные макеты внутренних органов, сигнальные флажки, карточки с пословицами о здоровье. «Друзья и враги здоровья», стихи о природе. Видеопрезентация «Знакомство с «В стране здоровья»	Рефлексия
2.	«Я и мое здоровье»	Занятие – практическая работа, видео – презентации, занятие – элементами исследования и выполнения индивидуальных практических заданий.	Рассказ, беседа, видео презентация, самостоятельная работа с литературой, зарисовка, наблюдение, эксперимент.	Демонстрационный материал: иллюстрации, фотографии на тему «Человек здоровый, человек больной», весы, сантиметровая лента, , компьютер. Раздаточный материал: мини-	Конкурс Сочинение «Что я знаю о себе»

				опросники , анкеты, карточки с заданиями, блокноты, ручки	
3.	«Путешествие по телу человека или как я устроен»	Комбинированные занятия с объяснительно - иллюстративными элементами, с элементами игры путешествия, тренинга, дидактической сказки; занятия – практические работы; занятие – самостоятельная работа познавательного и творческого характера с элементами сотрудничества; занятие – экскурсия с элементами наблюдения	Рассказ, беседа, просмотр видео с последующим обсуждением, самостоятельная работа с литературой, игра – путешествие, запись, зарисовка, сравнение, тестирование, индивидуальная работа, коллективная творческая работа, наблюдение, фотофиксация	Демонстрационные слайды «Отделы тела человека», «Опорно –двигательная система» «Строение дыхательной системы», «Кровеносная система человека» ; иллюстрации, Раздаточный материал , карточки с заданиями к самостоятельным практическим работам, канцелярские материалы для изготовления карточек. Компьютер.	Тестирование «Организм человека»
4.	«Как работает мой организм?»	Комбинированные занятия с объяснительно - иллюстративными элементами, элементами практических работ, тренинга, обмена знаниями; лабораторная самостоятельная работа по определению зон вкусовой чувствительности на языке, и процессам вдоха и выдоха занятие - экскурсия с элементами исследования и выполнения индивидуальных практических заданий	Рассказ, беседа, практическая работа и лабораторная, тестирование, игра - тренинг ,запись, зарисовка, наблюдение, работа с источниками информации,	Демонстрационные: препараты красных кровяных клеток, микроскоп, слайды с изображением кожных покровов человека и различных животных, термометр, пластиковая бутылка, воздушные шары, нитки, одноразовые стаканы, трубочки для сока, секундомер, тонометр электронный.	Игра «Как работает мой организм»

				повышающих гемоглобин, карточки с заданиями.	
5.	Как и кем управляется мой организм?	Комбинированные занятия с объяснительно - иллюстративными элементами, элементами проблемно - поискового типа, практической работы репродуктивного характера коллективно, в парах или индивидуально, игра, самостоятельная работа исследовательского типа в парах или индивидуально, экскурсия.	Рассказ, беседа, игра-тренинг, наблюдение, практическая работа, дискуссия, тестирование,	Раздаточные материалы: схемы, опросники, природный материал для поделок, бумага, краски, карандаши, ткань, нитки, травяные сборы для изготовления подушек из трав.	Собеседование .
6.	Кто живет в моем организме? Друг или враг?	Комбинированные занятия с объяснительно - иллюстративными элементами и практической работы, самостоятельная работа с литературой,	Рассказ, эвристическая беседа, самостоятельная работа с литературой, демонстрация видео презентации на ММУ, демонстрация видеофильма, классификация, зарисовка, сравнение, наблюдение в живом уголке.	Демонстрационные материалы: компьютер, ММУ, иллюстрации внешних и внутренних паразитов, микробов, бактерий и вирусов, натуральные объекты в живом уголке.	Разгадывание кроссворда «Паразиты»
7.	На что я способен?	Комбинированные занятия с элементами игры, соревнования, практические работы, тестирование, опрос, творческие проект.	Беседа, практическая работа, инструктаж, тестирование, игра-соревнование.	Раздаточный материал: Опросники, тесты, спортивный инвентарь (мячи, скакалки, канат, секундомер), блокнот, ручка.	Практические упражнения
8.	Итоговое занятие	Контрольное занятие	Частично поисковый, метод проектов	Блокноты, ручки, карандаши, фломастеры.	Тестирование
Второй год обучения «Я и мое окружение»					
1.	Введение «Мир вокруг меня»	Вводное занятие с элементами анкетирования, рассказ, беседа, самостоятельная работа.	Объяснительно-иллюстративный, информационно-репродуктивный-инструктаж, частично-поисковый	Карточки с заданиями, блокнот и ручка, компьютер, ММУ,	Собеседование

