

**адаптированная ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«РАСТЕМ ЗДОРОВЫМИ»**

**Возраст учащихся: 7-16 лет**

**Срок реализации программы: 2 года**

**Направленность: естественнонаучная**

***Разработчик:***

Голенкова Наталья Алексеевна,

педагог дополнительного образования

**Новокузнецкий городской округ, 2023**

Оглавление

[**Паспорт программы** 3](#_Toc135064014)

[**Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** 7](#_Toc135064015)

[**Пояснительная записка** 7](#_Toc135064016)

[**Содержание программы** 10](#_Toc135064017)

[**Учебно-тематический план. Первый год обучения** 10](#_Toc135064018)

[**Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения** 14](#_Toc135064019)

[**Планируемые результаты. Первый год обучения** 22](#_Toc135064020)

[**Учебно-тематический план. Второй год обучения** 22](#_Toc135064021)

[**Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения** 25](#_Toc135064022)

[**Планируемые результаты. Второй год обучения** 32](#_Toc135064023)

[**Комплекс организационно-педагогических условий** 33](#_Toc135064024)

[**Календарный учебный график** 33](#_Toc135064025)

[**Условия реализации программы** 33](#_Toc135064026)

[**Формы аттестации** 34](#_Toc135064027)

[**Оценочные материалы** 34](#_Toc135064028)

[**Методические материалы** 37](#_Toc135064029)

[**Список используемой литературы** 40](#_Toc135064030)

[**Приложение 1. Календарный учебный график** 44](#_Toc135064031)

[**Приложение 2. Темы для самостоятельного изучения учащимися** 54](#_Toc135064032)

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Растем здоровыми» |
| Разработчик (и) | Голенкова Наталья Алексеевна,  педагог дополнительного образования,  высшая квалификационная категория;  высшее профессиональное образование (педагогическое),  «Почетный работник общего образования Российской Федерации» |
| Год разработки и корректировки программы | 2023 |
| Аннотация программы | Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Растем здоровыми» реализуется для учащихся с ОВЗ (ЗПР - задержка психического развития) в возрасте 7-16 лет, направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, включает в себя изучение строения тела человека, работу его внутренних органов. В процессе обучения учащиеся будут знать название органов и частей тела человека и их функциональное предназначение; признаки отличия состояния здоровья от состояния болезни; некоторые медицинские термины; основы личной безопасности; правила гигиены; освоят правила поведения в общественных местах. Режим занятий в двух вариантах: 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю 1 часу. |
| Направленность | Естественнонаучная |
| Уровень программы | Стартовый |
| Возраст учащихся | 7-16 лет |
| Необходимость медицинской справки для занятий | Нет |
| Количество учащихся в группе | 7-10 человек |
| Программа предназначена для учащихся с ОВЗ | Да |
| Ограничения по здоровью детей с ОВЗ | Задержка психического развития |
| Срок реализации программы | 2 года |
| Объем программы | 144 часа |
| Цель программы | Формирование у учащихся с ОВЗ культуры здоровья посредством знакомства с организмом человека и основами безопасности жизнедеятельности |
| Задачи программы | * формировать у учащихся представление о здоровом образе жизни; * формировать основы культуры здоровья у учащихся (правила гигиены, режима дня и питания, название органов и частей тела, медицинские термины, умение управлять своими эмоциями и т.д.); * знакомить с основами безопасности жизнедеятельности; * формировать интерес к своему организму через опытно-исследовательскую деятельность; * формировать у учащихся опыт успешной деятельности; * знакомить с профессиями: «Врач», «Повар» и их направлениями; * формировать представление об инструментах и материалах, необходимых в работе врача, повара; * развивать коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми вне семьи; * воспитывать самостоятельность, усидчивость, аккуратность и умение доводить дело до конца; * воспитывать коллективизм, принятие себя как члена общества. |
| Планируемые результаты | ***По окончании обучения учащиеся***   * знают название органов и частей тела человека, их функциональное предназначение; * знают признаки отличия состояния здоровья от состояния болезни; * знают и называют некоторые медицинские термины; * знают и соблюдают основы личной безопасности; * соблюдают правила гигиены, умеют поддерживать в чистоте свое тело; * соблюдают элементарные правила режима дня и питания; * у учащихся сформирован опыт успешной деятельности; * знают основы безопасности жизнедеятельности и соблюдают их; * имеют ценностные ориентации на здоровый образ жизни; * имеют представление о профессиях «Врач», «Повар»; * имеют представление об инструментах и материалах, необходимых в работе врача, повара; * соблюдают правила поведения в общественных местах; * владеют навыками самодиагностики, самообследования собственного организма; * демонстрируют на занятиях и в самостоятельной работе усидчивость, аккуратность, внимательность; * умеют работать в коллективе, доводить дело до конца. * проявляют коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми вне семьи; * проявляют интерес к опытно-исследовательской и творческой деятельности. |
| Средства обучения – количество единиц на группу, интенсивность использования по продолжительности программы в процентах на одну единицу | Учебный кабинет, включая типовую мебель – 1 шт., 100 %  Ноутбук - 1 шт., 50%  Демонстрационные пособия – 10 шт., 50%  Набор для творчества (пластилин, простой и цветные карандаши, ластик, офисная бумага, ножницы, цветной картон, цветная бумага, клей – карандаш) – 8 шт., 80%.  Набор тетрадей на печатной основе – 8 шт., 50% |
| Нормативно-правовое обеспечение разработки программы | 1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.). 3. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года). 4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». 5. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11). 6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226). 7. Концепция сопровождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывности образования (протокол № 9 заседания Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» от 14 декабря 2015 года). 8. Региональная стратегия развития воспитания «Я – Кузбассовец!» в Кемеровской области – Кузбассе на период до 2025 года (утверждена распоряжением губернатора Кемеровской области - Кузбасса от 06 февраля 2023 г. №17.рг). 9. Методические рекомендации по разработке и оформлению образовательной программы организации и дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 06.12.2021 № 4137). 10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р). 11. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. № 1ДГ 245/06). |
| Рецензенты | ***Внутренняя рецензия:***  Агеева Т.И., методист МБУ ДО ДТ «Вектор»;  Коваленко О.Л., председатель методического совета  МБУ ДО ДТ «Вектор» |

**Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Пояснительная записка**

**Направленность адаптированной** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Растем здоровыми» (далее - программа) – естественнонаучная.

**Уровень освоения содержания программы.** Программа имеет стартовый (ознакомительный) уровень.

**Актуальность программы.**  Проблема ухудшающегося здоровья детей, а также увеличение численности детей-инвалидов в обществе, стало одной из важнейших задач государственной политики РФ. В рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», а также государственной программы «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014–2025 годы в Кемеровской области, направленных на модернизацию системы образования в регионе, особое значение уделяется обеспечению доступности дополнительных общеобразовательных программ естественнонаучной направленности, где здоровье подрастающего поколения рассматривается как базовая ценность современного общества. Широта предложений в области дополнительного образования детей велика, и она должна быть связана с интересами, потребностями и возможностями каждого ребенка, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Растем здоровыми» ориентирована на учащихся с ограниченными возможностями здоровья – с ЗПР (задержка психического развития), направлена на социализацию учащихся с ОВЗ, формирование у детей и подростков культуры здоровья посредством знакомства с организмом человека и основами безопасности жизнедеятельности.

Под ***адаптированной образовательной программой*** понимается образовательная программа, адаптированная для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц (ФЗ-№273 «Об образовании в Российской Федерации» ст.79 п.1).

***Учащийся с ОВЗ*** – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией. Данное физическое лицо не в состоянии, по состоянию здоровья, получить образование без создания для него специальных условий.

***Специальные условия обучения, воспитания и развития*** ***учащихся с ОВЗ*** включают в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования.

В основе адаптированной программы «Растем здоровыми» лежит метод научного познания мира, формирование навыков исследовательской деятельности учащихся; формирование представлений о здоровье, здоровом образе жизни (ЗОЖ), ответственного отношения к своему здоровью. Целенаправленная и систематическая развивающая деятельность способна помочь учащимся в приобретении навыков ЗОЖ, приобретении знаний об особенностях развития своего организма.

Программа «Растем здоровыми» состоит из комплекса мероприятий по здоровьесбережению для самостоятельной работы над собой, своим телом и эмоциями; способствует социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе и формировании общей культуры здоровья. Программа рассматривается как целостная система и является интегрированной, т.к. включает в себя информацию из биологических наук (биология, анатомия, физиология, гигиена и др.), психологии, экологии, реализацию Федеральной программы «Разговор о правильном питании».

Программа обеспечивает сетевое взаимодействие образовательных организаций общего и дополнительного образования.

**Отличительные особенности программы.** Адаптированная программа «Растем здоровыми» включает темы занятий на основе книги Г. Юдина «Главное чудо света», а также учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании», что позволяет наиболее рационально и эффективно организовать работу с детьми с ОВЗ в условиях дополнительного образования.

Программа наполнена компонентами здравотворчества и реализуется на основе личностно- и индивидуально-ориентированного подходов в педагогическом сопровождении учащихся, с учетом состояния соматического и нервно-психического здоровья ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, уровня актуального и потенциального развития.

Учитывая, что МБУ ДО ДТ «Вектор» (Приказ от 20.02.2023 г. № 190) является муниципальной инновационной площадкой по теме «Личностно-профессиональное самоопределение обучающихся в социуме в формате интеграции общего и дополнительного образования», одна из особенностей программы – ее профориентационная составляющая. Содержание профориентационной компоненты выражается в создании атмосферы увлеченности творческой, опытно-исследовательской деятельностью, а также знакомстве с профессиями «Врач» и «Повар» и формировании представлений об инструментах и материалах, необходимых в работе врача и повара.

**Адресат программы.** Адаптированная программа «Растем здоровыми» ориентирована на учащихся с ограниченными возможностями здоровья – с ЗПР (задержка психического развития) в возрасте 7-16 лет.

Дети с задержкой психического развития (ЗПР) – это неоднородная группа учащихся, которые характеризуются нарушением темпа психического развития познавательной деятельности: речи, восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения. Также характерным признаком ЗПР является эмоционально-волевая незрелость: у детей отсутствует типичная для здорового ребенка живость и яркость эмоций; характерна слабая заинтересованность в оценке, низкий уровень притязаний. Игровую деятельность характеризуют бедность воображения и творчества, монотонность и однообразие.

Речевое развитие отличается вариативностью: от нижней границы возрастной нормы до системного недоразвития речи (произносительной стороны, лексико-грамматического строя, связного высказывания). Наблюдается разнообразное по проявлениям нарушение звукопроизношения (от нарушения отдельных звуков до искажения нескольких групп звуков); бедность и неточность словарного запаса, преобладание частотных существительных и глаголов, усвоение прилагательных вызывает трудности; спонтанная речь может быть невнятной, смазанной.

Восприятие: нарушение целостного восприятия предметов, объектов; снижение зрительного, слухового, тактильно-двигательного восприятия (трудности узнавания предметов/объектов, в том числе на ощупь).

Внимание: отмечаются неустойчивость, нарушение переключаемости, трудности концентрации; характерно ухудшение распределения внимания, замедление деятельности при наличии дополнительных раздражителей.

Память: характерны недостаточный объем памяти, низкая скорость запоминания; преобладание механического запоминания и наглядной памяти над словесной; недостаточная целенаправленность и произвольность при запоминании и воспроизведении информации.

Мышление: трудности реализации всех мыслительных операций: анализа, синтеза, сравнения, обобщения, абстрагирования, классификации, конкретизации; отмечается недостаточная гибкость мышления, его инертность; при предъявлении различных задач/ситуаций – склонность к стереотипии и шаблонным решениям; характерны затруднения при выполнении проблемных задач; преобладает наглядно-действенное мышление, при этом наиболее доступно выполнение заданий по аналогии; при анализе предмета/объекта/ситуации, выполнения заданий выделяются преимущественно малозначимые или второстепенные детали, отсутствует опора на иерархию понятий; характерно снижение познавательной активности и продуктивности при решении интеллектуальных задач.

Эмоциональная сфера и личностные особенности: отставание в развитии эмоциональной сферы также характеризуется вариативностью проявлений – от страхов, боязливости, пониженного фона настроения до повышенного фона настроения, возбудимости, агрессивности; мотивационная сфера и познавательный интерес снижены; снижена потребность в общении со сверстниками и взрослыми; нарушение самоконтроля практически во всех видах деятельности.

Двигательная сфера: трудности реализации сложных двигательных программ; затруднения ориентировки в пространстве и осуществлении двигательных актов обусловлены нарушением формирования пространственного анализа и синтеза.

Работоспособность: характерны колебания активности и работоспособности; период интеллектуального напряжения, сосредоточенности характеризуется краткостью, после которого наступает утомление; на фоне утомления могут возникнуть реакции возбудимости, агрессивности или, наоборот, пассивность и заторможенность.

Особенности развития учащихся учитываются при выборе педагогом технологий и методов обучения, а также при зачислении – необходимо представить справки МСЭ, ПМПК.

Набор учащихся осуществляется на добровольной основе. Зачисление в группы производится на основании заполнения родителями заявления о зачислении в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом творчества «Вектор» и согласия родителя (законного представителя) несовершеннолетнего учащегося на обработку персональных данных.

Состав групп постоянен: 7-10 человек.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения. Объем программы составляет 144 часа (по 72 часа в год).

**Формы обучения:** очная, очно-заочная. Основной формой обучения является занятие.

**Режим занятий:** Количественный состав группы – 7- 10 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного учебного занятия для детей с ОВЗ – 30 минут, с перерывом между парными занятиями 10 минут.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся по представлению педагога с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся.

При проведении занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий продолжительность одного учебного занятия составляет не более 20 минут.

**Цель программы:** формирование культуры здоровья у учащихся младшего школьного возраста посредством знакомства с организмом человека и основами безопасности жизнедеятельности.

