

**Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Подстепки
Структурное подразделение
«Спектр»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» июня 2026 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Руководитель СП «Спектр»
_____ С.Ю. Приходько
«30» июня 2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Планета Здоровья»**

Возраст обучающихся 7-11 лет

Срок реализации -1 год

Разработчик:
Пенина Н.А.,
педагог дополнительного образования

с. Подстепки, м.р. Ставропольский 2026

Оглавление

- 1.Краткая аннотация.
- 2.Пояснительная записка.
- 3.Цели и задачи программы.
- 4.Планируемые результаты.
- 5.Учебный план ДОП «Планета здоровья».
6. 1 модуль «Мир вокруг меня, и я в нем».
7. Учебно-тематический план 1 модуля.
8. Содержание 1 модуля.
9. 2 модуль «Уроки Мойдодыра».
10. Учебно-тематический план 2 модуля.
11. Содержание 2 модуля.
12. 3 модуль «Охрана жизни человека. Оказание первой помощи».
13. Учебно-тематический план 3 модуля.
14. Содержание 3 модуля.
15. 4 модуль «Спорт – это здорово!»
16. Учебно-тематический план 4 модуля.
17. Содержание 4 модуля.
18. Обеспечение программы.
19. Список используемой литературы.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «Планета здоровья» (далее – Программа) включает в себя 4 тематических модуля. Программа направлена на формирование культуры здоровья обучающихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа решает одну из самых актуальнейших задач современного образования - формирование здорового образа жизни младших школьников.

Пояснительная записка

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»

В.А. Сухомлинский

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Планета Здоровья» естественнонаучная.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Концепции развития дополнительного образования детей на период до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р, направленных на формирование социально ответственной, гармонично развитой личности и формирует у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширяет знания и навыки учащихся по гигиенической культуре.

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

*Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»,

* Федеральный закон от 05.04.2021 № 85-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 г. пр. № 273-ФЗ,

*Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р),

* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 г. «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил СП 3.1/ 2.4.3598 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)»,

*Приказ МоиН СО от 20.08.2019г. №262-од «Об утверждении Правил ПФДОД в Самарской области на основе сертификата ПФДОД, обучающихся по ДОП»,

*Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»,

*Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023г. №302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467»,

*Методические рекомендации по проектированию ДОП, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242,

*Методические рекомендации по разработке ДОП (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области 03.09.2015 г. № МО 16-09-01/826-ТУ),

*Методические рекомендации по реализации адаптированных ДОП, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей- инвалидов, с учетом их образовательных потребностей» Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641,

* Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны от 02.10.2023 г.

*Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

* Постановление Правительства Самарской области «О Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года» от 12.07.2017 г. № 441.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета здоровья» составлена на основе авторской программы Л.А. Обуховой, Н.А. Лемяскиной, О.Е. Жиренко «Планета здоровья», с использованием методического пособия Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья или Школа докторов природы». Москва, ВАКО, 2014 г.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния - нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь, укреплять свое здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Новизна представленной программы заключается в системной интеграции ЗОЖ и безопасности — темы взаимосвязаны и выстроены в единую логику: от личной гигиены к первой помощи и поведению в ЧС; освоение правил происходит через творчество и игру (инсценировки, выставки, сюжетно-ролевые игры выступают основным способом формирования навыков). По форме организации образовательного процесса является модульной, состоит из 4 тематических модулей, максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе использование в данной программе изобразительного искусства, фотографии, материалов по истории, правил дорожного движения, пожарной безопасности, правил поведения на природе, правил безопасного использования бытовой техники (компьютеры, чайники, микроволновки и т.д.), правил оказания первой медицинской помощи.

Педагогическая целесообразность заключается в применении на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. У детей воспитываются ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимовыручка. В программу включены коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде.

Практические занятия помогают развивать у детей воображение, внимание, творческое мышление, умение свободно выражать свои чувства и настроения, работать в коллективе. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребенку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создается только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Основополагающие приоритеты данной программы:

1. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

Цель и задачи программы

Цель: создать условия для укрепления духовного и физического здоровья подрастающего поколения.

Задачи:

Ознакомительный уровень

образовательные:

- проявление интереса к познанию своего организма, осознанию главной ценности здоровья;
- формирование представления о правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;
- формирование у детей навыков гигиены и безопасности жизни;

развивающие:

- развитие самостоятельности, творческих способностей;

- развитие положительной мотивации здоровьесбережения, наблюдательности;
- воспитательные:**
- воспитание понимания общественной потребности в здоровом образе жизни;
 - воспитание бережного отношения к природе.

Базовый уровень

образовательные:

- побуждение детей к самостоятельному овладению элементарными знаниями о строении человеческого тела, о значении органов;
- обучение рационально организовывать режим дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
- формирование у детей навыков гигиены и безопасности жизни;

развивающие:

- развитие способности альтернативного мышления в выборе способов решения различных проблем;
- развитие умения ориентироваться в информационном пространстве;
- содействие всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся;

воспитательные:

- воспитание желания заботиться о своем организме, стремление осознанно вести здоровый образ жизни
- вовлечение обучающихся в творческую и практическую деятельность по охране и восстановлению здоровья человека;

Углубленный уровень

образовательные:

- формирование системы валеологических знаний как компонента естественно-научной картины мира;
- овладение практическими навыками оказания первой медицинской помощи;

развивающие:

- развитие умения работать в группе для нахождения общего согласованного решения;
- развитие познавательного интереса, стремления самостоятельно найти ответ на поставленный вопрос;

воспитательные:

- воспитание личности, обладающей способностью к самосовершенствованию и творческому развитию;
- воспитание потребности в сознательном выборе здорового образа жизни.

Возраст детей: 7-11 лет.

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. Им нравится исследовать всё, что незнакомо, они понимают законы последовательности и последствия, имеют хорошее историческое и хронологическое чувство времени, пространства, расстояния. Поэтому интересным для них является обучение через исследование. Ребенок начинает быть самостоятельным, приспосабливается к обществу вне семейного круга. Важно научить ребенка не изолировать себя от сверстников, помогать сопереживать другим людям, быть дружелюбным.

Учение для данного возрастного периода выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности обучающийся не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные цели и задачи, находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Дети в данном возрасте очень активны, любознательны, поэтому важна смена деятельности. Тем самым, обучающиеся познают не только знания, но и учатся применять полученные знания на практике, в жизни.

Сроки реализации:

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей. Рассчитана на 1 год обучения, объем 108 часов.

Формы обучения:

- занятие,
- лекция,
- экскурсия,
- практическая работа,
- защита проекта.

Формы организации деятельности: групповая

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 40 минут.

Наполняемость учебных групп:

Количество детей в группе 12-15 человек.

Средства и методы обучения:

-рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, проекты, практическая работа, экскурсии.

Формы контроля качества образовательного процесса и подведение итогов:

Изучение программного материала начинается на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов,
- постановка драматических сценок, спектаклей,
- прослушивание песен и стихов,
- организация подвижных игр,
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, внимания, развитие воображения.