2	Наш общий дом - природа	Комбинированное занятие с элементами практической работы, экскурсия, викторина, практическая работа, самостоятельная работа с гербарием и определителем, мультимедийная презентация, викторина, чаепитие.	Объяснительно-иллюстративный, информационно-репродуктивный, частично-поисковый	Таблицы, гербарии, определители растений и животных, рисунки и открытки ядовитых растений, компьютер, ММУ, дегустация.	Игра –викторина «Наш общий дом природа»
3	Здоровье природы – мое здоровье	практическая работа, самостоятельная работа , творческая работа, релаксация, мультимедийная презентация, тестирование, викторина, конкурсы.	Объяснительно-иллюстративный, информационно-репродуктивный, частично-поисковый	компьютер, ММУ, диск «Музыкальные произведения о природе», картины художников, рисунки, литературные произведения о природе, Красная книга Смоленской области	Творческий проект «Природа твоими глазами» (рисунок с аннотацией, сочинение, рассказ)
4	«Природа – целитель»	Рассказ, беседа, самостоятельная работа с литературой, игра, конкурс, мультимедийная презентация, экскурсия, подготовка сообщений, оформление памятки, практическая работа по приготовлению отваров и настоев, косметических лосьонов.	Объяснительно-иллюстративный, информационно-репродуктивный, частично-поисковый	Компьютер, ММУ, таблицы, схемы, лекарственные сборы, открытки, муляжи овощей и фруктов, самовар, посуда для сервировки, скатерть.	Круглый стол «Съезд лекарственных растений»
5	Что такое «экология»? Экология села	Рассказ, беседа, работа с литературой, экскурсия, творческий проект, опрос жителей села, конкурс, практическая работа, игра, мини – исследование.	Объяснительно-иллюстративный, информационно-репродуктивный, частично-поисковый. Практический – наблюдение, самостоятельная работа с литературой.	Научная литература, рисунки, схемы, карточки с заданиями, компьютер, ММУ, фотоаппарат, блокнот, ручка, ватные диски.	Экологическая игра «Счастливый случай»
6	Дом, в котором я живу.	Занятие беседа, самостоятельная работа, практическая работа, мультимедийная презентация, тестирование, экскурсия,	Объяснительно-иллюстративный, информационно-репродуктивный, частично-	Иллюстрации, карточки с заданиями, таблицы, компьютер, ММУ, натуральные объекты (Защита проекта « Построим дом своей мечты-эко-квартира»

		тематические задания по группам.	поисковый.	комнатные цветы), справочная литература, этикетки продуктов питания с составом продукта.	
7	Я и люди вокруг меня. Культура взаимоотношений между людьми, безопасность взаимоотношений.	Комбинированное занятие с элементами, анкетирования, опроса, занятие – игра, практическая работа мультимедийная презентация, лекция, беседа	Объяснительно-иллюстративный (рассказ, лекция, беседа), репродуктивный (зарисовка, запись), частично поисковый-эвристическая беседа, практический-самостоятельная работа с источниками информации.	Текстовый материал, научная литература, карточки с заданиями, картинки, компьютер, ММУ, схемы, блокнот и ручка.	Тест «Культура-общения-культура поведения»
8	Экспериментальная работа	Теоретическое занятие. Практические занятия	Объяснение, опрос, собеседование, анализ, презентация, демонстрация схем, работа под наблюдением педагога, самостоятельная работа, наглядные пособия.	Схемы, таблицы, плакаты, фото-видео материалы, литература, гербарии.	Наблюдение, опрос, собеседование, устные задания, практические задания.
9	Итоговое занятие	Контрольное занятие	репродуктивный	Карточки с заданиями	Письменный опрос

Третий год обучения «Я хочу быть здоровым»

1	Введение. «Я и мое здоровье культура нашего здоровья»	Самостоятельная работа с литературой, эвристическая беседа, практическая работа, мультимедийная презентация, анкетирование	Объяснительно-иллюстративный (рассказ, беседа, демонстрация наглядных средств) ,поисковый-эвристическая беседа.	Опросники, карточки с заданиями, компьютер, ММУ, блокнот и ручка.	Конкурс рисунков
2	Спешим на помощь	эвристическая беседа, лекция, самостоятельная работа с литературой, просмотр видеофильма, демонстрация наглядных материалов,	Объяснительно-иллюстративный (рассказ, беседа, лекция), демонстрация наглядных средств (схемы, плакаты, видеофильмы, видеопрезентации на ММУ),	Таблицы, карточки с заданиями, компьютер, ММУ, аптечка пмп, пакет перевязочный индивидуальный, упаковки	Занятие – практическая работа «Ускоренная помощь»