**Задачи программы:**

* формировать представление о здоровом образе жизни;
* формировать основы культуры здоровья у учащихся (правила гигиены, режима дня и питания, название органов и частей тела, медицинские термины, умение управлять своими эмоциями и т.д.);
* знакомить с основами безопасности жизнедеятельности;
* формировать интерес к своему организму через опытно-исследовательскую деятельность;
* формировать у учащихся опыт успешной деятельности;
* знакомить с профессиями «Врач», «Повар» и их направлениями;
* формировать представление об инструментах и материалах, необходимых в работе врача, повара;
* развивать коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми вне семьи;
* воспитывать самостоятельность, усидчивость, аккуратность и умение доводить дело до конца;

воспитывать коллективизм, принятие себя как члена общества.

**Задачи первого года обучения:**

* формировать представление о здоровом образе жизни;
* формировать основы культуры здоровья у учащихся (правила гигиены, режима дня и питания, название частей тела, медицинские термины, умение управлять своими эмоциями и т.д.);
* знакомить с основами безопасности жизнедеятельности;
* формировать интерес к своему организму через исследовательскую деятельность;
* знакомить с профессиями «Врач», «Повар» и их деятельностью;
* формировать представление об инструментах и материалах, необходимых в работе врача, повара;
* развивать коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми вне семьи;
* воспитывать самостоятельность, усидчивость и умение доводить дело до конца;
* воспитывать коллективизм, принятие себя как члена общества.

**Задачи второго года обучения:**

* формировать мотивацию на здоровый образ жизни;
* формировать культуру здоровья у учащихся (правила гигиены, режима дня и питания, название органов и частей тела и их предназначение, медицинские термины, признаки болезни и способами укрепления здоровья, умение управлять своими эмоциями и т.д.);
* формировать навыки безопасного поведения;
* формировать интерес к своему организму через опытно-исследовательскую деятельность;
* формировать у учащихся опыт успешной деятельности;
* знакомить с основными направлениями медицинских профессий и разновидностями профессии «Повар»;
* закрепить знания об инструментах труда врача, повара;
* научить пользоваться инструментами труда врача, повара в игровой деятельности;
* закреплять коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми вне семьи;
* воспитывать самостоятельность, аккуратность и умение доводить дело до конца;
* воспитывать коллективизм, принятие себя как члена общества.

**Содержание программы**

**Учебно-тематический план. Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Общее** | **Теория** | **Практика** |
|  | **Введение** | **1** | **0,5** | **0,5** |  |
|  | Вводное занятие. Знакомство | 1 | 0,5 | 0,5 | Заполнение  диагностических карт. Знакомство с портфолио здоровья |
| **I.** | **Основы личной безопасности** | **8** | **2,4** | **5,6** |  |
|  | Правила поведения на воде, в транспорте | 1 | 0,3 | 0,7 | Разбор опасных ситуаций |
|  | «Ловушки» на улицах | 1 | 0,3 | 0,7 | Разбор опасных ситуаций |
|  | «Ловушки» в быту | 1 | 0,3 | 0,7 | Разбор опасных ситуаций |
|  | Первая помощь: укусы, отравления, ожоги | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое  задание |
|  | Первая помощь: обморожения, порезы, травмы | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое  задание |
|  | Игра «Я - пешеход» | 1 | 0,3 | 0,7 | Игра |
|  | Викторина «Не шути с огнем» | 1 | 0,3 | 0,7 | Викторина |
|  | Моё портфолио здоровья | 1 | 0,3 | 0,7 | Работа с портфолио здоровья |
| **II.** | **Дружи с водой** | **7** | **1,8** | **5,2** |  |
|  | Откуда берутся болезни | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Профессия «Врач» | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Болезни грязных рук | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Как вести себя во время болезни | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Осторожно – лекарство! | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Доктора природы | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Кроссворд «Наше здоровье» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| **III.** | **Чудеса внутри нас** | **12** | **3,6** | **8,4** |  |
|  | Клетка – основа жизни | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Наследственность и среда | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Семья. Родные и близкие | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Родословная. Сходство и различие | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Скелет – наша опора | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Секреты скелета | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Работа мышц | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое  задание |
|  | Режим дня. Здоровый сон | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое задание |
|  | Нервная система | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Как работает мозг? | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Внутренние органы | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Моё портфолио здоровья | 1 | 0,3 | 0,7 | Презентация  портфолио здоровья |
| **IV.** | **Зачем человек ест** | **16** | **4,8** | **11,2** |  |
|  | Профессия «Повар» | 1 | 0,3 | 0,7 | Игра |
|  | Самые полезные продукты | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Как правильно есть | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое задание |
|  | Органы пищеварения | 1 | 0,3 | 0,7 | Самодиагностика |
|  | Превращения пирожка | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое задание |
|  | Из чего варят вкусные каши? | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Плох обед, если хлеба нет | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Время есть булочки | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Пора ужинать | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Кто узнает вкус еды? Язык | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое  задание |
|  | Как утолить жажду? | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Еда для силачей | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Пирамида питания | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое  задание |
|  | Совместимость продуктов | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое  задание |
|  | Работа с портфолио | 1 | 0,3 | 0,7 | Промежуточная диагностика |
|  | Моё портфолио здоровья | 1 | 0,3 | 0,7 | Презентация  портфолио здоровья |
| **V.** | **Зачем мы дышим** | **6** | **1,8** | **4,2** |  |
|  | Как мы дышим? | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Носовое дыхание | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Органы дыхания | 1 | 0,3 | 0,7 | Самодиагностика |
|  | Курению – НЕТ | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Маскарад вредных привычек | 1 | 0,3 | 0,7 | Демонстрация умений и навыков |
|  | Вредным привычкам – НЕТ | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
| **VI.** | **Для чего нужна кровь** | **6** | **1,8** | **4,2** |  |
|  | Зачем нужна кровь? | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Кислородно-питательный обмен | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Мое сердечко | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое задание |
|  | Путешествие по рекам крови | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое задание |
|  | Кто поедает микробов? | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое задание |
|  | Работа почек | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое задание |
| **VII.** | **Главные помощники человека** | **4** | **1,2** | **2,8** |  |
|  | Глаза и уши – наши помощники | 1 | 0,3 | 0,7 | Демонстрация умений и навыков |
|  | Гигиена зрения и слуха | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое задание |
|  | В мире запахов и звуков | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое задание |
|  | Береги зубы смолоду | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое задание |
| **VIII.** | **Закаливание** | **6** | **1,8** | **4,2** |  |
|  | Человек – главное чудо света | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое задание |
|  | Точки здоровья | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое задание |
|  | Закаливание | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Сезонный выбор одежды | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическое задание |
|  | Солнечные ванны: польза и вред | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Здоровый образ жизни | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
| **IX.** | **Мое настроение** | **6** | **1,5** | **4,5** |  |
|  | Мое настроение | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Как управлять эмоциями | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Профилактика стресса | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Я и другие | 1 | 0,3 | 0,7 | Самообследование |
|  | Учимся делать добро | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Защита портфолио здоровья | 1 | 0 | 1 | Итоговая диагностика.  Защита портфолио здоровья |
| **Итого:** | | **72** | **21,2** | **50,8** |  |

**Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения**

**Введение**

**ТЕМА 1. Вводное занятие. Знакомство**

*Теория.* Знакомство с учащимися и программой. Охрана труда и техника безопасности на занятиях. Зачем люди здороваются? О чем говорит имя? Зачем мне надо быть здоровым?

*Практика.*  Беседа «Как здоровье?», рассказ «Зачем надо быть здоровым?»

*Форма контроля.* Вводная диагностика, знакомство с портфолио здоровья.

**Раздел I. Основы личной безопасности**

**ТЕМА 2. Правила поведения на воде, в транспорте**

*Теория.* «Ловушки» на дорогах, на воде. Правила безопасности на воде. Поведение в общественных местах.

*Практика.* Разбор опасных ситуаций «Вода - беда!», «Транспортная безопасность».

*Форма контроля.* Блиц-опрос «Опасные ситуации».

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Сортировка ответов «Да или Нет» по теме «Правила безопасного поведения»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/watch?v=pabsuna8c20>;

**ТЕМА 3. «Ловушки» на улицах**

*Теория.* «Ловушки» на дорогах, на игровых площадках. Ситуации, связанные с заброшенными зданиями, незнакомыми людьми, игротека «Найди преступника».

*Практика.* Опасные ситуации «Как ребенку не попасть злому волку прямо в пасть»

*Форма контроля.* Блиц-опрос «Опасные ситуации».

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Игра «Найди пару» по теме «Знаки безопасности на улице»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3243612>;

**ТЕМА 4. «Ловушки» в быту**

*Теория.* «Ловушки» в быту. Ситуации, связанные с незнакомыми людьми.

*Практика.* Разбор опасных ситуаций «Один дома -это опасно!», игротека «Найди преступника».

*Форма контроля.* Блиц-опрос «Опасные ситуации».

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Игра «Найди пару» по теме «Знаки безопасности в помещении»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3243612>;

**ТЕМА 5. Первая помощь: укусы, отравления, ожоги**

*Теория.* Укусы. Отравления. Ожоги. Первая помощь.

*Практика.* Практические задания по теме «Первая помощь».

*Форма контроля.* Практическая работа.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Игра-упражнение «Классификация» по теме «Съедобные-несъедобные»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=piv80z2nc01>;

**ТЕМА 6. Первая помощь: травмы, порезы, обморожение**

*Теория.* Травмы. Обморожения. Порезы. Первая помощь.

*Практика.* Практические задания по теме «Первая помощь».

*Форма контроля.* Практическая работа.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Упражнение «Совмести карточки» по теме «Первая помощь». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>;

**ТЕМА 7. Игра «Я - пешеход»**

*Теория.* Правила безопасного поведения на дороге.

*Практика.* Отработка навыков безопасного поведения на дороге. Игра «Я–пешеход».

*Форма контроля.*  Игра.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятие по теме:* Обучающий мультфильм «Смешарики. Азбука безопасности» по теме «Я-пешеход» // Электронный видеосайт YouTube – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Kak-XRnT5GI>

**ТЕМА 8. Викторина «Не шути с огнем»**

*Теория.* Знакомство с правилами пожарной безопасности. Беседа-презентация «Не шути с огнем».

*Практика.* Отработка навыков безопасного поведения при пожаре.Викторина «Не шути с огнем»

*Форма контроля.* Викторина.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятие по теме:*Занятие по теме «Не шути с огнем» - беседа-презентация (<https://clck.ru/Qdeq3>), викторина (<https://clck.ru/Qdekn>), мультфильм о правилах пожарной безопасности// Электронный видеосайт YouTube – Режим доступа: (<https://clck.ru/Qdegc>).

**ТЕМА 9. Портфолио здоровья**

*Теория.* Знакомство с портфолио здоровья. Презентация

*Практика. Э*скиз «Мое портфолио здоровья».

*Форма контроля.* Презентация портфолио здоровья.

**Раздел** **II. Дружи с водой**

**ТЕМА 10.** **Откуда берутся болезни**

*Теория.* Откуда берутся болезни. Знакомство с понятиями: бактерии, микробы, вирусы, их сходством и отличием.

*Практика.* Исследование в микроскопе и зарисовка капельки грязной воды.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 11.** **Профессией «Врач»**

*Теория.* Врач для людей и врач для животных? Какие медицинские инструменты использует в своей практике врач-терапевт, ветеринар? Какими качествами характера должен обладать врач? Сказочные персонажи докторов.

*Практика.* Портрет врача (описательный и в зарисовке). Квест «Кому что нужно?»

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 12.** **Болезни грязных рук**

*Теория.* Болезни грязных рук. Знакомство с происхождением микробов, способами защиты.

*Практика.* Зарисовка капельки грязной воды.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 13.** **Как вести себя во время болезни**

*Теория.* Как вести себя во время болезни.

*Практика.* Разбор ситуации «Больная бабушка». Самопомощь при недомогании.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 14.** **Осторожно – лекарство!**

*Теория.* Осторожно – лекарство!

*Практика.* Изготовление аптечек.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 15. Доктора природы**

*Теория.* Знакомство с Докторами природы: доктор Свежий воздух, доктор Вода, доктор Солнце. Советы докторов природы.

*Практика****.*** Изготовление памятки.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 16.** **Кроссворд «Наше здоровье»**

*Теория.* Правила заполнения кроссворда.

*Практика.* Разгадывание кроссвордов. Кроссворд «Мы и наше здоровье».

*Форма контроля.* Практическая работа.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Упражнение-тест «Подбери правильный ответ». Глоссарий по теме «Мы и наше здоровье». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>; Кроссворд по теме «Мы и наше здоровье» Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>.

**Раздел III. Чудеса внутри нас**

**ТЕМА 17. Клетка - основа жизни**

*Теория.* Множество и разнообразие клеток нашего организма. Для чего нужен папа? Удивительные превращения новой клетки. День рождения.

*Практика*. Подсчет, сколько воды в моем организме, лепка «Мозаика из клеток».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 18. Наследственность и среда**

*Теория.* Знакомство с наследственными признаками. Среда, влияющая на некоторые наследственные признаки.

*Практика.* Практическая работа по тетради «Азбука биологии», раздел «Наследственность и среда»

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 19. Семья. Родные и близкие**

*Теория.* Семья. Обязанности в семье. Кого считают родным и близким.

*Практика.* Практическая работа «Составь схему семьи».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 20. Родословная. Сходство и различие**

*Теория.* Родословная. Почему в семье рождаются дети похожие на родителей и не похожие?

*Практика.* Практическая работа «Древо семьи».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 21. Скелет – наша опора**

*Теория.* Скелет человека и его функция. Название частей скелета.

*Практика.* Практическая работа «Проволочные человечки».

*Форма контроля.* Практическая работа. Упражнения для осанки.

**ТЕМА 22. Секреты скелета**

*Теория.* Из чего мы сделаны. Костный мозг. Как человек растет?

*Практика.* Практическая работа в тетрадях.

*Форма контроля.* Практическая работа. Упражнения для осанки.

**ТЕМА 23. Работа мышц**

*Теория.* Мышцы и их развитие. Работа.