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

Занятие не должно быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создается только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года для оценки начального уровня знаний, умений и навыков учащихся и уровня освоения определенного этапа реализации общеобразовательной программы-модуля. Проводится на вводных занятиях, итоговых занятиях по модулям.

Планируемые результаты

Личностные:

- гражданская идентичность обучающихся;
- стремление к сохранению собственного здоровья и экологической безопасности;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- умение оказать необходимую помощь своим сверстникам и находить компромиссы в общении.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решений;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие, после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать оценки одноклассников, педагогов, родителей;
- объективно оценивать результаты собственного труда.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы, и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- корректировать при необходимости свое поведение и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты:

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом модуле.

Учебный план

Дополнительной общеразвивающей программы «Планета здоровья»

№ п/п	Наименование модуля	всего часов	теория	практика
1	Мир вокруг меня и я в нём.	25	13,5	11,5
2	Уроки Мойдодыра.	27	11	16
3	Охрана жизни человека. Оказание первой помощи.	30	15	15
4	Спорт-это здорово!	26	8	18
	Итого	108	47,5	60,5

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных творческих заданий, тестирование, участие в конкурсах, викторинах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством викторины, тестирования, интеллектуальной игры или интерактивного занятия.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путем вычисления среднего показателя.

Уровень освоения программы ниже среднего: ребенок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с учебным материалом, в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы: объём усвоенных знаний, приобретенных умений и навыков составляет 50-70%, работает с учебным материалом с помощью педагога, в основном, выполняет задания на основе образца, удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего: учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом, работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей, выполняет практические задания с элементами творчества, свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

Формы подведения итогов:

- тестирование в конце года «Оцени себя сам»,
- спортивный праздник «День здоровья»,
- сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»,
- костюмированный праздник «Чистота и здоровье»,
- урок-КВН «Наше здоровье»,
- театрализованный праздник «Путешествие в страну здоровья» с конкурсами на лучшее знание правил ЗОЖ, ОБЖ и умения их выполнять.

1 МОДУЛЬ «Мир вокруг меня и я в нем»

Цель: формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания о работе основных органов человеческого тела, биологических процессах, протекающих в теле человека;
- формировать представления о том, что человек часть природы и, охраняя природу, он охраняет свое здоровье.
- формировать основные навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность.
- совершенствовать жизненно важные навыки: умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки.
- воспитывать волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребенка.
- воспитывать стремление к правильному поведению в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- сведения о работе организма человека,
- основы психологии человека;
- способы поддержания здоровья и личной гигиены;
- основы здорового питания;

Обучающийся должен уметь:

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимость, взаимовыручка и т.д.);
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности;
- формулировать собственное мнение;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми: близкими, знакомыми и незнакомыми, уметь отвечать за свои поступки;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- сохранения и укрепления здоровья.

Учебно – тематический план 1 модуля

№п/п	Тема	Всего	теория	практика
1	Я - неповторимый человек. Моя семья.	2	1	1
2	Кто тебя окружает. Учимся	2	1	1

	делать добро.			
3	Настроение в школе. Друзья, одноклассники.	1	0,5	0,5
4	Занятия после школы.	1	0,5	0,5
5	Мое будущее.	1	0,5	0,5
6	Учусь держать себя «в руках».	2	1	1
7	Отношения с родителями.	2	1	1
8	Характер человека.	1	0,5	0,5
9	О дружбе мальчиков и девочек.	2	1	1
10	О детском одиночестве.	2	1	1
11	Что такое ЗОЖ.	3	2	1
12	В гостях у Компьютошки.	2	1	1
13	Чего не надо бояться.	1	0,5	0,5
14	Наказание. Поощрение.	2	1	1
15	Родословное дерево моей семьи.	1	1	-
	Итого	25	13,5	11,5

Содержание 1 модуля

«Мир вокруг меня, и я в нём»

Тема 1. Я – неповторимый человек. Моя семья.

Теория:

Я - неповторимый человек. Моя семья. Родословное дерево моей семьи. Я, ты, он, она. Роль в семье каждого члена семьи. Твоя помощь семье. Обязанности членов семьи. Взаимопомощь в семье. Моя малая Родина, там, где я родился.

Практика:

- Выставка рисунков, фотостенгазеты «Моя семья», «Родословное древо». Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья».

Тема 2. Кто тебя окружает. Учимся делать добро.

Теория:

- Кто тебя окружает. Для чего люди общаются. Учимся делать добро. Если кому-нибудь нужна твоя помощь.

Практика:

- Игра «Почему это происходит». Лексическая работа с пословицами о добре и зле. Ролевая игра «Правило доброты».

Тема 3. Настроение в школе. Друзья, одноклассники.

Теория:

- Настроение в школе. Поведение в школе. Друзья, одноклассники. Как выбирают друзей.

Практика:

- Инсценировка стихотворения Б. Заходера «Перемена». Игра-практикум «В столовой».

Тема 4. Занятия после школы.

Теория:

- Обучение в школе. Для чего учимся в школе. Занятия после школы. Умей организовать свой досуг.

Практика:

- Стихотворный монтаж «О свободном времени». Спортивный праздник «День здоровья».

Тема 5. Мое будущее.

Теория

- Мое будущее. Учеба. Работа. Семья. Друзья.

Практика:

- Конкурс рисунков «Школа будущего...». Конкурс сочинений «Мы за мир на всей планете».

Тема 6. Учусь держать себя «в руках».

Теория:

- Учусь держать себя в руках. Драться или не драться. Я принимаю решение. Я отвечаю за свои поступки. Я «За». Я «Против». Конфликтная ситуация. Как избежать конфликта.

Практика:

- Анкетирование «Что я знаю о себе». Игра «Теплые ладони». Анализ стихотворения «Что красивей всего».

Тема 7. Отношения с родителями.

Теория:

- Отношения с родителями. Родители-опекуны. Почему мы обманываем и к чему это может привести. Как ложь становится привычкой. Поможет ли нам обман. Неправда и ложь в пословицах и поговорках. Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Как доставить родителям радость. Чем они озабочены и чего они ждут от нас.

Практика:

- Работа со словарем С.И.Ожегова. Анализ ситуации (рассказ Л.Толстого «Косточка»). Тест «Мои обиды». Игра «Если бы я был взрослым».

Тема 8. Характер человека.

Теория:

- Характер человека. Его гороскоп. Звезды. Их влияние на судьбу человека.

Практика:

- Конкурс сочинений «Моя звезда...»

Тема 9. О дружбе мальчиков и девочек.

Теория:

- О дружбе мальчиков и девочек. Опасная дружба. Ответственность. Как воспитать в себе сдержанность. Капризные дети, как к ним относятся окружающие люди. Уважение к человеку.

Практика:

- Динамический час. Чтение по ролям стихотворения А. Барто «Девочка - рёвушка». Игра «Любовь с первого взгляда...»

Тема 10. О детском одиночестве.

