

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 13 г. Черкесска»**

Рассмотрено

Протокол заседания
педагогического совета
№1 от 28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Гимназия №13
г. Черкесска»
_____ *Р. Р. Цекова*
Пр. _____ 02.09.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа, реализуемая в сетевой форме
«Здоровей-ка»
Направленность: физкультурно – спортивная**

ID программы: 2254

Форма реализации программы: очная

Срок обучения - 1 год

Год разработки - 2022г.

Форма образовательной деятельности - объединение

Направленность: физкультурно – спортивная

Уровень программы: базовый

Возрастная категория обучающихся – 7-9 лет

Составитель программы:

педагог дополнительного образования Прудникова Наталья Ивановна

Черкесск 2023г.

1. Пояснительная записка.

1.1. Нормативно- правовая база.

Программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказа Минпросвещения России от 05.09.2019 № 470).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»
5. Письмо Министерства образования науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
6. № 678-р о «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Региональные:

1. Распоряжение Правительства КЧР от 02.03.2021 N 42-р «О создании межведомственного совета по внедрению и реализации целевой модели дополнительного образования детей».
2. Распоряжение Правительства КЧР от 25.07.2022 г., №213 «Об утверждении плана работы и целевых показателей по реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 г. в Карачаево-Черкесской Республике».
3. Приказ 18.09.2021 №764"Об утверждении Положения о модели выравнивания доступности ДОП для детей с различными образовательными возможностями и потребностями, в том числе для одаренных детей из сельской местности, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации".
4. Методические рекомендации по организации реализаций учебной работы по дополнительным общеобразовательным программам КЧРГБУ «ЦДОД».

Локальные акты

1. Устав МКОУ «Гимназия № 13 г. Черкесска».
2. Учебный план МКОУ «Гимназия № 13 г. Черкесска» на 2022-2023 учебный год.

3. Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования МКОУ «Гимназия № 13 г. Черкесска».

1.2. Направленность программы.

Программа «Здоровей-ка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3. Актуальность программы.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. В современном мире именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения. Новизна программы состоит в использовании игровых, соревновательных и других форм обучения. Которые дают возможность ребятам проявлять свои знания и умения в ненавязчивой интересной для детей форме: решение задач на сообразительность, викторины, интеллектуальные игры, экскурсии- все данные мероприятия в комплексе призваны приучить маленького гражданина вести здоровый образ жизни.

1.4. Отличительная особенность программы, новизна.

Особенность программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс физического совершенствования детей и подростков посредством сетевого взаимодействия между партнёрами.

Новизна программы. Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучаемых. В программу включены разделы и методики, учитывающие современные знания, новые стандарты и подходы в системе образования. Кроме того, программа рассчитана по сроку реализации на один год, т.к. цель данной программы - формирование основ здорового образа жизни и формирование ключевых компетенций обучающихся.

В рамках реализуемого в учреждении проекта «Я и моё здоровье» обучающиеся объединения включены в ряд тренингов, разработанных студентами Медицинского колледжа г. Черкесска.

1.5. Адресат программы.

Адресат программы - обучающиеся в возрасте 7-9 лет, желающие научиться ведению ЗОЖ, расширить кругозор. Принцип индивидуального и дифференцированного подхода предполагает учет личностных, возрастных особенностей детей и уровня их психического и физического развития.

Организм 7 – 9 лет, по своим физиологическим возможностям, отличается от организма человека, та как он чувствителен к факторам среды - перегреванию, переохлаждению. Эти дети хуже переносят нагрузки, поэтому при проведении занятий с детьми в рамках данной программы учтены физиологические особенности этого возраста школьников, поэтому важно формирование отношения к здоровью как к большой ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) как основы формирования у детей нужды в здоровом образе жизни. В свою очередь, присутствие этой потребности помогает найти решение важнейшей психологической и социальной цели - выработки у ребенка убеждения создателя в отношении собственного здоровья и здоровья окружающих.

1.6. Форма обучения.

1. Очные групповые занятия

2. Дистанционные занятия в режиме offline/online.

Основной формой организации образовательного процесса является

очная форма обучения. А также актуальна в настоящее время смешанная форма обучения. При реализации программы частично применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Виды занятий - беседа, практикум решения задач, практическая работа, игра, защита проекта, проведение праздников, игры.

- **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**
 - участие в олимпиадах;
 - участие в научно-практических конференциях;
 - подготовка и проведение спортивных вечеров;
 - проведение различного рода конкурсов;
 - выполнение проектных работ;
 - участие в акциях и другое

1.7. Формы организации образовательного процесса – групповая.

Единицей учебного времени в объединении является учебное занятие.

Занятие проводится в группе по 15 человек.

Работа с обучающимися при организации образовательного процесса предусматривает - фронтальная – одновременная работа всех обучающихся;

- коллективная – организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;

- индивидуально-фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

- групповая – организация работы по малым группам;

- в парах – организация работы по парам;

- индивидуальная и предполагает использование следующих методов и приемов:

- словесный (беседа, анализ выступлений, решение проблемных ситуаций и т.д.);

- наглядный (показ видеоматериалов, наблюдения, показ педагога и т.д.);

- практический (тренинг, упражнения и т.д.).