*Практика*. Знакомство с упражнениями для разных групп мышц.

*Форма контроля.* Упражнения для мышц.

**ТЕМА 24. Режим дня. Здоровый сон**

*Теория.* Значение режима дня. Режим труда и отдыха.

*Практика.* Составление режима дня.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 25. Нервная система**

*Теория.* Нервная система. Значение и функция.

*Практика.* Практическая работа в тетрадях.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 26. Как работает мозг?**

*Теория.* Головной мозг. Из чего состоит. Работа.

*Практика.* Практическое задание «Отделы головного мозга».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 27. Внутренние органы**

*Теория.* Из чего мы сделаны. Внутренние органы.

*Практика*.Лепка «Заполни человечка внутренними органами».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 28. Мое портфолио здоровья**

*Теория.* Значение портфолио здоровья.

*Практика*. Работа с портфолио здоровья.

*Форма контроля.* Презентация портфолио здоровья.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Слайд-шоу видео по теме «Притча о маме» // Электронный видеосайт YouTube Режим доступа: https://yo utu.be/Wycq5Vyp2us;

Видео-фильм по теме «Из жизни клетки» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=pr86hcqsa16>;

Упражнение-тест «Хронологическая линейка» по теме «Найдите порядок деления клетки» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=p7s85r0yk16>;

Упражнение «Сортировка картинок» по теме «Части тела человека» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3246660>;

Пазл «Угадай-ка» по теме «Из чего состоит?» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3192076>;

Игра-упражнение «Сортировка картинок» по теме «Внутренние органы человека» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pvahuzthc18>;

Игра-упражнение «Найди пару» по теме «Сопоставить рисунок с определением (названием органа)» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3190114>;

Игра «Парочки» по теме «Определи функцию системы человека» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3190516>;

Упражнение «Подбери нужное слово» по теме «Правила правильной осанки». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps -Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>;

Пазл «Из чего состоит?» - нервная, дыхательная, сердечно-сосудистая и пищеварительная система. (Итоговая работа «Укажи все элементы системы органов человека») // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=p1kzf7ubj17>;

Игра-упражнение «Сортировка картинок» по теме «Строение головного мозга» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=p41oj35yn19>.

**Раздел IV. Зачем человек ест**

**ТЕМА 29. Профессия «Повар»**

*Теория.* Знакомство с профессией повар и его деятельностью. Кухонное хозяйство: кухонные приборы, посуда, бытовая техника. Хранение продуктов.

*Практика*. Практическая работа «Соедини правильно».

*Форма контроля.* Самодиагностика.

**ТЕМА 30. Самые полезные продукты**

*Теория.* Еда – питание всех клеток. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Полезные и вредные продукты.

*Практика*. Практическая работа в тетради. Чтение этикетки на продуктах.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 31. Как правильно есть**

*Теория.* Как правильно есть.

*Практика*. Работа в рабочих тетрадях «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких.

*Форма контроля.* Творческое задание.

**ТЕМА 32. Органы пищеварения**

*Теория.* Органы пищеварения и их функции. Роль слюны, языка, зубов в процессе пищеварения. Пищевод. Желудок. Кишечник. Печень.

*Практика*. Сравнение желудка с воздушным шариком, определение длины пищеварительного тракта при помощи бельевой веревки.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 33. Превращения пирожка**

*Теория.* Путь пирожка по пищеварительному тракту.

*Практика*. Работа в рабочих тетрадях «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких.

*Форма контроля.* Творческое задание.

**ТЕМА 34. Из чего варят вкусные каши?**

*Теория.* Важен ли для здоровья завтрак? Что едят на завтрак?

*Практика*. Работа в рабочих тетрадях «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких. Составление меню на завтрак.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 35. Плох обед, если хлеба нет**

*Теория.* Чем богат обед? Какие блюда предпочтительны в обед?

*Практика*. Работа в рабочих тетрадях «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких. Составление меню на обед.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 36. Время есть булочки**

*Теория.* Блюда на полдник.

*Практика*. Работа в рабочих тетрадях «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких. Составление меню на полдник.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради

**ТЕМА 37. Пора ужинать**

*Теория.* Что можно есть на ужин.

*Практика*. Работа в рабочих тетрадях «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких. Составление меню на ужин.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради

**ТЕМА 38. Кто узнает вкус еды? Язык**

*Теория.* Значение языка в пищеварении. Зоны языка.

*Практика*. Игра «Определи на вкус», зарисовка зон языка.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 39. Как утолить жажду?**

*Теория.* Как утолить жажду?

*Практика*. Работа в рабочих тетрадях «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 40. Еда для силачей**

*Теория.* Здоровая белковая пища.

*Практика*. Работа в рабочих тетрадях «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 41. Суточная пирамида питания**

*Теория.* Знакомство с суточной пирамидой питания.

*Практика*. Составление суточной пирамидой питания.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 42. Совместимость продуктов**

*Теория.* Совместимость продуктов.

*Практика*. Составление таблицы совместимости продуктов.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 43. Работа с портфолио**

*Практика*. Промежуточная диагностика. Пополнение портфолио здоровья.

*Форма контроля*. Диагностические карты. Портфолио.

**ТЕМА 44. Мое портфолио здоровья**

*Практика*. Работа с портфолио здоровья.

*Форма контроля.* Представление портфолио здоровья.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Упражнение «Сортировка картинок» по теме «Органы пищеварения» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/395556>;

Кроссворд по теме «Пищеварительный тракт» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pqfwb81rt20>;

Викторина «Выбери правильный ответ» по теме «Витамины и их роль в организме» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/2984663>;

Игра «Распредели правильно» по теме «Полезные продукты». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps -Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>;

Игра «Совмести картинки» по теме «Источники питательных веществ». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps -Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>.

**Раздел V. Зачем мы дышим**

**ТЕМА 45. Как мы дышим?**

*Теория.* Как мы дышим? Значение кислорода в работе всех клеток. Пять машин в одном носу.

*Практика*. Обучение техники легочного дыхания. Точечный массаж при кашле.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 46. Носовое дыхание**

*Теория.* Как мы различаем запахи? Гигиена носа. Простудные заболевания носа.

*Практика*. Обучение техники носового дыхания. Точечный массаж при насморке.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 47. Органы дыхания**

*Теория.* Органы дыхания и их функции: нос, трахея, легкие. Образование звука, слова. Роль грудной клетки.

*Практика*. Зарисовка органов дыхания. Практическое задание «Определение ЖЕЛ».

*Форма контроля.* Самодиагностика.

**ТЕМА 48. Курению - НЕТ**

*Теория.* Вредные привычки. Чем опасно курение для растущего организма.

*Практика*. Самодиагностика. Зарисовка легких курильщика.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 49. Маскарад вредных привычек**

*Практика*. Игра-путешествие в страну вредных привычек.

*Форма контроля.* Демонстрация навыков и умений.

**ТЕМА 50.** **Вредным привычкам - НЕТ**

*Практика*. Беседа о вредных привычках: как ими не завладеть и как, при необходимости, от них избавиться.

*Форма контроля.* Устный опрос.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Упражнение «Найди пару» по теме Органы дыхательной системы»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=ppkoioszj16>.

**Раздел VI. Для чего нужна кровь**

**ТЕМА 51. Зачем нужна кровь?**

*Теория.* Для чего нужна кровь? Состав крови. Почему кровь красная. Группы крови.

*Практика.* Практическое задание (зарисовка).

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 52. Кислородно-питательный обмен**

*Теория.* Кислородно-питательный обмен в крови.

*Практика.* Практическое задание (зарисовка).

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 53. Мое сердечко**

*Теория.* Как устроено сердце? Способы защиты от болезней. Советы врача-кардиолога.

*Практика.* Практическое задание «Измерение пульса».

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 54.** **Путешествие по рекам крови**

*Теория.* Артерии и вены. Большой и малый круг кровообращения.

*Практика.* Путешествие кораблика по рекам крови.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 55. Кто поедает микробов?**

*Теория.* Фабрика крови. Морской бой с поеданием микробов.

*Практика.* Практическое задание (зарисовка, лепка)

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 56. Работа почек**

*Теория.* Почки. Их строение, работа. Как сохранить органы здоровыми.

*Практика.* Практическое задание (зарисовка).

*Форма контроля.* Практическое задание.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Упражнение «Классификация». Артерии и вены человека// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=p7z7imhec01>.

**Раздел VII. Главные помощники человека**

**ТЕМА 57.** **Глаза и уши – наши помощники**

*Теория.* Зрение, слух, осязание, вкус, обоняние – помощники мозга. Строение глаза.

*Практика.* Игры – упражнения на зрительное восприятие. Игра «Восточный лекарь».

*Форма контроля.* Демонстрация навыков и умений.

**ТЕМА 58. Как мы слышим? Гигиена слуха**

*Теория.* Зрение, слух, осязание, вкус, обоняние – помощники мозга. Строение уха.

*Практика.* Игры – упражнения на слуховое восприятие. Точечный массаж при боли в ухе.

*Форма контроля.* Демонстрация навыков и умений.

**ТЕМА 59. В мире запахов и звуков**

*Теория.* Обоняние. Осязание. Влияние шума на слух. Советы ЛОР-врача (отоларинголог)

*Практика.* Игры – упражнения на тактильную чувствительность. Точечный массаж при насморке.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 60. Береги зубы смолоду**

*Теория.* Строение зуба. Гигиена. Береги зубы смолоду. Уход за зубами. Причины разрушения зубов. Беседа о необходимости медицинского осмотра у стоматолога.

*Практика.* Обучение техники чистки зубов. Поход к стоматологу

*Форма контроля.* Демонстрация навыков и умений.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Игра-упражнение «Найди пару» по теме «Орган зрения» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=p52i9wc1k16>;

Игра-упражнение «Заполни пропуски» по теме «Строение зуба»// Онлайн-сервис LearningApps -Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pivmyuhnc18>;

Чистка зубов // Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=37mSNlm8y6I>;

Видео-передача «Все будет хорошо» Самомассаж за 5 минут избавит от заложенности носа и насморка! // Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ZXMM63iYGFw>;

О самом главном: Боль в ухе// Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа:

<https://www.youtube.com/watch?v=AMEYTOGVvzE>.

**Раздел VIII. Закаливание**

**ТЕМА 61. Человек – главное чудо света**

*Теория.* Возможности человека. Книга рекордов Гиннеса. О гениях и гениальности. Человек – главное чудо света, он бесценен.

*Практика.* Игры-упражнения на улучшение памяти.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 62. Точки здоровья**

*Теория.* Точки здоровья. Босохождение.

*Практика.* Обучение массажу точек при ОРВИ. Игра «Восточный лекарь».

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 63. Закаливание**

*Теория.* Закаливание водой, воздухом, солнцем. Носовое дыхание.

*Практика.* Комплекс упражнений на дыхание.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 64. Сезонный выбор одежды**

*Теория.* Почему важно одеваться по сезону, по погоде?

*Практика.* Практическое задание.

*Форма контроля.* Практическое задание.

**ТЕМА 65. Солнечные ванны: польза и вред**

*Теория.* Солнечные ванны: польза или вред. Солнечный удар. Ожоги. Первая помощь.

*Практика.* Практическая работа.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 66. Здоровый образ жизни**

*Теория.* Беседа «Здоровый образ жизни – это...»

*Практика.* Заполнение портфолио здоровья.

*Форма контроля.* Практическая работа.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Игра «Распредели правильно» по теме «Закаливание организма». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps -Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>;

Упражнение «Найди соответствия и объедини в пары» по теме «Правила ЗОЖ»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3245011>.

**Раздел IX. Мое настроение**

**ТЕМА 67. Мое настроение**

*Теория.* Настроение в школе. Настроение после школы.

*Практика.* Рисование «Мое настроение».

*Форма контроля.* Экран настроений.

**ТЕМА 68. Как управлять эмоциями**

*Теория.* Мои чувства и эмоции: как управлять ими.

*Практика.* Упражнения «Управляем своими чувствами».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 69. Я и другие**

*Теория.* Я и другие. Отношения с друзьями.

*Практика.* Игры-упражнения на взаимодействие детей друг с другом.

*Форма контроля.* Самообследование.

**ТЕМА 70. Профилактика стресса**

*Теория.* Стресс - что это? Профилактика стресса.

*Практика.* Упражнения на снятие эмоционального напряжения.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 71. Учимся делать добро**

*Теория.* Добрые дела и поступки.

*Практика.* Игры-упражнения на взаимодействие детей друг с другом.

*Форма контроля.*Устный опрос.

**ТЕМА 72. Защита портфолио здоровья**

*Практика.* Итоговая диагностика.

*Форма контроля.* Итоговая диагностика. Защита портфолио здоровья.

**Планируемые результаты. Первый год обучения**

**По окончании первого года обучения учащиеся**

**будут иметь представления:**

* о здоровом образе жизни;
* об инструментах и материалах, необходимых в работе врача, повара;

**будут знать:**

* основы культуры здоровья у учащихся (правила гигиены, режима дня и питания, название частей тела человека, их функциональное предназначение, медицинские термины, умение управлять своими эмоциями и т.д.);
* основные сведения о профессиях «Врач», «Повар» и их деятельности;
* основы безопасности жизнедеятельности;
* о пагубности вредных привычек;

**будут уметь:**

* соблюдать правила поведения в общественных местах;
* соблюдать правила гигиены, поддерживать в чистоте свое тело;
* соблюдать элементарные правила режима дня и питания;

**В результате обучения учащиеся приобретут такие личностные качества как:**

* ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
* навыки правильной чистки зубов;
* самостоятельность, усидчивость и внимательность в работе;
* взаимодействия со сверстниками и взрослыми вне семьи;

**В результате обучения у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:**

* интерес к опытно-исследовательской и творческой деятельности;
* коллективизм, принятие себя как члена общества.