Теория:

- О детском одиночестве. Многодетные семьи. Замыкание в себе. Общение. Что надо, чтобы людям было приятно общаться с тобой.

Практика:

- Динамический час «Дружная семейка».

Тема 11. Что такое ЗОЖ

Теория:

- Что такое ЗОЖ. Режим дня. Мы за здоровый образ жизни. Охрана здоровья и жизни детей учителями и родителями. Работоспособность и утомление. Опорно-двигательная система.

Практика:

- Тест «Умеешь ли ты готовить уроки». Составление памятки. Оздоровительная физкультминутка.

Тема 12. В гостях у Компьютошки.

Теория:

- Правила работы с компьютером. Правила обращения с бытовой техникой (утюг, микроволновка, чайник, музыкальный центр). Освещенность на рабочем месте. Как сохранить глаз зорким. Комплекс упражнений для глаз. Упражнения общеукрепляющие. Заботы медицины. Уход за компьютером и бытовой техникой.

Практика:

- Комплекс упражнений для глаз. Упражнения, снимающие напряжение при работе с компьютером. Упражнения для опорно-двигательного аппарата.

Тема 13. Чего не надо бояться.

Теория:

- Чего не надо бояться. Как воспитывать в себе уверенность и бесстрашие. Чего мы боимся. Плохое и хорошее настроение. От чего оно зависит.

Практика:

- Выставка рисунков «Нарисуй свой страх».

Тема 14. Наказание. Поощрение.

Теория:

- Наказание. Как следует относиться к наказанию. Поощрение. Виды поощрения. Почему дарят подарки. Как принимать подарок, когда надо отказаться от подарка.

Практика:

- Анализ ситуации (стихотворение Э. Мошковской «Обида»).

Тема 15. Родословное дерево моей семьи.

Теория:

- Моя родословная. Родословное дерево моей семьи.

2 МОДУЛЬ «Уроки Мойдодыра»

Цель: создание условий для улучшения и укрепления здоровья детей, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания по профилактике вирусных заболеваний и правил поведения во время болезней;
- формировать знания о правилах здорового питания, культуры приема пищи, о пользе сна;
- обучать правилам по выполнению гимнастики для глаз, упражнений для профилактики нарушений осанки, дыхательной гимнастики;
- формировать умение экологически взаимодействовать с окружающей средой, устанавливать взаимосвязь между ней и организмом человека;
- формировать знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

Развивающие:

- развивать у детей потребности к познанию и совершенствованию себя и окружающего мира;
- развивать у детей мотивации здорового образа жизни, потребности в освоении способов сохранения и улучшения своего здоровья.

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка желания быть всегда здоровым, практические навыки ухода за телом.
- воспитывать у ребенка самоуважение, чувство социальной значимости, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых;
- формировать установку на ЗОЖ и умение следовать ему.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, правила поведения во время болезней, для чего делают прививки, их пользу;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

Обучающийся должен уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять правила личной гигиены, органов зрения, полости рта, уход за руками и ногами, уход за кожей, за одеждой;
- выполнять правила здорового питания, культуру приема пищи;
- выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушений осанки, дыхательную гимнастику.

Обучающийся должен приобрести навык:

- соблюдения личной гигиены и формирование полезных для здоровья привычек.

Учебно – тематический план 2 модуля

№ п/п	Тема	Всего	теория	практика
1	Советы доктора Воды.	3	1	2
2	Забота о глазах.	2	1	1
3	Забота о коже.	2	1	1
4	Уход за зубами.	2	1	1
5	Правильное питание.	3	1	2
6	Полезный сон.	2	1	1
7	Закаливание.	3	1	2
8	Уход за руками и ногами.	3	1	2
9	Гигиена девочек и мальчиков.	3	1	2
10	Вредные привычки.	3	1	2
11	Причины и признаки болезней.	1	1	-
	Итого	27	11	16

Содержание 2 модуля

«Уроки Мойдодыра»

Тема 1. Советы доктора Воды.

Теория:

- Умывание и купание. Советы доктора Воды: как вода помогает избавиться от микробов. Для чего нужно умываться и купаться. Где

скапливается грязь на теле человека. Что случается с грязнулей? Вода – наш друг.

Практика:

- Игра «Друзья: вода и мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К.Чуковского.

Тема 2. Забота о глазах.

Теория:

- Забота о глазах. Правила бережного отношения к глазам, к зрению. Строение глаза. Глазные заболевания. Строение уха. Заболевание органа слуха и их профилактика.

Практика:

- Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно».

Тема 3. Забота о коже.

Теория:

- Забота о коже. Зачем человеку кожа. Если кожа повреждена. Правила ухода за кожей. Грязные руки. Заболевание кожи и их профилактика. От чего защищает кожа. Ожог кожи.

Практика:

- Игра «Угадай-ка». Практикум: оказание первой помощи при повреждении кожных покровов.

Тема 4. Уход за зубами.

Теория:

- Уход за зубами. Болезни зубов. Сохраним красивую улыбку. Как чистить зубы. Чем питаться, чтобы зубы были здоровыми.

Практика:

- Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум: «Чистка зубов». Оздоровительная минутка.

Тема 5. Правильное питание.

Теория:

- Правильное питание. Как следует правильно питаться. Здоровая пища для всей семьи. Продукты, наиболее полезные растущему организму. Здоровое питание.

Практика:

- Занятие-обсуждение по стихотворению С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Игра «Винегрет». Н.Носов «Денискина каша».

Тема 6. Полезный сон.

Теория:

- Полезный сон. Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна. Зачем человеку сон. Сколько надо спать.

Практика:

- Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна). Исполнение колыбельной.

Тема 7. Закаливание.

Теория:

- Значение и правила закаливания. Обтирание. Обливание. Шесть признаков здорового и закаленного человека. Почему мы простужаемся.

Практика:

- Классная фотовыставка «Мы дружим с физкультурой и спортом», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!». Игра «Эрудит».

Тема 8. Уход за руками и ногами.

Теория:

- Уход за руками и ногами. Уход за ногтями. Как отучить себя от вредной привычки: не грызть ногти и не ковырять в носу.

Практика:

- Игра-соревнование: «Кто больше». Конкурс знатоков пословиц и поговорок. Игра «Доскажи словечко».

Тема 9. Гигиена девочек и мальчиков.

Теория:

- Гигиена девочек и мальчиков. Предметы личного и общего пользования. Соблюдение гигиенических норм и правил личной гигиены.

Практика:

- Викторина «Чистота и здоровье».

Тема 10. Вредные привычки.

Теория:

- Вредные привычки. Злой волшебник табак. Зависимость. Умей сказать «Нет». Почему некоторые привычки называются вредными. Помогите себе сам. Алкоголизм, что приводит к этому. Последствия для этого человека и его близких. Наркотик-смерть. Последствия курения для организма.

Практика:

- Игра «Волшебный стул». Тренинг безопасного поведения - «Я умею выбирать», «Наркотик». Беседа «Волевое поведение». Анализ басни С. Михалкова «Непьющий воробей».