		викторина, экскурсия, игра, мультимедийная презентация, конкурсы.	демонстрация способов деятельности, частично-поисковый, проблемного обучения, репродуктивный.	пищевых продуктов для выявления сроков годности , подручные средства оказания ПМП.	
3	Как уберечься от болезней	беседа, самостоятельная работа с источниками информации, игра, практическая работа, мультимедийная презентация, дискуссия, обмен знаниями.	Объяснительно-иллюстративный (рассказ, беседа, демонстрация наглядных средств), частично-поисковый, эвристическая беседа, практические (работа с источниками информации), наблюдение, игра.	Таблицы, схемы, карточки с заданиями, компьютер, ММУ, комнатные растения аллергены,	
4	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Практическая работа, игра, мультимедийная презентация, экскурсия, эстафета, конкурс, подвижные игры.	Практические методы, объяснительно- иллюстративные – демонстрация способов деятельности, репродуктивные	Компьютер, ММУ, музыкальный центр, коврики, инструктивные карты, спортивный инвентарь (мяч, скакалка, флажки, канат)	«Физкультура и спорт» разгадывание кроссворда
5	Управление собой	Эвристическая беседа, практическая работа, практикум доброты, конкурс.	Объяснительно-иллюстративный-демонстрация наглядных средств, демонстрация способов деятельности, практические методы-практическая работа, игра, распознавание и определение признаков, частично-поисковый-эвристическая беседа, проблемного обучения	Компьютер, ММУ, музыкальный центр, цветные карандаши, фломастеры, блокнот, ручка.	Конкурс «Цветик семицветик»
6	Победа над собой	Эвристическая беседа, круглый стол, дидактическая сказка, анкетирование, мультимедийная презентация, практическая работа,	Объяснительно-иллюстративный (рассказ, беседа, демонстрация наглядных средств) , поисковый-эвристическая беседа.	Опросники, карточки с заданиями, компьютер, ММУ, блокнот и ручка.	Мозговой штурм «Последствия курения»
7	Экспериментальная работа	Теоретическое занятие. Практические занятия	Эвристический метод, проблемного обучения, проектно-исследовательский метод	Схемы, таблицы, плакаты, каталоги, фото-видеоматериалы, литература.	Презентация сообщений

			(наблюдение, приемы фиксации данных, логические приемы)		
8	Итоговое занятие	Обобщение знаний	Репродуктивный	Карточки с заданиями, блокнот и ручка	Экзамен

Контрольно-измерительные материалы

Диагностика предметных и метапредметных результатов

Диагностика предметных и метапредметных результатов освоения Программы осуществляется по методике «Карта мониторинга результатов освоения дополнительной образовательной программы» (Методика Буйловой Л.Н. Источник: Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Методика определения результатов образовательной деятельности детей //Дополнительное образование. 2004, №, №1 // Электронный ресурс: <http://pandia.ru/text/78/497/64569.php>)

Для диагностики предметных и метапредметных результатов по программе «В стране здоровья» используются также следующие методики:

- 1. Диагностическая методика «Выраженность учебно-познавательного интереса»** Автор Ксензова Г.Ю. доктора психологических наук, профессора, действительного члена Международной академии психологических наук.
- 2. Методика оценивания исследовательских умений учащихся младшего возраста** (Методика Мироновой А.В).
- 3. Методика «Самоконтроль личности»** Автор: Татьяна Николаевна Князева – доктор психологических наук, модификация Апраксиной В.. Источник: Князева Т.Н. Психолого - педагогическая диагностика самоконтроля у учащихся. // Электронный ресурс: <http://www.justeducation.ru/primejs-448-1.html>
- 4. Оценочный лист - психолого-педагогическая оценка учащихся, выступающих с докладами**

Диагностика личностных результатов

Диагностика личностных результатов проводится по методике «**Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения дополнительной образовательной программы**» (Разделы I-III карты - авторы Буйлова Л.Н., Кленова Н.В., Раздел IV карты – авторы: Буйлова Л. Н., Кленова Н. В. Методика определения результатов образовательной деятельности детей //Дополнительное образование. 2004, №, №1 URL: <http://pandia.ru/text/78/497/64569.php>)

Для диагностики личностных результатов, включающих организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества, используется метод педагогического наблюдения, а также следующие методики:

Метод незаконченного предложения «Моё любимое занятие» (Источник: URL:

<http://pandia.ru/text/79/291/40536.php>)

Методика «Репка» (Автор методики: Л.В. Байбородова).

Диагностика экологической воспитанности осуществляется на основе методики **«Карта экологической воспитанности учащегося»** (Методика Рыжовой Н.А., д.п.н.)