**Учебно-тематический план. Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | **Введение** | **2** | **0,6** | **1,4** |  |
|  | Вводное занятие | 1 | 0,3 | 0,7 | Вводная диагностика |
|  | Знакомство с портфолио здоровья | 1 | 0,3 | 0,7 | Работа с портфолио здоровья |
| **I.** | **Здоровый образ жизни** | **4** | **1,2** | **2,8** |  |
|  | Эмоциональное здоровье. Врач-невролог | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Сохрани себя здоровым. Врач-терапевт | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Помоги себе сам | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Здоровый образ жизни | 1 | 0,3 | 0,7 | Работа с портфолио здоровья |
| **II.** | **Питание и здоровье** | **18** | **5,4** | **12,6** |  |
|  | Режим и культура питания | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Несовместимость продуктов | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Пирамида здорового питания | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Состав пищи. Врач-диетолог | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Питание в разное время года | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Питание для спортсменов | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Кто готовит пищу: пекарь, кондитер | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Обработка продуктов | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Пищевые отравления. Первая помощь | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Сервируем стол | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Блюда из зерна | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Молоко и молочные продукты | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Ядовитая лесная пища | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Блюда из рыбы | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Дары моря. Повар-сушист | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Кулинарное путешествие | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Продукты ограничены. Что приготовить? | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Правила этикета | 1 | 0,3 | 0,7 | Демонстрация навыков и умений |
| **III.** | **Человек и природа** | **8** | **2,4** | **5,6** |  |
|  | Экологии. Природа. Человек | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Что вредит здоровью? | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Природные факторы, вредящие здоровью | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Доктор Природа | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Босохождение и здоровье | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Фитонцидные растения | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Моржевание | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Загар: польза или вред | 1 | 0,3 | 0,7 | Работа с портфолио здоровья |
| **IV.** | **Я познаю мир** | **8** | **2,4** | **5,6** |  |
|  | Уверенность и бесстрашие | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Я и другие | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Цена дружбы | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Почему одному тяжело? | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Умение общаться | 1 | 0,3 | 0,7 | Разбор ситуаций |
|  | Обида. Поступки друзей | 1 | 0,3 | 0,7 | Разбор ситуаций |
|  | Конфликты | 1 | 0,3 | 0,7 | Разбор ситуаций |
|  | Как относиться к подаркам | 1 | 0,3 | 0,7 | Моё портфолио здоровья.  Промежуточная диагностика |
| **V.** | **Я познаю себя** | **6** | **1,8** | **4,2** |  |
|  | Неправда. Обман | 1 | 0,3 | 0,7 | Разбор ситуаций |
|  | Непослушание | 1 | 0,3 | 0,7 | Советы родителей.  Разбор ситуаций |
|  | Воспитание сдержанности | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Наказание | 1 | 0,3 | 0,7 | Разбор ситуаций |
|  | Нехорошие слова и поступки | 1 | 0,3 | 0,7 | Разбор ситуаций |
|  | Вредные привычки | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
| **VI.** | **Что у нас внутри?** | **10** | **3** | **7** |  |
|  | Скелет. Мышцы | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Кровеносная система | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Моё сердечко. Врач-кардиолог | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Органы дыхания. Врач-пульмонолог | 1 | 0,3 | 0,7 | Упражнения на дыхание |
|  | Профилактика простуды | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Органы пищеварения | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Белки, жиры, углеводы | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Соль, сахар и здоровье | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Органы выделения | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Строение организма | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
| **VII.** | **Сохрани себя здоровым. Гигиенические правила** | **8** | **2,4** | **5,6** |  |
|  | Гигиена тела | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Гигиена одежды | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Вредные привычки и красивые зубы | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Гигиена рта. Врач-стоматолог | 1 | 0,3 | 0,7 | Техника чистки зубов |
|  | Гигиена глаз. Врач-окулист | 1 | 0,3 | 0,7 | Гимнастика для глаз |
|  | Гигиена органа слуха. Инородное тело | 1 | 0,3 | 0,7 | Игра |
|  | Влияние шума на слух | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Дышим носом. ЛОР-врач | 1 | 0,3 | 0,7 | Точечный массаж при простуде |
| **VIII.** | **Предупреждение употребления**  **психоактивных веществ** | **8** | **2,4** | **5,6** |  |
|  | Экстремальная ситуация | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Служба спасения. Телефоны доверия | 1 | 0,3 | 0,7 | Игра |
|  | Вредные привычки. Сделай выбор | 1 | 0,3 | 0,7 | Устный опрос |
|  | Злой волшебник – табак | 1 | 0,3 | 0,7 | Практическая работа |
|  | Злой волшебник - алкоголь | 1 | 0,3 | 0,7 | Разбор ситуаций |
|  | Злой волшебник - наркотик | 1 | 0,3 | 0,7 | Разбор ситуаций |
|  | Тренинг безопасного поведения | 1 | 0,3 | 0,7 | Итоговая диагностика. |
|  | Защита портфолио здоровья | 1 | 0,3 | 0,7 | Защита портфолио здоровья |
|  | Всего | **72** | **21,6** | **50,4** |  |

**Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения**

**Введение**

**ТЕМА 1. Вводное занятие**

*Теория.* Знакомство с учащимися. Цели и задачи творческого объединения. План работы на учебный год. Охрана труда и техника безопасности на занятиях. Организация рабочего места.

*Практика.* Рисование «Мое настроение».

*Форма контроля.* Вводная диагностика.

**ТЕМА 2. Знакомство с портфолио здоровья**

*Теория.* Зачем люди здороваются? О чем говорит имя? Зачем мне надо быть здоровым? Знакомство с портфолио здоровья.

*Практика.* Эскиз книги «Портфолио здоровья».

*Форма контроля.* Работа с портфолио здоровья.

**Раздел I. Здоровый образ жизни**

**ТЕМА 3. Эмоциональное здоровье. Врач-невролог**

*Теория.* Беседа «Что такое здоровье?» Понятия: эмоции, чувства, поступки, стресс. Советы невролога.

*Практика*. Тест «Хочу все знать». Работа в тетради.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 4.** **Сохрани себя здоровым. Врач-терапевт**

*Теория.* Сохрани себя здоровым. Врач-терапевт и его функции. Учись думать, действовать. Умей выбирать.

*Практика*. Беседа «Слово может ранить», точечный массаж.

*Форма контроля.* Самодиагностика.

**ТЕМА 5.** **Помоги себе сам**

*Теория.* Зачем люди здороваются? Что разрушает здоровье? Помоги себе сам.

*Практика*. Точечный массаж, дыхательная гимнастика, игра в зарядку.

*Форма контроля.* Точечный массаж, дыхательная гимнастика.

**ТЕМА 6. Здоровый образ жизни**

*Теория.* Что такое здоровый образ жизни? Составляющие ЗОЖ. Зачем надо быть здоровым?

*Практика.* Сочинение «Мой здоровый образ жизни», игра в зарядку.

*Форма контроля.* Работа с портфолио.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Упражнение «Найди соответствия и объедини в пары» по теме «Правила ЗОЖ»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3245011>.

**Раздел II. Питание и здоровье**

**ТЕМА 7. Режим и культура питания**

***Теория****.*Правильное питание – путь к долголетию. Культура питания. Режим питания.

***Практика.***  Заполнение таблицы «Мой режим дня». Составление меню.

***Форма контроля****.* Практическая работа.

**ТЕМА 8. Несовместимость продуктов**

*Теория.* Несовместимость продуктов. Сочетание продуктов. Раздельное питание.

*Практика.* Составление таблицы «Несовместимость продуктов».

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 9. Пирамида здорового питания**

*Теория.* Питание – основа жизни. Здоровая пища для всей семьи. Пирамида питания.

*Практика.* Пирамида питания. Салат «Красота и здоровье».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 10. Состав пищи. Врач-диетолог**

*Теория.* Из чего состоит наша пища. Белки, жиры, углеводы, витамины. Чему учит врач-диетолог.

*Практика.* Работа в тетради: состав пищи, пищевая тарелка.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 5, тест 1. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**ТЕМА 11. Питание в разное время года**

*Теория.* Что нужно есть в разное время года. Сочетание продуктов по временам года.

*Практика.* Работа в тетради: сочетание продуктов по временам года.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 12. Питание для спортсменов**

*Теория.* Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

*Практика.* Работа в тетради: составление меню.

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 3, тест 2. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**ТЕМА 13. Кто готовит пищу:** **готовят пищу: пекарь, кондитер**

*Теория.*  Где и как готовят пищу. Гигиена питания. Одежда повара. Повар-пекарь, повар-кондитер.

*Практика.* Работа в тетради. Задания «Узнай и напиши», «Что, где готовят?».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 4, тест 3. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**ТЕМА 14.**  **Обработка продуктов**

*Теория.*  Обработка продуктов. Хранение.

*Практика.* Работа в тетради. Задания «Соедини правильно», «Расставь по порядку».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 5, тест 4. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**ТЕМА 15.**  **Пищевые отравления. Первая помощь**

*Теория.*  Пищевые отравления. Первая помощь.

*Практика.* Игра «Съедобное-несъедобное».

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 16.** **Сервировка стола**

*Теория.*  Правила этикета. Сервировка стола.

*Практика.* Сервировка стола, игра «Встреча гостей».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 17.** **Блюда из зерна**

*Теория.*  Блюда из зерна.

*Практика.* Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 18. Молоко и молочные продукты**

*Теория.*  Молоко и молочные продукты.

*Практика.* Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 4, тест 5. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**ТЕМА 19.**  **Ядовитая лесная пища**

*Теория.*  Какую пищу можно найти в лесу. Ядовитые травы и грибы.

*Практика.* Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 4, тест 6. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**ТЕМА 20. Блюда из рыбы**

*Теория.*  Что и как можно приготовить из рыбы.

*Практика.* Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 1, тест 8. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**ТЕМА 21. Дары моря. Повар-сушист**

*Теория.*  Дары моря. Чем занимается повар-сушист?

*Практика.* Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 22. Кулинарное путешествие**

*Теория.*  «Кулинарное путешествие» по России: чем богаты различные области, края, республики России. Какие традиционные блюда там готовят. Что готовит повар-кулинар?

*Практика.* Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 4, тест 9. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**ТЕМА 23. Продукты ограничены. Что приготовить?**

*Теория.*  Ограниченность продуктов. Что приготовить?

*Практика.* Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья».

*Форма контроля.* Практическая работа в тетради.

**ТЕМА 24. Правила этикета**

*Теория.*  Правила этикета: дома и в гостях. Поведение за столом. Правила пользования столовыми приборами. Поведение в гостях.

*Практика.* Обыгрывание ситуаций.

*Форма контроля.* Демонстрация навыков и умений.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Игра-упражнение «Классификация» по теме «Съедобные-несъедобные»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=piv80z2nc01>;

Упражнение «Совмести карточки» по теме «Первая помощь». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>.

**Раздел III**. **Человек и природа**

**ТЕМА 25. Экологии. Природа. Человек**

*Теория.* Понятие об экологии. Место человека в природе.

*Практика.* Игра «Заколдованный лес».

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 26. Что вредит здоровью?**

*Теория.* Здоровье - бесценный дар. Что вредит здоровью?

*Практика.* Рисование «Чистый город»

*Форма контроля.*Практическая работа*.*

**ТЕМА 27. Природные факторы, вредящие здоровью**

*Теория.* Природные факторы, влияющие на здоровье.

*Практика.* Опыты с водой, воздухом, землей.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 28. Доктор Природа**

*Теория.* Доктор Природа. Я живу среди природы.

*Практика.* Выставка «Дары природы».

*Форма контроля.*Устный опрос.

**ТЕМА 29. Босохождение**

*Теория.* Доктор Земля. Босохождение и здоровье.

*Практика.* Упражнения по коррекции плоскостопия.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 30. Фитонцидные растения**

*Теория.* Доктор Воздух. Лето за городом. Фитонцидные растения.

*Практика.* Рисование «Домашний доктор на окошке».

*Форма контроля.*Практическая работа.

**ТЕМА 31. Моржевание**

*Теория.* Доктор Вода. Люди – «моржи». Азбука закаливания.

*Практика.* Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья».

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:*Образовательная программа «Правильное питание», задание 4, тест 3. Раздел «Для детей» - Режим доступа: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

***Форма контроля.*** Практическая работа.

**ТЕМА 32. Загар: польза или вред**

*Теория.* Доктор Солнце. Всего хорошо в меру. Солнечные ожоги. Первая помощь.

*Практика.* Определение пульса. Обыгрывание ситуаций.

*Форма контроля.* Работа с портфолио здоровья.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:* Упражнение-тест «Подбери правильный ответ». Глоссарий по теме «Мы и наше здоровье». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>

**Раздел IV**. **Я познаю мир**

**ТЕМА 33.** У**веренность и бесстрашие**

*Теория.* Помощники в получении информации о внешнем мире. Чего не надо бояться. Воспитание уверенности и бесстрашия.

*Практика.* Обыгрывание ситуаций.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 34.** **Я и другие**

*Тория.* Добро и зло. Добрые поступки. Как мы воспринимаем друг друга? Гуманное отношение к людям «не такой, как я».

*Практика.* Обыгрывание ситуаций «Усталая мама», «Больная бабушка».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 35.** **Цена дружбы**

*Теория.* Правила в коллективе. Скажи мне, кто твой друг. Цена дружбы.

*Практика.* Песни о дружбе, подарок другу.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 36.** **Почему одному тяжело?**

*Теория.* Почему одному тяжело? Одиночество - скука.

*Практика.* Обыгрывание ситуаций.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 37.** **Умение общаться**

*Теория.* Умение общаться. Отказ от нежелательного общения.

*Практика.* Обыгрывание ситуаций.

*Форма контроля.* Разбор ситуаций*.*

**ТЕМА 38.** **Обида. Поступки друзей**

*Теория.* Когда я обижаюсь. Обида. Поступки моих друзей.

*Практика.* Обыгрывание ситуаций. Игры «Изобрази эмоцию», «Определи настроение».

*Форма контроля.* Разбор ситуаций

**ТЕМА 39.** **Конфликты**

*Теория.* Способы решения конфликтных ситуаций.

*Практика.* Обыгрывание ситуаций.

*Форма контроля.* Разбор ситуаций

**ТЕМА 40. Как относиться к подаркам**

*Теория.* Как относиться к подаркам. Диагностика

*Практика.* Обыгрывание ситуаций.