Тема 11. Причины и признаки болезней.

Теория:

- Причины и признаки болезней. Как избежать ОРЗ.

3 МОДУЛЬ «Охрана жизни человека.

Оказание первой помощи»

Цель: формирование системы знаний, умений, навыков по основам правил поведения на воде, на дорогах, правил обращений с различными предметами, оказание первой помощи.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания безопасного поведения на улице, на воде, в школе, в транспорте, дома;
- научить, правилам поведения на природе: как уберечься от порезов, ушибов, переломов, как защититься от насекомых, правильному обращению с животными;
- формировать представления о системе необходимых минимальных навыков поведения в ситуациях, представляющих опасность;
- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях, дома, на улице;
- научить правильному обращению с огнем, электрический ток, газом.

Развивающие:

- развивать умения и навыки в оказании помощи себе и другим людям в экстренных случаях, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- воспитывать самостоятельность, ответственность, наблюдательность, активность, аккуратность;
- прививать обучающимся любовь к родному краю и бережное отношение к окружающей природе;
- вырабатывать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать в команде.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основные правила безопасного поведения на улице, на воде, в школе, в транспорте, дома;

- как уберечься от порезов, ушибов, переломов, как защититься от насекомых, правила обращения с животными;
- правила поведения при чрезвычайных ситуациях (стихийных бедствиях);
- правила экологически грамотного поведения в природе, если на улице дождь, гром, молния;
- телефоны спецслужб (пожарной, газовой, скорой помощи, милиции);
- правила обращения с огнем, чем опасен электрический ток, газ.

Обучающий должен уметь:

- оказать первую помощь при ожоге, при отравлении, при укусах насекомых, при травмах;
- использовать правила безопасного поведения в различных ситуациях: при переходе через улицу, обходе транспорта, при пожаре, встрече с незнакомыми людьми, дома в отсутствии родителей и т.д.;
- бережно относиться к природному окружению (растениям, деревьям, животным);
- соблюдать и выполнять правила поведения на воде, на дороге, соблюдать правила ПДД.

Обучающийся должен приобрести навык:

- оказания первой медицинской помощи.

Учебно – тематический план 3 модуля

№ п/п	Тема	Всего	теория	практика
1	Правила поведения на воде.	2	1	1
2	Правила поведения на дороге, на тротуаре.	2	1	1
3	Правила обращения с режущими, колющими предметами.	2	1	1
4	Электрический ток.	2	1	1
5	Правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами.	2	1	1

6	Защита от насекомых, от животных.	1	0,5	0,5
7	Первая помощь при травмах.	3	1	2
8	Безопасное колесо.	2	1	1
9	Первая помощь при отравлениях.	2	1	1
10	Первая помощь при тепловых ударах.	2	1	1
11	Наша безопасность.	2	1	1
12	Первая помощь при попадании инородных тел.	2	1	1
13	Правила этикета за столом.	2	1	1
14	Что такое экология.	1	0,5	0,5
15	Чрезвычайные ситуации.	2	1	1
16	Правила этикета и эстетики.	1	0,5	0,5
	Итого	30	14,5	15,5

Содержание 3 модуля **«Охрана жизни человека. Правила поведения.** **Оказание первой помощи»**

Тема 1. Правила поведения на воде.

Теория:

- Правила поведения на воде. Как и когда нужно, в каком возрасте учиться плавать (советы). Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде (в водоемах, река, море, озеро). Правила безопасности на льду зимой, на весеннем льду.

Практика:

- Игра «Море волнуется», «Совушка».

Тема 2. Правила поведения на дороге, на тротуаре.

Теория:

- Правила поведения на дороге, на тротуаре. Безопасность на улице при любой погоде. Правила ПДД. Как вести себя на улице, в общественных местах. Поведение в общественном транспорте. Полезные советы пешеходов. Азбука дороги. Обязанности пассажиров. История ГИБДД. Причины ДТП. Изучение памяток.

Практика:

- Игра «Полезно - вредно», «Да - нет», «Красный, желтый, зеленый». Динамический час. Практикум «Пешеходный переход». Игра «Мы - пассажиры». Компьютерные игры по ПДД. Конкурс рисунков по ПДД. Разгадывание ребусов, кроссвордов.

Тема 3. Правила обращения с режущими, колющими предметами.

Теория:

- Правила обращения с режущими, колющими предметами (шило, иголки, ножницы, ножи, топор и т.д.)

Практика:

- Динамический час. Игра «Да - нет».

Тема 4. Электрический ток.

Теория:

- Что надо знать об электрическом токе. Чем опасен электрический ток. Правила обращения с бытовыми электроприборами.

Практика:

- Беседа-практикум «Первая помощь пострадавшему».

Тема 5. Правила безопасности при обращении со спичками.

Теория:

- Правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами, петардами, гирляндами. Правила обращения с огнем (костры). Правила поведения при пожаре. Оказание первой помощи.

Практика:

- Практикум «Эвакуация при пожаре в школе и дома».

Тема 6. Защита от насекомых, от животных.

Теория:

- Защита от насекомых, от животных. Предосторожность при обращении с животными. Первая помощь при укусах собак, кошек, насекомых, змей, диких животных.

Практика:

- Беседа-практикум «Оказание первой помощи». Викторина «Насекомые». Анкетирование «Четвероногий друг». Игра «Самый внимательный». Конкурс рисунков «Моё любимое животное».

Тема 7. Первая помощь при травмах.

Теория:

- Первая помощь при травмах, ушибах, переломах, вывихах, растяжении связок. Переломы. Если порезался. Как остановить кровотечение (из раны, из носа).

Практика:

- Беседа-практикум «Как оказать первую помощь». Динамический час. Наложение холодного компресса. Наложение шины.

Тема 8. Безопасное колесо.

Теория:

- Безопасное колесо. Детский транспорт. Велосипед, электросамокат, мопед, скейтборд, квадроцикл. Детские аттракционы. Правила поведения.

Практика:

- Беседа-практикум «Дорожные знаки. Дорожные разметки». Игра «Светофор». Выступление агитбригады «С песней, шуткой и в игре изучаем ПДД».

Тема 9. Первая помощь при отравлениях.

Теория:

- Первая помощь при отравлении. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. Отравления парами, газом, ядовитыми веществами. Лекарства, витамины. Зеленая аптека.

Практика:

- Практикум «Помоги себе сам». Оздоровительная физминутка.

Тема 10. Первая помощь при тепловых ударах.

Теория:

- Первая помощь при тепловых ударах, при ожогах. Как уберечь себя от мороза. Что такое тепловой удар и что происходит при этом в организме. Как себя вести. Как избежать теплового удара.

Практика:

- Практикум «Помоги себе сам».

Тема 11. Наша безопасность.

Теория:

- Наша безопасность. Опасность в нашем доме. Азбука личной безопасности. Почему надо быть осторожным при встрече с незнакомыми людьми. Каких правил необходимо придерживаться.