Методика «Мое отношение к природе» (автор: Иванов М.М. Источник: Калюкова Е. А. Диагностика уровня экологической культуры у младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 556–560 – URL: <http://e-koncept.ru/2016/46129.htm>.)

Критериальная характеристика творческой самореализации обучающихся в учебно-творческой, познавательной деятельности по Л.Н. Дроздиковой.

Анкета «Что вы знаете о здоровом образе жизни?» Методика Радоман Г.А., Долбешкиной Н.А методистов Центра методического обеспечения воспитательной работы УО РИПО

Список источников информации

Литература для педагога

- 1) Берсенева, Л. А. Музей комнатных растений // «Биология в школе». - 2006. - № 4. - С. 59 – 60
- 2) Белянина, Л. А., Манькова Н. Ю, Экскурсия - одна из форм развития творческих способностей личности, // «Биология в школе». - 2008. - № 2. - С. 44 - 49..:
- 3) Волкова О.А. День здоровья в образовательном учреждении. Методические рекомендации- М.: УЦ «Перспектива»,2010.-32 с.
- 4) Горбунова Е. «Овощи» часть 1, 2. Издательский дом «Комсомольская правда» 2012 -71с.
- 5) Егорова О.Ф. Кожа, строение значение и гигиена. Терморегуляция и закаливание.// «Биология в школе»,2009,№9
- 6) Еремина, О. А, Медведева Л.В. Если хочешь быть здоров!// «Биология в школе». - 2005. - № 2. - с 64 - 69.
- 7) Ефремов А. Лекарственные растения и грибы средней полосы России. Полный атлас-определитель. - М.: Фитон+, 2014. - 504 с.
- 8) Зверев А.Т. Факторы устойчивого развития системы человек –общество-природа. . // «Биология в школе», 2010, №2 с 46-50.
- 9) Лободина Н. В, Чурилова Т Н. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия. Издательство 2-е- Волгоград «Учитель» 2013-205 с.
- 10) Левина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки.-Вып.1.-Волгоград: Учитель,2013.-67 с.
- 11) Маланкина Е. «Лекарственные растения в саду» Издательский дом «Комсомольская правда» 2012- 71 с.
- 12) Миронова И.В.Экологический проект «Антиреклама продуктов питания» //«Биология в школе»,2009,№7,стр57-59.
- 13) Миркин, Б. М, Наумова Л. Г экологическое ток-шоу: "Черные дыры цивилизации», //«Биология в школе». - 2007. - № 4. - С. 64 - 70.
- 14) Малютина В. Н.,З.А.Кокарева Минутки здоровья на уроках в начальной школе: Практическое пособие.-М.: АРКТИ,2010.-64с.
- 15) Рябова, Т. В. "Иммунитет и проблемы современности»,// «Биология в школе». - 2007. - № 7. - С. 52 - 58.
- 16) Новикова Т.Г. Эколого- валеологический мониторинг. - 2006. - № 6. - С. 60
- 17) Обухова Л.А., Лемяскина Н.А.,Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы (1-4 классы). - М.:ВАКО, 2011.-288с.
- 18) Ола. Ф. Занимательные эксперименты и опыты.-М.: Айрис-пресс,2013.-128с.

- 19) Павлова М.А. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы.-2 изд.-Волгоград: Учитель,2013-87с.
- 20) Павлова О.В, Попова Г.П. «Пожарная безопасность»
- 21) Пугачева, Т. А. День здоровья: методика проведения. // «Биология в школе». - 2006. - № 2. - С. 50 – 55.
- 22) Семенова И.И, Кабанова Н.А. «Формирование ценности здоровья, его сохранения и укрепления в общеобразовательной школе». Программа ценностно - ориентированного цикла классных часов с элементами тренинга». – М.:УЦ «Перспектива», 2012.-24с.
- 23) Солодова, И. Е. Я и здоровый образ жизни".// «Биология в школе». - 2008. - № 4. - С. 52 - 57.
- 24) Шклярова О.А., Шестакова Н.В., Павлович И.Г. Здоровьесберегающие направления в современной школе.- М.:УЦ Перспектива,2012.-280с.
- 25) Райд Ж.,Райд М. Деревья лечат. Все о целительной силе деревьев/ Пер. с нем.-М.: Мой мир ГмбХ S Ко. КГ, 2006.-144с.

Литература для учащихся

- 4) Джерри Бэйли «Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида»
Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013 г.
- 5) Фелиция Лоу «Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым»
Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013 г.
- 1) Безруких М., Филиппова Т., Макеева А. Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья»
- 2) Безруких М., Филиппова Т., Макеева А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о здоровье и правильном питании»
- 3) Безруких М., Филиппова Т., Макеева А. Блокнот для школьников «Формула правильного питания»