*Форма контроля.* Моё портфолио здоровья.Промежуточная диагностика.

**Раздел V.****Я познаю себя**

**ТЕМА 41.** Н**еправда. Обман**

*Теория.* Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман?

*Практика*. Чтение рассказа «Не буду просить прошения» С. Прокофьева

*Форма контроля.* Разбор ситуаций.

**ТЕМА 42.** **Непослушание**

*Теория.* Непослушание. Советы родителей. Как понять друг друга.

*Практика*. Разбор ситуаций.

*Форма контроля.* Советы родителей. Разбор ситуаций.

**ТЕМА 43.** **Воспитание сдержанности**

*Теория.* Надо уметь сдерживать себя. Воспитание сдержанности.

*Практика*. Игра «Узнай правду о себе».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 44.** **Наказание**

*Теория.* Наказание. Как к нему относиться.

*Практика*. Разбор ситуаций.

*Форма контроля.* Разбор ситуаций

**ТЕМА 45. Нехорошие слова и поступки**

*Теория.* «Нехорошие слова», недобрые поступки.

*Практика*. Разбор ситуаций.

*Форма контроля.* Разбор ситуаций.

**ТЕМА 46.** В**редные привычки**

*Теория.* Как отучить себя от вредных привычек.

*Практика*. Письмо самому себе.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**Раздел VI. Что у нас внутри**

**ТЕМА 47.** **Скелет. Мышцы**

*Теория.* На чем все держится? Скелет. Мышцы

*Практика*. Лепка «скелетиков».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 48.** **Кровеносная система**

*Теория.* Кровеносная система

*Практика*. Рисование «Большой и малый круг кровообращения».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 49.** **Моё сердечко. Врач-кардиолог**

*Теория.* Вечный двигатель – сердце. Советы врача-кардиолога. Работа и строение сердца. Пульс.

*Практика*. Подсчет пульса. Зарисовка строения сердца.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 50** **Органы дыхания. Врач-пульмонолог**

*Теория.* Органы дыхания. Строение. Функции. Деятельность врача-пульмонолога.

*Практика*.Определение жизненной ёмкости лёгких.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 51.** **Профилактика простуды**

*Теория.* Профилактика простудных заболеваний

*Практика*. Упражнения на дыхание.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 52.** **Органы пищеварения**

*Теория.* Куда девается еда? Органы пищеварения

*Практика*. Игра «Определи правильно».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 53.** Б**елки, жиры, углеводы**

*Теория.* Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Значение их в организме.

*Практика*. Игра «Где живут витамины?», кроссворд «Витамины».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 54.** **Соль, сахар и здоровье**

*Теория.* Соль, сахар, вода и здоровье. Правда о фастфудах и их роль в организме.

*Практика*. Опыты.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 55.** **Органы выделения**

*Теория.* Органы выделения. Почки: строение, работа. Мочевыделение.

*Практика*. Игра «Найди слово».

*Форма контроля.* Практическая работа.

**ТЕМА 56.** **Строение организма**

*Теория.* Строение организма человека

*Практика*. Игра «Найди слово». Точки здоровья.

*Форма контроля.* Практическая работа

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Упражнение-тест «Хронологическая линейка» по теме «Найдите порядок деления клетки» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=p7s85r0yk16>;

Упражнение «Сортировка картинок» по теме «Части тела человека» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3246660>.

**РазделVII**. **Сохрани себя здоровым. Гигиенические правила**

**ТЕМА 57.** **Гигиена тела**

*Теория.* Гигиена тела: кожа, волосы, ногти. Строение. Уход.

*Практика*. Сказка о микробах. Опыты с увеличительным стеклом – изучение структуры кожи, волос.

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 58.** **Гигиена одежды**

*Теория.* Выбор одежды по погоде. Гигиена одежды.

*Практика*. Игра «Определи правильно». Точечный массаж при простуде,

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 59.** **Вредные привычки и красивые зубы**

*Теория.* Вредные привычки и красивые зубы. Прикус зубов. Значение зубов в пищеварении.

*Практика*. Игра «Улыбка».

*Форма контроля.* Практическая работа

**ТЕМА 60.** **Гигиена рта. Врач-стоматолог**

*Теория.* Молочные и постоянные зубы. Строение. Уход за зубами Гигиена полости рта.

*Практика*. Игра «Помоги зубику». Техника чистки зубов. Советы стоматолога.

*Форма контроля.* Техника чистки зубов.

**ТЕМА 61. Гигиена глаз. Врач-окулист**

*Теория.* Строение глаза. Советы окулиста. Гигиена глаз. Инородное тело в глазу. Здоровый зрительный режим.

*Практика*. Гимнастика для глаз. Зарисовка «Строение глаза».

*Форма контроля.* Гимнастика для глаз.

**ТЕМА 62. Гигиена органа слуха. Инородное тело**

*Теория.* Строение уха. Инородное тело. Гигиена органа слуха.

*Практика*. Зарисовка «Строение уха». Игра «Глухой телефон».

*Форма контроля.* Игра*.*

**ТЕМА 63. Влияние шума на слух**

*Теория.* Влияние шума и громких звуков на слух.

*Практика*. Проверка слуха. Работа в тетради.

*Форма контроля.* Практическая работа

**ТЕМА 64. Дышим носом. ЛОР-врач**

*Теория.* Строение носа. Как мы различаем запахи? Носовое дыхание. Кто такой ЛОР-врач?

*Практика*. Зарисовка «Строение носа». Игра «Определи по запаху».

*Форма контроля.* Точечный массаж при простуде.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Видео-передача «Всё будет хорошо» Самомассаж за 5 минут избавит от заложенности носа и насморка! // Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ZXMM63iYGFw>;

Чистка зубов // Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=37mSNlm8y6I>.

**Раздел VIII. Предупреждение употребления психоактивных веществ**

**ТЕМА 65.** **Экстремальная ситуация**

*Теория.* Экстремальная ситуация - что это? Виды экстремальных ситуаций.

*Практика*. Игра «Вызываем 01,02,03,04». Учимся правильно информировать.

*Форма контроля.* Игра.

**ТЕМА 66.** **Телефоны доверия. Служба спасения**

***Теория****.* Оказание психологической помощи в любой экстремальной ситуации.Телефоны доверия и службы спасения.

***Практика***. Игра «Служба Спасения».

***Форма контроля****.* Игра

**ТЕМА 67.** В**редные привычки.** **Сделай выбор**

*Теория.* Что такое вредные привычки? Умей сказать НЕТ вредным привычкам. Волевое поведение. Сделай выбор.

*Практика*. Игра «Суд над сигаретой».

*Форма контроля.* Устный опрос.

**ТЕМА 68.** **Злой волшебник - табак**

*Теория.* Злой волшебник - табак. Вред табачного дыма.

*Практика*. Рисование «Курить - здоровью вредить!».

*Форма контроля.* Практическая работа

**ТЕМА 69.** **Злой волшебник - алкоголь**

*Теория.* Злой волшебник - алкоголь. Опасность алкоголя.

*Практика*. Разбор опасных ситуаций.

*Форма контроля.* Разбор ситуаций.

**ТЕМА 70.** **Злой волшебник – наркотик**

*Теория.* Злой волшебник – наркотик. Токсикомания. Наркомания.

*Практика*. Разбор опасных ситуаций. Составление листовок.

*Форма контроля.* Разбор ситуаций.

**ТЕМА 71.** **Тренинг безопасного поведения**

*Теория.* Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества. Тренинг безопасного поведения. Диагностика.

*Практика*. Разбор опасных ситуаций.

*Форма контроля.* Итоговая диагностика.

**ТЕМА 72.** **Защита портфолио здоровья**

*Теория.* Подготовка выступления к защите портфолио.

*Практика*. Работа над портфолио здоровья.

*Форма контроля.* Защита портфолио здоровья.

**Планируемые результаты. Второй год обучения**

**По окончании второго года обучения учащиеся**

**будутзнать:**

* названия органов и частей тела человека, их функциональное предназначение;
* признаки отличия состояния здоровья от состояния болезни;
* некоторые медицинские термины;
* правила гигиены, режима дня и питания;
* основы личной безопасности;
* о пагубности вредных привычек;
* основные направления медицинских профессий (терапевт, стоматолог, кардиолог, травматолог) и профессии повар (пекарь, кондитер, сушист, кулинар);
* названия основных инструментов труда врача, повара, умеют использовать их в игровой деятельности.

**будут уметь**:

* соблюдать правила поведения в общественных местах;
* соблюдать правила гигиены, поддерживать в чистоте свое тело;
* соблюдать элементарные правила режима дня и питания;
* проводить самодиагностику, самообследование собственного организма;

**будут владеть навыками:**

* правильной чистки зубов;
* здорового образа жизни;
* бесконфликтного взаимодействия со сверстниками и взрослыми вне семьи.

**В результате обучения учащиеся приобретут такие личностные качества как:**

* ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
* самостоятельность, аккуратность и внимательность в работе, трудолюбие.

**В результате обучения у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:**

* мотивация на здоровый образ жизни;
* навыки безопасного поведения;
* навык опытно-исследовательской и творческой деятельности;
* чувство коллективизма, принятие себя как члена общества.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Объем учебных часов | Всего  учебных недель | Количество учебных дней | Режим работы |
| Первый | 72 | 36 | 72  или  36 | 2 занятия в неделю  по 1 часу  ИЛИ  1 занятие в неделю  по 2 часа |
| Второй | 72 | 36 | 72  или  36 | 2 занятия в неделю  по 1 часу  ИЛИ  1 занятие в неделю  по 2 часа |

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:** наличие светлого и просторного кабинета для занятий; обеспеченность учащихся необходимыми материалами.

|  |  |
| --- | --- |
| **Перечень материалов и оборудования** | Количество |
| Ноутбук  Демонстрационные пособия  Набор для творчества (пластилин, простой и цветные карандаши, ластик, офисная бумага, ножницы, цветной картон, цветная бумага, клей – карандаш) | 1 шт.  10 шт.  8 шт. |

**Информационное обеспечение:**

1.Видеоуроки:

* Чистка зубов // Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=37mSNlm8y6I>
* Видео-фильм по теме «Из жизни клетки» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=pr86hcqsa16>

2.Методические пособия:

* Мельничук, В. М. Я и моё здоровье : методическое пособие для учителей начальных классов по валеологии. Первый класс / В. М. Мельничук. – Новосибирск : Изд-во Новосиб. ун-та, 2000. - 48с. Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru/user/bacalai/file/5045331/>
* Мельничук, В. М. Я и Мое здоровье : методическое пособие для учителей начальных классов по валеологии. Второй класс / В. М. Мельничук. – Новосибирск : Изд-во Новосиб. ун-та, 2000. – 45 с.
* Артаментова, Л. А. Азбука биологии. Наследственность : учебное пособие для начальной школы: (Программа развивающего обучения) / Л. А. Артаментова, А. М. Федота. – Москва : Дом педагогики, 2001. – 72с. - [yandex.ru/images](https://yandex.ru/images?uinfo=sw-1366-sh-768-ww-726-wh-605-pd-1-wp-16x9_1366x768-lt-823)
* Безруких, М. М. Разговор о правильном питании : методическое пособие. / М. М. Безруких, Т. А. Филипова, А. Г. Макеева. – Москва : ОЛМА – ПРЕСС Инвест, 2002.- 80с.
* Люцис, К. Азбука здоровья в картинках / К. Люцис. – Москва : Русское энциклопедическое товарищество, 2004. - 64 с. - (Готовимся к школе)
* Юдин, Г. Н. Главное чудо света / Г. Н. Юдин. – Москва : ОЛМА-ПРЕСС, 2002.- 175 с.

3. Учебно-методические пособия:

* Обухова, Л. А. 135 уроков здоровья, или школа докторов природы / Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. - Издательство «Вако», 2-е издание, переработанное, 2014. - 288 с. (Серия: «Мастерская учителя»)
* Безруких, М. М. Разговор о правильном питании : занятия, конкурсы, праздники, викторины, соревнования / М. М. Безруких, Т. А. Филипова, А. Г. Макеева. – Москва : ООО «Нестле Фуд», 2003. – 224 с.
* Мирер, А. И. Анатомия человека / А. И. Мирер. – Москва : Издательский дом «ОНИКС 21 век», 2002. - 88 с.
* Анатомические модели человеческого тела -2 шт.

**Кадровое обеспечение:** Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

**Специальные условия для обучения детей с ОВЗ.** Для освоения учащимися адаптированной программы педагог применяет методы и приемы, рекомендованные для обучения, развития и воспитания детей с задержкой психического развития (ЗПР): вариативные методы предъявления материалов занятия с опорой на различные модальности; уменьшение объема, упрощение содержания и дозирование информации, которая предъявляется на занятии; детализированное, развернутое, конкретное предъявление материала занятия; многократное повторение действий, упражнений, движений с обязательным наглядным подкреплением; включение в содержание занятий игровых и дидактических элементов для повышения мотивации детей; детализация и алгоритмизация действий с обязательным комментированием; использование схем, таблиц, памяток.

При работе с детьми ЗПР необходимо придерживаться наглядно-действенного характера содержания обучения, учитывая, что у данных детей психическое развитие на 1,5-2 года запаздывает. Эти дети лучше усваивают учебный материал, представленный в игровой форме. Эффективной мотивацией для обучения для детей с ЗПР является поощрение достижений, создание педагогом ситуации успешности с учетом индивидуальных возможностей и интересов учащихся.

**Формы аттестации**

**Формы промежуточной аттестации и аттестации по завершению освоения содержания программы**

При подведении итогов реализации программы заполняется индивидуальная диагностическая карта, в которой отслеживается качество освоения программы каждым учащимся:

* вводная диагностика – определение начального уровня подготовки учащихся, имеющихся у них знаний, умений и навыков, связанных с предстоящей деятельностью;
* промежуточная диагностика – подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения (устный опрос, демонстрация творческих работ);
* итоговая диагностика – проводится по завершению программы в конце учебного года.