Практика:

- Беседа «Очень подозрительный тип». Практикум «Один дома», «Встреча на улице» (проигрывание ситуаций).

Тема 12. Первая помощь при попадании инородных тел.

Теория:

- Первая помощь при попадании инородных тел в глаза, ухо, нос, горло.

Практика:

- Практикум «Как оказать помощь до приезда врача». Оздоровительная минутка.

Тема 13. Правила этикета за столом.

Теория:

- Правила этикета за столом дома, в школе, в гостях. Разнообразие меню. Праздничный и обыденный день. Приборы на столе.

Практика:

- Практикум «Сервировка стола». Г.Остер «Вредные советы». Игра «Гости на пороге».

Тема 14. Что такое экология.

Теория:

- Что такое экология. Отдых на природе. Куда выбросить мусор. Правила поведения человека на природе (в лесу, около водоемов). Бережное отношение к природному окружению (растениям, животным и т.д.). Ухаживать за комнатными растениями, за домашними животными, подкармливание птиц зимой.

Практика:

- Динамический час. Игра «Земля, Вода, Воздух». Конкурс рисунков на экологическую тему «Земля – мой дом». Игра «Шишки, желуди, орехи».

Тема 15. Чрезвычайные ситуации.

Теория:

- Правила поведения при чрезвычайных ситуациях (стихийных бедствиях, землетрясениях и т.д.). Телефоны спецслужб (пожарной, газовой, МЧС, скорой помощи, полиции, ДПС, службы спасения).

Практика:

- Урок – КВН «Наше здоровье».

Тема 16. Правила этикета и эстетика.

Теория:

- Правила этикета. Правила вежливого общения: приветствие, благодарность, извинение, прощание. Правила культурного поведения при общении с окружающими людьми: близкими, родными, знакомыми и незнакомыми. Основы самовоспитания. Внешняя и внутренняя культура человека. Как научиться контролировать свое поведение. Умеем ли мы правильно разговаривать (современный жаргон). Как разговаривать по телефону. Что значит одеваться со вкусом. Как одеваться в определенных случаях. Мода 21 века.

Практика:

- Игры – тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

4 МОДУЛЬ «Спорт – это здорово!»

Цель: формирование системы знаний и умений в области физической подготовки. Создание условий для самореализации.

Задачи:

Обучающие:

- формировать осознанное отношение школьников к своему здоровью;
- формировать здоровый образ жизни детей и их родителей, что способствует предупреждению многих заболеваний.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- формировать навыки безопасного поведения на занятиях спортом.
- развивать потребность к систематическим занятиям спортом и мотивацию на здоровый образ жизни;
- содействовать быстрой адаптации обучающихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям.

Воспитательные:

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитывать понимание общественной потребности в здоровом образе жизни;
- организовывать интересный досуг и активный оздоровительный отдых в каникулярное время.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- нормы здорового образа жизни;

- основы самовоспитания, доброго отношения к окружающему миру;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощание;
- меры профилактики нарушений осанки, упражнения для коррекции нарушений осанки.

Обучающийся должен уметь:

- активно заниматься спортом;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила игры и правила общения;
- организовать свой досуг, оказать помощь родителям, больным, беспомощным людям.
- использовать предлагаемую информацию с целью оздоровления организма, соблюдать режим дня;
- вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- в освоении различных видов спорта, работы в команде, группе.

Учебно – тематический план 4 модуля

№ п/п	Тема	Всего	теория	практика
1	Я выбираю движение.	3	1	2
2	Правила для поддержания правильной осанки.	3	1	2
3	Подвижная игра.	4	1	3
4	Гимнастика для всех.	4	1	3
5	Гимнастика при заболеваниях.	3	1	2
6	Аэробика. Фитнес.	4	1	3
7	Школа физкультминуток.	4	1	3
8	Игротека.	1	1	-
	Итого	26	8	18

Содержание 4 модуля

«Спорт - это здорово!»

Тема 1. Я выбираю движение.

Теория:

- Я выбираю движение. Я - за здоровый образ жизни. Значение физических упражнений для здоровья человека. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.

Практика:

- Тест «Оцени себя сам». Беседа о видах спорта. Игра «Веселые старты».

Тема 2. Правила для поддержания правильной осанки.

Теория:

- Правила для поддержания правильной осанки. Беседа: «Осанка-стройная спина». Избавляемся от сутулости. Какие нарушения в осанке, от чего это бывает.

Практика:

- Динамический час. Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам». Комплекс упражнений для сохранения и улучшения осанки.

<https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-sokhraneniia-osanki.html>

Тема 3. Подвижная игра.

Теория:

- Что такое подвижные игры. Понятие правил игры. Русские народные игры. Релаксационные игры. Групповые игры. Настольные игры. Игры на свежем воздухе. Музыкально-двигательные игры.

Практика:

- Игра «Бег вокруг стульев» под музыку. Игра «Замри». Спортивные игры на свежем воздухе с мячом.

Тема 4. Гимнастика для всех.

Теория:

- Гимнастика для всех. Гимнастика для детей, для взрослых. Для чего нужна разминка перед занятиями. Гимнастика для похудения. Утренняя гимнастика. Гимнастика с предметами.

Практика:

- Комплекс упражнений для разминки. Комплекс упражнений для похудения. Упражнения с мячом, с обручем, со скакалкой.

Тема 5. Гимнастика при заболеваниях.

Теория:

- Гимнастика при заболеваниях. Гимнастика при ДЦП. Гимнастика при гипертонии. Нагрузка. Двигательный режим. Дыхание при ходьбе, беге. Дыхательная гимнастика. Значение ходьбы для человека.

Практика:

- Комплекс упражнений на спортивном мяче. Упражнения общеукрепляющие. Упражнения на релаксацию.

<https://na-zapade-mos.ru/1026387-gimnastika-dlja-vashix-legkix-prostye-uprazhnenija-kotorye-pomogut-ne-zabolet>

Тема 6. Аэробика. Фитнес.

Теория:

- Аэробика. Фитнес. Занятия в тренажерном зале. Нагрузка.

Акробатические упражнения. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Мышцы, значение, какие нарушения могут быть и как с этим бороться.

Практика:

- Комплекс упражнений аэробики (быстрый и медленный темп).

Тема 7. Школа физкультминуток.

Теория:

- Физкультминутки на уроках, на переменах. Музыкально – двигательные игры. Физкультпаузы во время выполнения домашних уроков.

Практика:

- Упражнения на равновесие. КВН «Наше здоровье». Игра «День-ночь».

Тема 8. Игротека.

Теория:

-Игры в помещении. Игры на свежем воздухе.

Общая характеристика программы

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании» и строится на принципах:

Научности; в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности, которые определяют содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Системности, определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемой программы.

Сознательности, нацеливает на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности проявляется в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах заданий.

Постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребенка.

Индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления, как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Наглядности, обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Активности, предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.

Оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

В основу программы «Планета здоровья» положены следующие **принципы**:

1. Совместная творческая деятельность.
2. Индивидуализация деятельности.
3. Позитивность.
4. Целостное развитие.
5. Сочетание воспитательного и оздоровительного материала.
6. Наглядность.