Форма проведения итоговой диагностики **-** защита портфолио здоровья.

**Оценочные материалы**

Оценочные материалы разработаны с учетом индивидуальных особенностей психического, неврологического и соматического состояния учащихся. Оценивание творческих знаний и навыков происходит посредством наблюдения, контроля за самостоятельной работой, участия учащихся в конкурсах, выставках творческих работ.

Оценивание знаний и навыков происходит посредством наблюдения, контроля за самостоятельной работой. Пакет диагностических методик с указанием критериев и показателей по задачам программы представлен в оценочных материалах.

**Диагностическая карта. Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И. учащегося** | **Показатели к диагностической карте** | | | | | | | | | | **Итого** | | | **Уровень освоения программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | В | С | Н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Показатели к диагностической карте**

1. Знание органов и частей тела человека, их функции.
2. Знание признаков отличия состояния здоровья от состояния болезни.
3. Знание некоторых медицинских терминов.
4. Знание о пагубности вредных привычек.
5. Знание правил профилактики простудных заболеваний.
6. Соблюдение элементарных правил безопасного поведения.
7. Соблюдение правил личной гигиены (ногти, прическа, опрятность, носовой платок).
8. Знание элементарных правил режима дня и питания.
9. Умение проводить самообследование собственного организма.
10. Проявление интереса к опытно-исследовательской и творческой деятельности (участие в конкурсах, акциях по пропаганде ЗОЖ).

**Критерии оценки уровня освоения программы**

Высокий уровень – вопросы отвечает четко, уверенно; владеет терминологией; выполняет задание без ошибок, самостоятельно; следит за внешним видом, соблюдает правила поведения в общественных местах; активно пропагандирует ЗОЖ, регулярно участвует в конкурсах.

Средний уровень – на вопросы отвечает не четко, дает неполный ответ; допускает небольшие ошибки в терминологии; при выполнении заданий иногда обращается за помощью к педагогу; самостоятельно устраняет неопрятность внешнего вида; иногда нарушает правила поведения в общественных местах; по просьбе педагога пропагандирует ЗОЖ, иногда участвует в конкурсах.

Низкий уровень – на вопросы не отвечает, терминологией владеет не в полном объеме; при выполнении заданий часто обращается за помощью к педагогу; устраняет неопрятность внешнего вида по указанию педагога; не всегда соблюдает правила поведения в общественных местах; в пропаганде ЗОЖ и конкурсном движении не участвует.

Уровень усвоения определяется при наблюдении за текущей деятельностью на занятии, выполнении контрольных заданий, упражнений и в беседах на темы занятий.

Результат оценивается в баллах: отсутствие – 0; поведение формируется –1; поведение сформировано –2.

Максимальный суммарный балл – 22

**Критерии оценки уровня освоения программы:**

Высокий уровень: 20-15 б.

Средний уровень: 14-10 б.

Низкий уровень: 9-5 б.

**Диагностическая карта. Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И. учащегося** | **Показатели к диагностической карте** | | | | | | | | | | | **Итого** | | | **Уровень освоения программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | В | С | Н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Показатели к диагностической карте**

1. Знание органов и частей тела человека, их функционального предназначения.
2. Знание признаков отличия состояния здоровья от состояния болезни.
3. Знание некоторых медицинских терминов.
4. Знание о пагубности вредных привычек.
5. Знание правил профилактики простудных заболеваний, заболеваний зубов, острых кишечных инфекций и др.
6. Соблюдение правил безопасного поведения (на дороге, при наводнении, пожаре или встрече с подозрительным человеком, аккуратного обращения с лекарствами).
7. Соблюдение правил личной гигиены (ногти, прическа, опрятность, носовой платок).
8. Умение проводить самодиагностику, самообследование собственного организма.
9. Знание об элементарных правилах режима дня и питания.
10. Пропаганда знаний о здоровом образе жизни, участие в акциях, конкурсах.
11. Проявление интереса к опытно-исследовательской и творческой деятельности (участие в конкурсах).

**Критерии оценки уровня освоения программы**

Высокий уровень – вопросы отвечает четко, уверенно; владеет терминологией; выполняет задание без ошибок, самостоятельно; следит за внешним видом, соблюдает правила поведения в общественных местах; активно пропагандирует ЗОЖ, регулярно участвует в конкурсах.

Средний уровень – на вопросы отвечает не четко, дает неполный ответ; допускает небольшие ошибки в терминологии; при выполнении заданий иногда обращается за помощью к педагогу; самостоятельно устраняет неопрятность внешнего вида; иногда нарушает правила поведения в общественных местах; по просьбе педагога пропагандирует ЗОЖ, иногда участвует в конкурсах.

Низкий уровень – в ответах на вопросы допускает неточности, терминологией владеет не в полном объеме; при выполнении заданий часто обращается за помощью к педагогу; устраняет неопрятность внешнего вида по указанию педагога; не всегда соблюдает правила поведения в общественных местах; в пропаганде ЗОЖ и конкурсном движении не участвует.

Уровень усвоения определяется при наблюдении за текущей деятельностью на занятии, выполнении контрольных заданий, упражнений и в беседах на темы занятий.

Результат оценивается в баллах: отсутствие – 0; поведение формируется –1; поведение сформировано –2.

Максимальный суммарный балл – 22

**Критерии оценки уровня освоения программы:**

Высокий уровень: 22-16 б.

Средний уровень: 15-11 б.

Низкий уровень: 10-6 б.

Диагностическая карта

по защите портфолио

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия,**  **имя учащегося** | **Показатели к диагностической карте** | | | | | | **Итого** | | | **Уровень освоения программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | в | с | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Защита портфолио здоровья** (очно / дистанционно) – форма проведения итоговой диагностики

**Показатели к диагностической карте:**

1. Наполненность портфолио (оригинальность и нестандартный подход).

2. Соответствие содержания предложенным разделам.

3. Эстетичность и аккуратность оформления.

4. Качество выступления (уверенность, выразительность).

5. Знание материала (четкость изложения).

6. Умение лаконично отвечать на вопросы.

**Критерии оценки защиты портфолио:**

Высокий уровень – работа выполнена оригинально и эстетично в соответствии с предложенными разделами, изложение материала уверенное и выразительное, на вопросы отвечает четко.

Средний уровень - работа выполнена эстетично, но без изюминки (обычно!), разделы не в полном объеме, изложение материала неуверенное, на вопросы отвечает не четко.

Низкий уровень - работа выполнена не аккуратно, разделы не прослеживаются, изложение материала робкое, неумение отвечать на вопросы (показатели публичного выступления находятся в стадии формирования).

**Методические материалы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Растем здоровыми» практико-ориентирована, основана на исследовательской деятельности учащихся младшего школьного возраста по изучению своего организма, содержит большое количество практических занятий.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (точечный самомассаж, техника чистки зубов, определение пульса, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательная гимнастика и пр.), необходимые для развития навыков ребенка.

С целью поддержания устойчивого внимания и активизации учащихся, устное объяснение информационного материала сочетается с применением наглядных пособий, дидактического материала, технических средств обучения, связываем учебный материал с жизнью, практикой, опытом учащихся.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на поисковую активность детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

На основании Концепции сопровождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывности образования, а также в рамках реализации МИП «Личностно-профессиональное самоопределение обучающихся в социуме в формате интеграции общего и дополнительного образования», программа имеет профориентационное содержание, осуществляющееся через организацию игровой деятельности учащихся с элементами профессиональных проб (демонстрация навыков использования в игровой деятельности основных инструментов труда врача и повара).

**Описание технологий и методов обучения и воспитания**

В процессе реализации программы используются личностно-ориентированная, здоровьесберегающая технологии, технология проектной деятельности и коллективного творчества, что способствует лучшему освоению материала программы, развитию технических способностей учащихся, метапредметных компетенций и личностных качеств учащихся.

Важное значение в процессе обучения детей с ЗПР имеет применение основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий: создание доброжелательной образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса; развитие двигательной активности: включение в обучение двигательной активности; обеспечение адекватного восстановления сил: смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной работы и расслабления во избежание переутомления.

В процессе обучения у учащихся формируется бережное отношение к окружающим, развивается внимание, воображение, мышление, память, формируется усидчивость, самостоятельность.

Для воспитания нравственных качеств, культуры здоровья, формирования мотивации на здоровый образ жизни и обеспечения физического и психического саморазвития учащихся с ЗПР, программой предусмотрены следующие основные методы:

* объяснительно-иллюстративные (демонстрация плакатов, иллюстраций, работа по таблицам, схемам, показ видеоматериалов, беседа, объяснение);
* репродуктивные (показ педагогом приемов исполнения, работа по образцам, игровые упражнения, упражнения-тесты);
* частично-поисковые (выполнение вариативных заданий);
* творческие (творческие задания, конструирование моделей, зарисовки);
* исследовательские (исследование свойств воды, физических способностей ребенка, определение пульса, слуха, математический расчет мощности сердца, ЖЗЛ – жизненный объем легких и пр.)

**Формы организации учебного занятия**

Основной формой организации проведения занятий с учетом возрастных психологических особенностей учащихся, целей и задач программы является практическое занятие. Они, как правило, наполняются игровыми сюжетами, вызывающими эмоциональный отклик учащихся, сопровождаются сказочными персонажами, могут быть разных видов и форм: занятие-путешествие, беседа, практическое занятие, занятие-игра, театрализация, диагностическое занятие, защита портфолио.

**Особенности организации образовательной деятельности**

Особенностью в организации образовательного процесса является очная, очно-заочная форма обучения. Программа рассчитана на детей с ОВЗ – задержкой психического развития – в возрасте 7-16 лет.

Реализация программы возможна как в формате групповых занятий, так и индивидуально в соответствии с индивидуальным учебным планом в зависимости от особенностей развития ребенка. Учащиеся с тяжелой формой заболевания (задержка психического развития, умственная отсталость, детский церебральный паралич, расстройство аутистического спектра) могут заниматься в сопровождении взрослого (родителя).

Фронтальная форма: продуманная система поощрений и порицаний; организационная и содержательная поддержка со стороны педагога; четкий инструктаж (игра-путешествие, беседа, занятие-игра, просмотр видео и пр.);

Групповая форма: владение педагогом приемами установления и регулирования взаимоотношений между учащимися, стимулирование и поощрение самостоятельности и инициативности (работа по картинкам, исследовательская деятельность, игровая деятельность с элементами профессиональных проб).

Индивидуальная форма: предполагает работу педагога с отдельными учащимися по разработанным индивидуальным планам обучения с учетом психофизических возможностей конкретного учащегося.

Особенностью организации образовательной деятельности является возможность проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, что обеспечивает освоение учащимися образовательной программы в полном объеме независимо от места нахождения учащихся.

Учитывая возможность проведения занятий в различных режимах (2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа), представлены два варианта календарного учебного графика, вносятся коррективы в КУГ на текущий учебный год.

При реализации программы осуществляется учет достижений учащихся по результатам их участия в конкурсах.

В летний период занятия могут быть реализованы в рамках самостоятельного освоения учащимися программы в соответствии с содержанием программы (Приложение 2). Формой контроля является портфолио учащегося.

**Алгоритм учебного занятия**

* приветствие, организационный момент;
* знакомство учащихся с новой темой;
* работа над основной темой занятия;
* выполнение практического задания;
* рефлексия, подведение итогов.

Подведение итогов проходит в таких формах, как: устный опрос, диагностика, практическая работа, разбор ситуаций, работа с портфолио и защита портфолио здоровья.

**Дидактические материалы**

**Перечень и описание методических и дидактических материалов**

1.Обучающие плакаты:

* «Строение тела человека»
* «Режим дня»
* «Румяные щечки для сына и дочки»
* «Как правильно есть?»
* «Нервная система человека»

2. Дидактические материалы и наглядные пособия:

* Трехмерная модель «Узнай свое тело изнутри»
* Анатомические модели человеческого тела
* «Откуда берутся болезни»
* «Пищеварительная система»
* «Кровеносная система»
* «Пирамида суточного питания»
* «Кроссворд «Витамины»
* «Клетки человека»
* «Отделы головного мозга»
* «Замки настроения»
* Дидактические игры по темам занятий

**План воспитательной работы детского объединения**

**на 2023-2024 учебный год**

Составляется на основе плана воспитательной работы структурного подразделения или всей организации. Структура плана воспитательной работы может выстраиваться на основе модулей программы воспитания организации.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Единая воспитательная тема учреждения** | **Мероприятия творческого объединения** |
| 1. | сентябрь | «Знакомьтесь – это МЫ!» | Родительское собрание «Здравствуйте! Будем знакомы» |
| 2. | октябрь | «Дети. Техника. Творчество» | Викторина «Угадай-ка» |
| 3. | ноябрь | «Вся жизнь в твоих руках» | «Мамы разные нужны, мамы всякие важны» |
| 4. | декабрь | «Пора чудес и волшебства» | Новогодняя развлекательная программа «Новогоднее настроение» |
| 5. | январь | «Безопасность детства» | Беседы и презентации о безопасности на улице и дома |
| 6. | февраль | «Это нашей истории строки» | Беседа «История нашего города» |
| 7. | март | «Будь человеком, человек» | Профи-час: Беседа «Что значит быть настоящим человеком и профессионалом?» Встреча с представителем профессии «Повар» |
| 8. | апрель | «Говорим здоровью – «ДА!» | Профи-час: Викторина «Если хочешь быть здоровым…»  Встреча представителем профессии «Врач» |
| 9. | май | «Славе – не меркнуть! Традициям – жить!» | Презентация «Этих дней не смолкнет слава», приуроченных празднованию Дня Победы |
| 10. | июнь | «Территория детства» | Игровая программа «Здравствуй, лето!» |

**Список используемой литературы**

***Основная литература***

***Для педагога:***

1. Артаментова, Л. А. Азбука биологии. Наследственность : учебное пособие для начальной школы: (Программа развивающего обучения) / Л. А. Артаментова, А. М. Федота. – Москва : Дом педагогики, 2001. – 72с. - [yandex.ru/images](https://yandex.ru/images?uinfo=sw-1366-sh-768-ww-726-wh-605-pd-1-wp-16x9_1366x768-lt-823)
2. Безруких, М. М. Разговор о правильном питании : методическое пособие. / М. М. Безруких, Т. А. Филипова, А. Г. Макеева. – Москва : ОЛМА – ПРЕСС Инвест, 2002.- 80с.
3. Кулакова Е. В., Любимова М. М. Методические рекомендации по организации дополнительного образования детей с ОВЗ и инвалидностью с учетом нозологических групп [Текст] : Кулакова Е. В., Любимова М. М. – Москва : Российский университет дружбы народов, 2020. – 65с.
4. Люцис, К. Азбука здоровья в картинках / К. Люцис. – Москва : Русское энциклопедическое товарищество, 2004. - 64 с. - (Готовимся к школе)
5. Лях, В. И. Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1-4 кл. общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2013. – 192 с.
6. Междисциплинарная программа «Здоровье» для средних образовательных учреждений // Вестник образования, 2001.- №12 - С. 24-67.
7. Мельничук, В. М. Я и мое здоровье : методическое пособие для учителей начальных классов по валеологии. Первый класс / В. М. Мельничук. - Новосибирск : Изд-во Новосиб. ун-та, 2000. - 48с. Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru/user/bacalai/file/5045331/>
8. Мельничук, В. М. Я и Мое здоровье : методическое пособие для учителей начальных классов по валеологии. Второй класс / В. М. Мельничук. - Новосибирск : Изд-во Новосиб. ун-та, 2000. – 45 с. Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru/user/bacalai/file/5045331/>
9. Мирер, А. И. Анатомия человека / А. И. Мирер. – Москва : Издательский дом «ОНИКС 21 век», 2002. - 88 с.
10. Обухова, Л. А. 135 уроков здоровья, или школа докторов природы / Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. - Издательство «Вако», 2-е издание, переработанное, 2014. - 288 с. (Серия: «Мастерская учителя»).
11. Юдин, Г. Н. Главное чудо света / Г. Н. Юдин. – Москва : ОЛМА-ПРЕСС, 2002.- 175 с.
12. Ястребова Г. А., Богачинская Ю. С., Кулакова Е. В. Методические рекомендации по разработке и адаптации дополнительных образовательных программ для детей с ОВЗ и инвалидностью [Текст] : Ястребова Г. А., Богачинская Ю. С., Кулакова Е. В. – Москва : Российский университет дружбы народов, 2020. – 69с.

***Для учащихся:***

1. Безруких, М. М. Разговор о правильном питании : рабочая тетрадь / М. М. Безруких, А.Г. Макеева, Т. А. Филиппова. – Москва : Nestle, 2018. – 72 [1] с. : ил. – ISBN 978-5-00111-196-2
2. Мельничук, В. М. Дневничок – здоровячок : Рабочая тетрадь для учащихся начальной школы. 1 класс / В. М. Мельничук – Новосибирск : Изд-во Новосиб. ун-та, 2010. - 42 с. Режим доступа : [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57171](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57171) . – На рус. яз. – ISBN 5-94087-066-X.
3. Мельничук, В. М. Дневничок – здоровячок : Рабочая тетрадь для учащихся начальной школы. 2 класс. / В. М. Мельничук. - Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та, 2012. Режим доступа : [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57171](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57171) . – На рус. яз. – ISBN 5- 94087-066-X.
4. Мельничук, В. М. Дневничок – здоровячок : Рабочая тетрадь для учащихся начальной школы. 3 класс. / В. М. Мельничук. – Новосибирск : Изд-во Новосиб. ун-та, 2011. Режим доступа : [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57171](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57171) . – На рус. яз. – ISBN 5- 94087-066-Х.

***Дополнительная литература***

***Для педагога:***

1. Барилле, А. Как устроено тело человека / А. Барилле. – Москва : ООО «Де Агостини». - 2007. – (Как устроено тело человека. Выпуски № 1-52)
2. Безруких, М. М. Разговор о правильном питании : занятия, конкурсы, праздники, викторины, соревнования / М. М. Безруких, Т. А. Филипова, А. Г. Макеева. – Москва : ООО «Нестле Фуд», 2003. – 224 с.
3. Организм человека / ред. Н. Сендерова. – Москва : ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2002. – 40 с. - (Науч. попул. изд – е. Все обо всем)
4. Пиль, А. Мое тело / А. Пиль; Пер. с нем. В. Волкова; Оформ. сер. И. Сальниковой; Ил. А. Пиля. – Москва : ООО «Издательство Астрель»; «Издательство АСТ», 2001. – 40 с. - (Науч. попул. изд - е. Все обо всем)
5. Экологическое воспитание младших школьников. В помощь учителям начальной школы / ред. Л. И. Глизерина. – Йошкар-Ола: Редакция журнала «Марий Эл учитель», 2002. - 56 с.
6. Яновская, Т. Ю. Как устроен человек? История для детей / Т. Ю. Яновская. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 224 с. – (Анатомия для всех)

***Для учащихся:***

1. Зайцев, Г. К. Уроки Мойдодыра / Г. К. Зайцев. - СПб. : Изд-во «Детство-пресс», 2010. - 32с.
2. Зайцев, Г. К. Уроки Айболита. Расти здоровым / Г. К. Зайцев. - СПб. : Изд-во «Детство- пресс», 2011.- 40с.
3. Учимся понимать друг друга / С. Е. Гаврина, Н. Л. Кутявина, И. Г. Топоркова и др. – Москва : ОЛИСС, ДЕЛЬТА, 2005. – 64 с.
4. Первая помощь при боли в ушах. Советы родителям. // Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=VT4T-lLFfDE>

***Перечень информационно-методических материалов***

1. Чистка зубов // Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=37mSNlm8y6I>

2. Пазл «Из чего состоит?» - нервная, дыхательная, сердечно-сосудистая и пищеварительная система. (Итоговая работа «Укажи все элементы системы органов человека») // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=p1kzf7ubj17>

3. Онлайн – занятие по теме «Притча о матери» // Электронный видеосайт YouTube Режим доступа: https://yo utu.be/Wycq5Vyp2us

4. Игра-упражнение «Найди пару» по теме «Орган зрения» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=p52i9wc1k16>

5.Упражнение «Сортировка картинок» по теме «Части тела человека» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/3246660>

6. Упражнение «Сортировка картинок» по теме «Органы пищеварения» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/395556>

7. Упражнение «Классификация». Артерии и вены человека// Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/display?v=p7z7imhec01>

8. Видео-фильм по теме «Из жизни клетки» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=pr86hcqsa16>

9. Викторина «Выбери правильный ответ» по теме «Витамины и их роль в организме» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/2984663>

10. Упражнение-тест «Хронологическая линейка» по теме «Найдите порядок деления клетки» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=p7s85r0yk16>

11. Игра-упражнение «Классификация» по теме «Съедобные-несъедобные»// Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=piv80z2nc01>

12. Упражнение «Найди пару» по теме Органы дыхательной системы»// Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=ppkoioszj16>

13. Игра-упражнение «Сортировка картинок» по теме «Внутренние органы человека» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=pvahuzthc18>

14. Игра-упражнение «Заполни пропуски» по теме «Строение зуба»// Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=pivmyuhnc18>

15.Игра-упражнение «Сортировка картинок» по теме «Строение головного мозга» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/display?v=p41oj35yn19>

16. Пазл «Угадай-ка» по теме «Из чего состоит?» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/3192076>

17. Игра-упражнение «Найди пару» по теме «Сопоставить рисунок с определением (названием органа)» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/3190114>

18. Игра «Парочки» по теме «Определи функцию системы человека» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/3190516>

19. Кроссворд по теме «Пищеварительный тракт» // Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/display?v=pqfwb81rt20>

20. Сортировка ответов «Да или Нет» по теме «Правила безопасного поведения»// Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/watch?v=pabsuna8c20>

21. Игра «Найди пару» по теме «Знаки безопасности на улице и в помещении»// Онлайн-сервис LearningApps - <https://learningapps.org/3243612>

22. Упражнение «Найди соответствия и объедини в пары» по теме «Правила ЗОЖ»// Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/3245011>

23. Обучающий мультфильм «Смешарики. Азбука безопасности» по теме «Я-пешеход» // Электронный видеосайт YouTube – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Kak-XRnT5GI>;

24. Упражнение-тест «Подбери правильный ответ». Глоссарий по теме «Мы и наше здоровье». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>

25. Упражнение «Совмести карточки» по теме «Первая помощь». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>

26. Сортировка заданий «Польза или вред» по теме «Полезные привычки». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>

27.Упражнение «Подбери нужное слово» по теме «Правила правильной осанки». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>

28. Игра «Распредели правильно» по теме «Полезные продукты». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>

29. Игра «Совмести картинки» по теме «Источники питательных веществ». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>

30. Игра «Распредели правильно» по теме «Закаливание организма». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>

31. Кроссворд по теме «Мы и наше здоровье» Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps -<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>

32. Онлайн-занятие по теме «Пальчиковая гимнастика» // Электронный видеосайт YouTube Режим доступа <https://youtu.be/_EuUJXE5HY>

33. Видео-передача «Все будет хорошо» Самомассаж за 5 минут избавит от заложенности носа и насморка! // Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ZXMM63iYGFw>

34. О самом главном: Боль в ухе// Электронный видеосайт YouTube - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=AMEYTOGVvzE>

**Приложение 1. Календарный учебный график**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

ДООП «Растем здоровыми»

Первый год обучения

Группа №\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­\_\_\_\_(ФИО)

**Вариант 1 (2 раза в неделю по 1 часу)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-**  **во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  |  | Вводная диагностика. Беседа | 1 | Вводное занятие. Знакомство | Диагностические карты.  Знакомство с портфолио здоровья |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Правила поведения на воде, в транспорте | Разбор опасных ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 1 | «Ловушки» на улицах | Разбор опасных ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 1 | «Ловушки» в быту | Разбор опасных ситуаций |
|  |  | Беседа | 1 | Первая помощь: укусы, отравления, ожоги | Практическое задание |
|  |  | Ролевая игра | 1 | Первая помощь: травмы, порезы, обморожения | Практическое задание |
|  |  | Занятие-игра | 1 | Игра «Я - пешеход» | Игра |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Викторина «Не шути с огнем» | Викторина |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Портфолио здоровья | Работа с портфолио здоровья |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Откуда берутся болезни | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 1 | Профессия «Врач» | Устный опрос |
|  |  | Беседа | 1 | Болезни грязных рук | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Как вести себя во время  болезни | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Осторожно – лекарство! | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Доктора природы | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Кроссворд «Наше здоровье» | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 1 | Клетка - основа жизни | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Наследственность и среда | Практическая работа |
|  |  | Ролевая игра | 1 | Семья. Родные и близкие | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Родословная. Сходство и различие | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Скелет – наша опора | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Секреты скелета | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Работа мышц | Практическое задание |
|  |  | Беседа | 1 | Режим дня. Здоровый сон | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Нервная система | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие |  | Как работает мозг? | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Внутренние органы | Практическая работа |
|  |  | Круглый стол | 1 | Мое портфолио здоровья | Презентация портфолио здоровья |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Профессия «Повар» | Самодиагностика |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Самые полезные продукты | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Как правильно есть | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Органы пищеварения | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Превращения пирожка | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Из чего варят вкусные каши? | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Плох обед, если хлеба нет | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Время есть булочки | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Пора ужинать | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Кто узнает вкус еды? Язык | Практическое  задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Как утолить жажду? | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Еда силачей | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Пирамида питания | Практическое  задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Совместимость продуктов | Практическое  задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Работа с портфолио | Промежуточная  диагностика.  Работа с портфолио |
|  |  | Круглый стол | 1 | Мое портфолио здоровья | Презентация портфолио здоровья |
|  |  | Беседа | 1 | Как мы дышим? | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Носовое дыхание | Практическая работа в  тетради |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Органы дыхания | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Курению - НЕТ | Самодиагностика |
|  |  | Театрализация | 1 | Маскарад вредных привычек | Демонстрация навыков и умений |
|  |  | Беседа |  | Вредным привычкам - НЕТ | Самодиагностика |
|  |  | Беседа | 1 | Зачем нужна кровь? | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Кислородно-питательный обмен | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Мое сердечко | Практическое задание |
|  |  | Занятие – путешествие | 1 | Путешествие по  рекам крови | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Кто поедает микробов? | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Работа почек | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Глаза и уши – наши помощники | Демонстрация навыков и умений |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Гигиена зрения и слуха | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | В мире запахов и звуков | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Береги зубы смолоду | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 1 | Человек – главное чудо света | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Точки здоровья | Практическое задание |
|  |  | Беседа | 1 | Закаливание | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Сезонный выбор одежды | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 1 | Солнечные ванны: польза или вред | Устный опрос |
|  |  | Беседа | 1 | Здоровый образ жизни | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Мое настроение | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Как управлять эмоциями | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 1 | Профилактика стресса | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Я и другие | Самообследование |
|  |  | Беседа | 1 | Учимся делать добро | Устный опрос |
|  |  | Защита портфолио | 1 | Защита портфолио здоровья | Итоговая диагностика.  Защита портфолио здоровья |
|  |  | Всего | 72 |  |  |

**Календарный учебный график**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

ДООП «Растем здоровыми»

**Первый год обучения**

Группа №\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ФИО)