Практическая направленность программы

Содержание занятий направлено на то, чтобы научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия; на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Занятия носят научно – образовательный характер.

Изучение программного материала начинается с 1 класса, с 7 лет, на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел программы включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов,
- постановка театральных сценок, спектаклей,
- прослушивание и разучивание песен и стихов,
- организация подвижных игр,
- проведение опытов,
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения,
- навыки дискуссионного общения,

- анкетирование,
- выполнение творческих заданий,
- участие в конкурсах, викторинах в течение года.

Воспитательная деятельность

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Целью воспитательной деятельности по программе является формирование экологически ответственной, социально активной личности, ориентированной на гармоничное взаимодействие с природой, бережное отношение к окружающей среде, собственному здоровью, уважение к культурному и природному наследию родного края и ценностям российского общества.

Ценностные ориентиры программы «Планета здоровья».

Одним из результатов преподавания программы «Планета здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками 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, ее совершенства, сохранение и приумножение ее 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 ребенка 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 своей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя, как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Задачи воспитания в рамках программы «Планета Здоровья»:

- сформировать у детей понимание ценности природы как важной составляющей окружающего мира и основы личного благополучия, показать связь состояния природы с собственным здоровьем;
- выработать навыки безопасного и бережного поведения в природной и социальной среде, включая соблюдение правил гигиены, ПДД, пожарной безопасности и основ оказания первой помощи;
- развить у обучающихся чувство ответственности за свои поступки и их последствия — как для собственного здоровья, так и для окружающих людей и природы;
- дать возможность приобрести опыт полезной деятельности, направленной на сохранение здоровья и заботу об окружающей среде (участие в акциях, мини-проектах, трудовых делах);
- способствовать развитию навыков общения и умения сотрудничать в коллективе, поддерживать друг друга и совместно достигать целей;
- воспитать уважительное отношение к труду, результатам общей работы, к опыту и советам старших, а также к социально значимым инициативам, связанным с укреплением здоровья и охраной природы;
- создать условия, в которых каждый ребёнок сможет раскрыть свои способности через творческую, игровую и общественно полезную деятельность, значимую для себя и коллектива.

Основные направления воспитательного компонента.

1. Формирование ценностного отношения к здоровью.

Программа помогает детям осознать здоровье, как важнейшую ценность и необходимое условие для социального благополучия и успеха. Через

содержание занятий у обучающихся формируется понимание, что забота о здоровье – это не только личная, но и общественная задача.

2. Развитие личностных качеств и социальных навыков.

Умение сотрудничать и работать в команде.

Групповые и парные формы работы помогают детям учиться взаимодействовать, договариваться, нести ответственность за общий результат.

Навыки самооценки и самоконтроля.

Дети учатся анализировать свои действия, их последствия для здоровья, что развивает рефлекссию и саморегуляцию.

Эмоциональный интеллект.

Программа включает обучение приемам эмоциональной разгрузки (релаксации), что помогает детям лучше понимать и контролировать свои чувства.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Чувство ответственности.

Через осознание своей роли в сохранении здоровья у детей формируется чувство ответственности за свои поступки и здоровье окружающих.

Устойчивость к негативному влиянию.

В доступной форме детям рассказывают о пагубном влиянии вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков), что помогает противостоять давлению сверстников.

Культура общения.

Программа затрагивает темы этикета, гигиены общения, что способствует формированию уважительного отношения к другим людям.

4. Воспитание валеологической и экологической культуры.

Дети получают представления о взаимосвязи здоровья с окружающей средой, учатся бережному отношению к природе, что формирует у них экологическую культуру.

Как реализуется воспитательный компонент на практике?

= Через содержание занятий.

Темы, связанные с гигиеной, режимом дня, правильном питанием, оказывают прямое воспитательное воздействие, формируя у детей соответствующие привычки и представления.

= Через формы работы.

Активное использование игр, проектов, исследований, дискуссий, коллективных творческих дел создает эмоционально насыщенную среду, в которой дети учатся взаимодействовать, проявлять инициативу и брать на себя ответственность.

= Через личность педагога.

Учитель выступает не просто как передатчик знаний, но и как наставник, создающий доверительную, психологически комфортную атмосферу на занятиях.

- Через связь с другими предметами.

Программа использует межпредметные связи (литературное чтение, окружающий мир, технология, история и др), что расширяет воспитательные возможности и помогает формировать целостное мировоззрение.

Ожидаемые результаты.

Реализация воспитательного компонента программы должна привести к тому, что у обучающихся сформируется:

- сознательное, ответственное отношение к своему здоровью,
- устойчивая мотивация на ведение здорового образа жизни,
- навыки конструктивного общения и социальной адаптации,
- элементарные навыки самоконтроля и саморегуляции.

Таким образом, программа «Планета здоровья» - это не просто курс, а целостная система воспитания, которая помогает ребенку стать не только физически крепким, но и социально адаптированным, нравственно зрелым человеком, осознающим ценность здоровья как основы успешной жизни. В программе «Планета здоровья» для формирования ценностного отношения к здоровью используют комплекс методов, которые опираются на возрастные особенности младших школьников и сочетают познание, практику и эмоциональную вовлеченность.

Методы формирования сознания.

= Беседа и этический диалог.

Обсуждают ситуации: «Что будет, если не спать достаточно?», «Почему важно мыть руки?» и др, разбирают поступки героев книг и мультфильмов.

Цель – помочь ребенку самому прийти к выводу о важности ЗОЖ.

= Рассказ и объяснение с опорой на примерах.

Рассказывают о спортсменах, врачах, людях, которые ведут активный образ жизни, показывают связь между привычками и самочувствием.

= Работа с понятиями и ценностями.

Проводят мини-дискуссии «Что значит быть здоровым?», «Здоровье – это...», составляют коллективный словарь ценностей (сила, бодрость, хорошее настроение и др).

= Просмотр и обсуждение медиа.

Короткие видеоролики, мультфильмы и фото о спорте, гигиене, природе помогают наглядно показать, как здоровье связано с поведением и средой.

Методы организации деятельности и формирования опыта поведения (чтобы ценность проявлялась в делах).

= Упражнение и приучение.

Регулярные действия, которые становятся привычкой: утренняя зарядка, физкультминутки, соблюдение питьевого режима, правила мытья рук. Важна повторяемость и доброжелательный контроль.

= Игровые методы.

Сюжетно-ролевые игры («Поликлиника», «Семья», «Спортивный клуб»), дидактические игры по темам питания и режима дня, квесты и эстафеты с заданиями о ЗОЖ.

= Создание воспитывающих ситуаций и решение кейсов.

Например: «В классе все едят чипсы, а ты знаешь, что это вредно. Что скажешь и как поступишь?» Ребенок тренирует аргументацию и устойчивость к давлению.

= Проектная и исследовательская деятельность.