**Вариант 2 (1 раз в неделю по 2 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-**  **во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
| 1. 1. |  | Вводная диагностика. Беседа | 2 | Вводное занятие. Знакомство. Правила поведения | Диагностические карты.  Знакомство с портфолио здоровья |
|  |  | Практическое занятие | 2 | «Ловушки» на улицах и в быту | Разбор опасных ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Первая помощь: укусы, отравления, ожоги, травмы | Практическая работа |
|  |  | Занятие-игра | 2 | Игра «Я - пешеход». Викторина «Не шути с огнем» | Игра  Викторина |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Портфолио здоровья. Откуда берутся болезни | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 2 | Профессия «Врач». Болезни грязных рук | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Как вести себя во время болезни. Осторожно – лекарство! | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Доктора природы. Кроссворд «Наше здоровье» | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Клетка - основа жизни. Наследственность и среда | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Семья. Родословная. Сходство и различие | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Скелет – наша опора. Секреты скелета | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Работа мышц. Режим дня. Здоровый сон | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Нервная система. Как работает мозг? | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Внутренние органы. Мое портфолио здоровья | Практическая работа  Промежуточная диагностика |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Профессия «Повар». Полезные продукты | Самодиагностика.  Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Как правильно есть. Органы пищеварения | Практическое задание |
|  |  | Занятие –  путешествие | 2 | Превращение пирожка.  Вкусные каши | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Плох обед, если хлеба нет. Время есть булочки | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Ужин. Кто узнает вкус еды? | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Как утолить жажду? Еда для силачей | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Пирамида питания. Совместимость продуктов | Практическое  задание |
|  |  | Круглый стол | 2 | Мое портфолио здоровья | Промежуточная диагностика.  Презентация портфолио здоровья |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Как мы дышим? Носовоедыхание | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Органы дыхания. Курению-НЕТ | Практическая работа. Самодиагностика |
|  |  | Театрализация | 2 | Маскарад вредных привычек. Скажем им НЕТ | Демонстрация навыков и умений |
|  |  | Беседа | 2 | Зачем нужна кровь? Кислородно-питательный обмен | Устный опрос |
|  |  | Занятие – путешествие | 2 | Мое сердечко. Путешествие по  рекам крови | Практическое задание |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Кто поедает микробов? Работа почек | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Глаза и уши – наши помощники. Гигиена | Демонстрация навыков и умений |
|  |  | Практическое занятие | 2 | В мире запахов и звуков. Береги зубы смолоду | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Человек – главное чудо света. Точки здоровья | Практическое задание |
|  |  | Беседа | 2 | Закаливание. Выбор одежды по сезону | Устный опрос |
|  |  | Беседа | 2 | Солнечные ванны: польза или вред. ЗОЖ | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Мое настроение. Как управлять эмоциями | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 2 | Профилактика стресса. Я и другие | Устный опрос Самообследование |
|  |  | Диагностика Защита портфолио | 2 | Учимся делать добро. Защита портфолио здоровья | Итоговая диагностика.  Защита портфолио здоровья |
|  |  | Всего | 72 |  |  |

**Календарный учебный график**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

ДООП «Растем здоровыми»

Группа №\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вариант 1 (2 раза в неделю по 1 часу)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  |  | Диагностическое занятие | 1 | Вводное занятие | Вводная диагностика. |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Знакомство с портфолио здоровья | Работа с портфолио здоровья |
|  |  | Беседа | 1 | Эмоциональное здоровье. Врач-невролог | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Сохрани себя здоровым. Врач-терапевт | Самодиагностика |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Помоги себе сам | Практическая работа (Точечный массаж, дыхательная гимнастика) |
|  |  | Беседа | 1 | Здоровый образ жизни | Работа с портфолио здоровья |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Режим и культура питания | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Несовместимость продуктов | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Пирамида здорового питания | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Состав пищи. Врач-диетолог | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Питание в разное время года | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Питание для спортсменов | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Кто готовит пищу: пекарь, кондитер | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Обработка продуктов | Практическая работа |
|  |  | Беседа |  | Пищевые отравления. 1 помощь | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Сервируем стол | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Блюда из зерна | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Молоко и молочные продукты | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 1 | Ядовитая лесная пища | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Блюда из рыбы | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Дары моря. Повар-сушист | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Кулинарное путешествие | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Продукты ограничены. Что приготовить? | Практическая работа |
|  |  | Игра | 1 | Правила этикета | Практическая работа (Демонстрация навыков и умений) |
|  |  | Беседа | 1 | Экология. Природа. Человек | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Что вредит здоровью? | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 1 | Природные факторы, вредящие здоровью | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Доктор Природа | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Босохождение и здоровье | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Фитонцидные растения | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Моржевание | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Загар: польза или вред | Работа с портфолио здоровья |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Уверенность и бесстрашие | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Я и другие | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 1 | Цена дружбы | Устный опрос |
|  |  | Беседа | 1 | Почему одному тяжело? | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Умение общаться | Разбор ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Обида. Поступки друзей | Разбор ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Конфликты | Разбор ситуаций |
|  |  | Диагностическое занятие | 1 | Как относиться к подаркам | Моё портфолио здоровья.  Промежуточная диагностика |
|  |  | Беседа | 1 | Неправда. Обман | Разбор ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Непослушание | Разбор ситуаций.  Советы родителей |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Воспитание сдержанности | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Наказание | Разбор ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Нехорошие слова и поступки | Разбор ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Вредные привычки | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Скелет. Мышцы | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Кровеносная система | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Моё сердечко. Врач-кардиолог | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Органы дыхания. Врач-пульмонолог | Практическая работа (Упражнения на дыхание) |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Профилактика простуды | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Органы пищеварения | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Белки, жиры, углеводы | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Соль, сахар и здоровье | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Органы выделения | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Строение организма | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Гигиена тела | Устный опрос |
|  |  | Беседа | 1 | Гигиена одежды | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Вредные привычки и красивые зубы | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Гигиена рта. Врач-стоматолог | (Техника чистки зубов) |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Гигиена глаз. Врач-окулист | Практическая работа. (Гимнастика для глаз) |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Гигиена органа слуха. Инородное тело | Игра |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Влияние шума на слух | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Дышим носом. ЛОР-врач | Практическая работа  (Точечный массаж при простуде) |
|  |  | Беседа | 1 | Экстремальная ситуация | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Служба спасения. Телефоны доверия | Игра |
|  |  | Беседа | 1 | Вредные привычки. Сделай выбор | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Злой волшебник – табак | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Злой волшебник - алкоголь | Разбор ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 1 | Злой волшебник - наркотик | Разбор ситуаций |
|  |  | Беседа | 1 | Тренинг безопасного поведения | Итоговая диагностика. |
|  |  | Диагностическое занятие | 1 | Защита портфолио здоровья | Защита портфолио здоровья |
|  |  | Всего | 72 |  |  |

**Календарный учебный график**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

ДООП «Растем здоровыми»

Группа №\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вариант 2 (1 раз в неделю по 2 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  |  | Диагностическое занятие | 2 | Вводное занятие. Знакомство с портфолио здоровья | Вводная диагностика. Работа с портфолио здоровья |
|  |  | Беседа | 2 | Сохрани себя здоровым. Врач-невролог. Врач-терапевт | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Помоги себе сам. Здоровый образ жизни | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Культура питания. Несовместимость продуктов | Устный опрос Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Пирамида здорового питания. Врач-диетолог | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Питание круглый год. Что едят спортсмены? | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Кто готовит пищу. пекарь, кондитер. Обработка продуктов | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Пищевые отравления. 1 помощь. Сервируем стол | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Блюда из зерна. Молоко и молочные продукты | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 2 | Ядовитая лесная пища. Блюда из рыбы | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Дары моря. Повар-сушист. Кулинарное путешествие | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Продукты ограничены. Что приготовить? Правила этикета | Практическая работа (Демонстрация навыков и умений) |
|  |  | Беседа | 2 | Экология. Человек.  Что вредит здоровью? | Устный опрос |
|  |  | Беседа | 2 | Вредные факторы. Доктор Природа | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Босохождение и здоровье. Фитонцидные растения | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Моржевание. Загар: польза или вред | Работа с портфолио здоровья |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Уверенность и бесстрашие. Я и другие | Устный опрос |
|  |  | Беседа | 2 | Цена дружбы. Почему одному тяжело? | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Умение общаться. Обида. Поступки друзей | Разбор ситуаций |
|  |  | Диагностическое занятие | 2 | Конфликты. Как относиться к подаркам | Моё портфолио здоровья.  Промежуточная диагностика |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Неправда. Обман. Непослушание | Разбор ситуаций.  Советы родителей |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Воспитание сдержанности. Наказание | Разбор ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Нехорошие слова и поступки. Вредные привычки | Разбор ситуаций |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Скелет. Мышцы | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Кровеносная система. Моё сердечко. Врач-кардиолог | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Органы дыхания. Врач-пульмонолог. Профилактика простуды | Практическая работа (Упражнения на дыхание) |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Органы пищеварения. Белки, жиры, углеводы. Соль, сахар | Практическая работа |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Органы выделения. Строение организма | Практическая работа |
|  |  | Беседа | 2 | Гигиена тела. Гигиена одежды | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Вредные привычки и красивые зубы. Врач-стоматолог | Практическая работа(Техника чистки зубов) |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Гигиена глаз и слуха. Инородное тело. Врач-окулист | Практическая работа. (Гимнастика для глаз) |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Влияние шума на слух. Дышим носом. ЛОР-врач | Практическая работа  (Точечный массаж при простуде) |
|  |  | Беседа | 2 | ЧС. Служба спасения. Телефоны доверия | Устный опрос Игра |
|  |  | Беседа | 2 | Вредные привычки. Сделай выбор | Устный опрос |
|  |  | Практическое занятие | 2 | Злые волшебники – алкоголь и наркотик | Разбор ситуаций |
|  |  | Диагностическое занятие | 2 | Тренинг безопасного поведения. Защита портфолио | Итоговая диагностика. Защита портфолио здоровья |
|  |  | Всего | 36 |  |  |

**Приложение 2. Темы для самостоятельного изучения учащимися**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Общее** | **Теория** | **Практика** |
|  | Здоровый образ жизни | 1 | 0,3 | 0,7 | Портфолио учащегося |
|  | Строение организма человека | 1 | 0,3 | 0,7 | Портфолио учащегося |
|  | Органы пищеварения и их функции | 1 | 0,3 | 0,7 | Портфолио учащегося |
|  | Самые полезные продукты | 1 | 0,3 | 0,7 | Портфолио учащегося |
|  | **Итого** | **4** | **1,2** | **2,8** |  |

**Содержание. Первый год обучения**

**ТЕМА 1. Здоровый образ жизни**

*Теория.* Что такое здоровый образ жизни? Составляющие ЗОЖ. Зачем надо быть здоровым?

*Практика.* Сочинение «Мой здоровый образ жизни», игра в зарядку.

*Форма контроля.* Портфолио учащегося.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по теме:* Упражнение «Найди соответствия и объедини в пары» по теме «Правила ЗОЖ»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3245011>.

**ТЕМА 2. Строение организма человека**

*Теория.* Строение организма человека.

*Практика*. Игра «Найди слово». Точки здоровья.

*Форма контроля.* Портфолио учащегося.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Упражнение-тест «Хронологическая линейка» по теме «Найдите порядок деления клетки» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=p7s85r0yk16>;

Упражнение «Сортировка картинок» по теме «Части тела человека» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/3246660>.

**ТЕМА 3. Органы пищеварения и их функции**

*Теория.* Органы пищеварения и их функции. Роль слюны, языка, зубов в процессе пищеварения. Пищевод. Желудок. Кишечник. Печень.

*Практика*. Сравнение желудка с воздушным шариком, определение длины пищеварительного тракта при помощи бельевой веревки.

*Форма контроля.* Портфолио учащегося.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Упражнение «Сортировка картинок» по теме «Органы пищеварения» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/395556>;

Кроссворд по теме «Пищеварительный тракт» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pqfwb81rt20>;

**ТЕМА 4. Самые полезные продукты**

*Теория.* Полезные и вредные продукты. Чтение этикетки.

*Практика*. Практическая работа в тетради.

*Форма контроля.* Портфолио учащегося.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:*

Игра «Распредели правильно» по теме «Полезные продукты». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps -Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>;

Игра «Совмести картинки» по теме «Источники питательных веществ». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps -Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>.

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Общее** | **Теория** | **Практика** |
|  | Пирамида правильного питания | 1 | 0,3 | 0,7 | Портфолио учащегося |
|  | Пищевые отравления. Первая помощь | 1 | 0,3 | 0,7 | Портфолио учащегося |
|  | Экстремальная ситуация. Служба спасения | 1 | 0,3 | 0,7 | Портфолио учащегося |
|  | Загар: польза или вред | 1 | 0,3 | 0,7 | Портфолио учащегося |
|  | **Итого** | **4** | **1,2** | **2,8** |  |

**Содержание. Второй год обучения**

**ТЕМА 1. Пирамида здорового питания**

*Теория.* Питание – основа жизни. Здоровая пища для всей семьи. Пирамида питания.

*Практика.* Пирамида правильного питания. Салат «Красота и здоровье».

*Форма контроля.* Портфолио учащегося.

**ТЕМА 2.**  **Пищевые отравления. Первая помощь**

*Теория.*  Пищевые отравления. Первая помощь.

*Практика.* Игра «Съедобное-несъедобное». Памятка «Алгоритм действий».

*Форма контроля.* Портфолио учащегося.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводятся занятия по темам:* Игра-упражнение «Классификация» по теме «Съедобные-несъедобные»// Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=piv80z2nc01>;

Упражнение «Совмести карточки» по теме «Первая помощь». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа: <https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>.

**ТЕМА 3. Экстремальная ситуация. Служба спасения**

*Теория.* Экстремальная ситуация - что этоВиды экстремальных ситуаций. Оказание психологической помощи в любой экстремальной ситуации.Телефоны доверия и службы спасения.

*Практика*. Учимся правильно информировать. Вызов служб экстренного реагирования: 01,02,03,04. Игра «Служба Спасения».

*Форма контроля.* Портфолио учащегося.

**ТЕМА 4.** **Загар: польза или вред**

*Теория.* Доктор Солнце. Всего хорошо в меру. Солнечные ожоги. Первая помощь.

*Практика.* Определение пульса. Обыгрывание ситуаций.

*Форма контроля.* Портфолио учащегося.

*Дистанционно, с применением электронного обучения проводится занятие по теме:* Упражнение-тест «Подбери правильный ответ». Глоссарий по теме «Мы и наше здоровье». Сетка приложений «Мы и наше здоровье» // Онлайн-сервис LearningApps - Режим доступа:<https://learningapps.org/display?v=pb0k4vtoc20>