Мини-проекты «Мой режим дня», «Что я ем на завтрак?», «Как меняется мой пульс после бега?», ведение «Паспорта здоровья» или дневника самочувствия. Это связывает знания с личным опытом.

= Практико – ориентированные задания.

Составление меню на день, подбор одежды по погоде, планирование прогулки, измерение времени экранной активности.

Эмоционально – мотивационные методы (чтобы ценность стала личной).

= Метод примера и ролевая модель педагога.

Учитель сам демонстрирует привычки ЗОЖ: делает физкультминутки вместе с детьми, приносит полезные перекусы, говорит о своем самочувствии и отдыхе.

= Соревнование и поощрение.

Командные эстафеты, «Недели здоровья», баллы за полезные привычки, выставки рисунков, поделок и плакатов. Важно, чтобы акцент был на личном прогрессе, а не только на победе.

= Арт-методы и самовыражение.

Рисунки, коллажи, комиксы «День здорового ребенка», театральные сценки о ЗОЖ. Через творчество ребенок присваивает ценности и легче их запоминает.

= Рефлексия и самооценка.

В конце занятия отвечают на вопросы: «Что сегодня помогло мне быть бодрее?», «Какую полезную привычку я попробую завтра?», используют шкалу настроения (самочувствия).

Интегративные и внешние методы.

= Межпредметные связи.

На уроках окружающего мира говорят о влиянии природы на здоровье, на математике – считают калории или время активности, на литературном чтении – обсуждают поведение героев и его последствия для самочувствия.

= Взаимодействие с семьей.

Совместные задания («Прогулка выходного дня», «Семейный рецепт полезного блюда»), фотоотчеты, родительские встречи, где обсуждают единые правила (режим, гаджеты, питание).

= События и традиции.

Дни здоровья, спортивные праздники, тематические недели, встречи со специалистами (врач, тренер, диетолог в доступной форме и др). Такие события создают эмоциональный фон и закрепляют ценность здоровья в школьном сообществе.

В рамках программы «Планета здоровья» эти методы не применяют изолированно: например, сначала проводят беседу о пользе сна, затем дают практическое задание составить режим дня, потом проводят игру «Собери рюкзак в лагерь» с учетом отдыха и физнагрузки, а в конце – рефлексию и обсуждение, что получилось, а что было сложно. Такой комплексный подход помогает сделать здоровье не абстрактным понятием, а личной ценностью ребенка

Примерный календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт
1	День знаний о Земле	1 сентября	Мероприятие на уровне объединения	Подготовка информационного буклета

2	Всемирный день чистоты.	Третья суббота сентября	Экологическая акция на уровне учреждения	Фотоотчет, публикация в сообществе объединения
3	Всемирный день туризма	27 сентября	Мероприятие на уровне объединения согласно плану мероприятий «Движения первых»	Фотоотчет, публикация в сообществе объединения
4	День защиты животных	4 октября	Мероприятие на уровне объединения согласно плану мероприятий «Движения первых»	Участие в природоохранных мероприятиях Фотоотчет. Заметка на сайте ОО
5	Участие в волонтерской акции «Делай добро»	2-3 неделя ноября	Мероприятие на уровне учреждения	Подготовка информационных буклетов
6	День матери	Последняя неделя ноября	Мероприятие на уровне объединения	Творческие работы обучающихся, фотоотчёт, публикация в сообществе объединения
7	День добровольца (волонтера) в России	5 декабря	Мероприятие на уровне объединения согласно плану мероприятий «Движения первых»	Участие в природоохранных мероприятиях Фотоотчет. Заметка на сайте ОО
8	Участие в Акции «Подари сказку»	2-3 неделя декабря	Мероприятие на уровне объединения	Подготовка подарков своими руками к новому году для детского сада. Фотоотчет. Заметка на сайте ОО
9	День заповедников и национальных парков России.	11 января	Мероприятие на уровне объединения	Фотоотчет, публикация в сообществе объединения
10	День российской науки	8 февраля	Мероприятие на уровне объединения согласно плану мероприятий «Движения первых»	Фотоотчет, публикация в сообществе объединения
11	День защитника Отечества	23 февраля	Мероприятие на уровне	Фотоотчет, публикация в сообществе объединения

			учреждения	
12	Международный женский день	8 марта	Мероприятие на уровне учреждения	Фотоотчет, публикация в сообществе объединения
13	Всемирный день водных ресурсов	22 марта	Мероприятие на уровне объединения, участие в акциях	Подготовка стенгазет по теме.
14	День птиц	1 апреля	Мероприятие на уровне объединения	Изготовление скворечников
15	День космонавтики	12 апреля	Мероприятие на уровне объединения	Фотоотчет, публикация в сообществе объединения
16	Всемирный день Земли	22 апреля	Мероприятие на уровне учреждения согласно плану мероприятий «Движения первых»	Участие в природоохранных мероприятиях. Фотоотчет. Заметка на сайте ОО
17	День Победы	9 мая	Мероприятие на уровне учреждения согласно плану мероприятий «Движения первых»	Фотоотчет, публикация в сообществе объединения

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития,
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося,
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

-словесные методы: рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации,

-наглядные методы: презентации, просмотр фото-видеоматериалов, демонстрации рисунков, плакатов, коллекций, иллюстраций. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей. «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются» (К.Д. Ушинский),

-практические методы: выполнение различных исследований, проведение экскурсий, выполнение листовок, работа в сети интернет. Участие в различных акциях, массовых мероприятиях, конкурсах, олимпиадах. Изготовление рисунков, аппликаций. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей. Большое значение приобретает изучение закономерностей и разработку принципов сохранения и развития здоровья человека в постоянно меняющихся условиях жизнедеятельности.

Основной объем знаний учащихся приобретает в активной форме, в ходе выполнения практических и исследовательских работ. Занятия в основном проводятся в малых группах, иногда применяются индивидуальные занятия, которые дают наиболее эффективные результаты.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

- 1.Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию.
- 2.Повторение материала, изученного на предыдущем занятии.
- 3.Постановка цели занятия перед учащимися.
- 4.Изложение нового материала.
- 5.Практическая работа.
- 6.Обобщение материала, изученного в ходе занятия.
- 7.Подведение итогов.
- 8.Уборка рабочего места.

Материально - техническое обеспечение

Для проведения теоретических занятий необходимо наличие:

1. Отдельного помещения: удобного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов, стульев.
2. Компьютерной техники: компьютера, ноутбука, мультимедиа проектор, экран, интерактивная доска, фото- и видеокамер, телевизора, музыкального центра, музыкальное сопровождения (MP3 диски, флешкарты, аудиокассеты, в/кассеты).
3. Наличие сценических костюмов для театрализации.
4. Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, флажки, ракетки, шашки).
5. Канцелярские товары (карандаши, краски, альбом, цветная бумага, картон, ножницы, ватман, маркеры).

Для практических занятий необходимы:

1. Планы – конспекты занятий, открытых занятий, видео открытых занятий, уроков.
2. Информационный материал (альбомы, стенды, информация для родителей, картотека одаренных детей).
3. Фото и видео материалы по темам.
4. Разработки контрольных тестов, анкет.
5. Подбор тем для проектов обучающихся.
6. Картотека. Набор карт, карточек (тематические).
7. Плакаты. Рисунки. Дорожные знаки. Настольные игры.
8. Журналы. Сборники. Памятки.

Диагностические материалы:

1. Тест Торренса на определение уровня креативности.
2. ЗУНы (знания, умения, навыки).
3. Адаптированная методика диагностики личностного роста школьников (Д.В. Григорьев, И.В. Степанова, П.В. Степанов).

4.Итоговые тесты на выявление теоретических знаний по каждому модулю.

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования детей.

Список используемой литературы

1. Бачурина Т.М. «Правила внутреннего распорядка для учащихся», Волгоград, 2010 г.
2. Воронова Е.А. «Красный, желтый, зеленый» Ростов-на-Дону, «Феникс», 2018
3. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности» Учебник,1-4 классы. М,1997 г.
4. Дереклеева Н.И. «Справочник классного руководителя», М, Вако, 2007 г
5. Дик Н.Ф. «Классные часы в 3-4 классах», Ростов-на-Дону, «Феникс»,2007 г
6. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учебник для ВУЗов/И.А. Зимняя. М.: Логос, 2013
7. Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу.1-4 классы» М, ВАКО, 2011 г.
8. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток. 1-4 классы», М. ВАКО 2010 г.
- 9.Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии». М, Вако, 2004 г
- 10.Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г
11. КИПАРИС-2. КТД, интересные встречи, песни, аттракционы, развлечения, игры, соревнования. Составители сборника: Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю. – М: Педагогическое общество России, 2021
12. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или школа докторов природы», Москва, ВАКО 2014 г.
- 13.Учебно-методическое пособие по организации практики студентов, обучающихся по специальности 031000 – педагогика и психология. Автор-составитель – старший преподаватель кафедры практической психологии Е.В. Декина. – Издательство ТГПУ им. Л.Н.Толстого, 2014 г.
14. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» (под рук. Сократова) М, 2005 г.

15. Стрелец В.М. «Безопасность жизнедеятельности», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005 г.

16. Элькин Г.Н. «Правила безопасного поведения на дороге», С-П «Литера», 2009

Приложение 1

Календарно учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Планета здоровья» на 2026-2027 уч.год

№ Учебн ой недели	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	07.09.-12.09. По расписанию педагога	По расписанию педагога	Теория	3	Инструктаж ТБ. Я- неповторимый человек. Моя семья.	По расписанию педагога	Презентация, беседа
2	14.09.-19.09. По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Кто тебя окружает. Учимся делать добро.	По расписанию педагога	Творческая работа
3	21.09.-26.09. По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Настроение в школе. Друзья, одноклассники. Занятия после школы.	По расписанию педагога	Творческая работа
4	28.09.-03.10 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Мое будущее. Учусь держать себя в «руках».	По расписанию педагога	Творческая работа
5	05.10.-10.10 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Отношения с родителями. Характер человека.	По расписанию педагога	Творческая работа
6	07.10.-11.10 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	О дружбе мальчиков и девочек. О детском одиночестве.	По расписанию педагога	самоанализ
7	12.10.-17.10 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Что такое ЗОЖ.Что такое экология. В гостях у Компьютошки.	По расписанию педагога	Творческая работа. презентация.
8	19.10.-24.10 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Наказание, как средство воспитания. Поощрение.	По расписанию педагога	Самоанализ
9	26.10.-31.10 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Советы доктора Воды.	По расписанию педагога	Презентация, беседа
10	02.11.-07.11 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Забота о глазах.	По расписанию педагога	Коллективный анализ работ
11	09.11.-14.11 По расписанию педагога	По расписанию педагога	практика	3	Забота о коже.	По расписанию педагога	Творческая работа
12	16.11.-21.11 По расписанию педагога	По расписанию педагога	практика	3	Уход за зубами.	По расписанию педагога	беседа
13	25.11.-29.11 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Теория	3	Правильное питание.	По расписанию педагога	Презентация, беседа
14	02.12.-06.12 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Полезный сон.	По расписанию педагога	Творческая работа
15	09.12.-13.12 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Закаливание.	По расписанию педагога	Творческая работа
16	16.12.-20.12 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Уход за руками и ногами.	По расписанию педагога	Творческая работа
17	23.12.-27.12 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Гигиена девочек и мальчиков.	По расписанию педагога	Творческая работа
18	06.01.-10.01 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Вредные привычки.	По расписанию педагога	презентация
19	13.01.-17.01 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Правила поведения на воде.	По расписанию педагога	Творческая работа
20	20.01.-24.01 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Правила поведения на дорогах, на тротуарах. Безопасное колесо.	По расписанию педагога	Презентация. Творческая работа.
21	27.01.-31.01 По расписанию	По расписанию	Практика	3	Правила обращения с режущими, колющими предметами.	По расписанию	Беседа. Творческая

	педагога	педагога				педагога	работа
22	03.02-07.02 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Электрический ток. Правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами.	По расписанию педагога	Беседа. Самоанализ.
23	10.02-14.02 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Защита от насекомых, от животных. Первая помощь при травмах.	По расписанию педагога	Коллективный анализ работ
24	17.01-21.02 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при тепловых ударах.	По расписанию педагога	Презентация творческая работа
25	24.02-28.02 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Наша безопасность дома, на улице. Терроризм.	По расписанию педагога.	Презентация, беседа
26	03.03-07.03 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Правила этикета за столом. Правила поведения в театре, в гостях.	По расписанию педагога	Творческая работа. Презентация
27	10.03-14.03 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Я выбираю движение. Правила для поддержания правильной осанки.	По расписанию педагога	Творческая работа
28	17.03-21.03 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Подвижная игра. Школа физминуток.	По расписанию педагога	Творческая работа
29	24.03-29.03 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Гимнастика для всех Гимнастика при заболеваниях. Аэробика. Фитнес.	По расписанию педагога	Творческая работа
30	31.03-04.04 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Лекарства. Витамины. Зеленая аптека.	По расписанию педагога.	Творческая работа
31	07.04-11.04 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Причины и признаки болезни. Прививки.	По расписанию педагога	Творческая работа. презентация
32	14.04-18.04 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Работоспособность и утомление. Опорно-двигательная система.	По расписанию педагога	Творческая работа
33	21.04-25.04 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Человек. Строение человека. Мое дыхание.	По расписанию педагога	Творческая работа
34	28.04-02.05 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Ожоги. Первая помощь при ожогах.	По расписанию педагога	Творческая работа
35	12.05-16.05 По расписанию педагога	По расписанию педагога	Практика	3	Органы чувств. Органы слуха.	По расписанию педагога	Беседа. Самоанализ
36	19.05.-26.05.05.	По расписанию педагога	Практика	3	Органы пищеварения. Заботы медицины.	По расписанию педагога	Тестирование. Презентация творческих работ.