Переход на дистанционное обучение подразумевает занятия в режиме online/offline посредством Zoom и мессенджера «Ватсап».

1.8. Общее количество часов в год - 36 часа, в неделю 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

В случае перехода на дистанционное обучение длительность занятий составляет: 30 минут - для обучающихся младшего школьного возраста.

Во время таких занятий проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

1.9. Условия набора обучающихся.

Для обучения по данной программе принимаются все желающие из числа обучающихся в МКОУ «Гимназия № 13 г. Черкесска», по заявлению родителей. Предварительной подготовки для зачисления в группу не требуется. В учебной группе не более 15 человек.

1.10. Уровень программы – базовый.

1.11. Особенности организации образовательного процесса – традиционная образовательная программа. Сформированы группы обучающихся одного возраста, являющиеся основным составом объединения.

1.2. Цели и задачи программы

Цель:

- формирование основ здорового образа жизни и формирование ключевых компетенций обучающихся.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие

основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

1.3. Объём и срок освоения программы.

Объём программы – 36 часов

Программа рассчитана на 1 год обучения.

1.4. Содержание программы.

1.4.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов			Место проведения занятия		Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	База	Партнер	
1.	Вот мы в школе	4ч.	1	3	Каб. 14	Каб. №2	опрос, тест
2.	Питание и здоровье	5ч.	3	2	Каб. 14	Каб. №2	опрос, викторина
3.	Мое здоровье в моих руках	8ч.	4	4	Каб. 14	Каб. №2	Наблюдение, отслеживание индивидуальных результатов
4.	Я в школе и дома	6ч.	3	3	Каб. 14	Каб. №2	опрос, тест
5.	Чтоб забыть про докторов	4ч.	2	2	Каб. 14	Каб. №2	опрос, викторина, тестирование
6.	Я и мое ближайшее окружение	4ч.	2	2	Каб. 14	Каб. №2	Динамическая игра, игра-соревнование, конкурс
7.	Вот и стали мы на год взрослей	5ч.	2	3	Каб. 14	Каб. №2	Динамическая игра, тестирование
	ИТОГО	36ч.	17	19			

1.4.2. Содержание учебного плана

Раздел I. Введение «Вот мы и в школе» (4 часа).

Тема	Содержание	
	Теория	Практика
1. Дорога к доброму здоровью	Вводное занятие. Что такое здоровье	Ромашка здоровья
2. Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Для чего нужна утренняя гимнастика. Как она влияет на общее состояние организма	Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики
3. В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль «Мойдодыр» (К. Чуковский)	Гигиена: для чего она нужна	Просмотр кукольного спектакля
4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». Текущий контроль – праздник		Просмотр мультимедийных фильмов «Ох и Ах», «Королева зубная щетка»

Раздел II. Питание и здоровье (5 часов).

Тема	Содержание	
	Теория	Практика
1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	Что такое витамины. Для чего нужны витамины. В каких продуктах содержатся витамины А, С	Рисунки «Какие витамины мы знаем»
2. Культура питания. Приглашаем к чаю	Церемония чаепития у разных народов	Чаепитие. Учимся накрывать на стол. Работа в рабочей тетради
3. Кукольный спектакль «Овощи» (Ю. Тувим)	Как правильно питаться. Какие полезные продукты необходимо включать в свой рацион питания	Просмотр кукольного спектакля
4. Как и чем мы питаемся	Питание – необходимое условие для жизни человека. Продукты – полезные и вредные для здоровья человека	Лепка из соленого теста
5. Красный, желтый, зеленый. Текущий контроль знаний – викторина	Разноцветные столы: зеленый, желтый, красный	Сочини сказку «Витаминчики». Угадай витамин. Вредные и полезные продукты

Раздел III. Мое здоровье – в моих руках (8 часов).

Тема	Содержание	
	Теория	Практика
1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	Режим дня. Когда и что надо есть чтобы быть здоровым	Занятие в рабочей тетради
2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	Для чего нужен сон. Когда надо ложиться спать. Режим дня: каким он должен быть	Занятие в рабочей тетради
3. Кукольный театр по стихотворению «Ручеек»	Здоровье в весенний период. Где найти витамины весной	
4. Экскурсия «Сезонные	Что такое сезонные	Экскурсия

изменения и как их принимает человек»	изменения в природе. Одежда человека и соответствие ее временам года	
5. Как обезопасить свою жизнь	Что такое безопасность. Какие опасности подстерегают нас вокруг. Что такое техника безопасности	
6. День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	Какие простудные заболевания вы знаете. Симптомы заболевания. Как лечить заболевшего	
7. В здоровом теле – здоровый дух. Текущий контроль знаний		Викторина

Раздел IV. Я в школе и дома (6 часов).

Тема	Содержание	
	Теория	Практика
1. Мой внешний вид – залог здоровья	Мой внешний вид в школе и дома. Как внешний вид влияет на здоровье	Игра-соревнование «Одень друга» (с завязанными глазами)
2. Зрение – это сила	Главные помощники человека. Как защищены глаза. Что еще оберегает глаза. У кого зрение острее. Почему оно портится	Зарядка для глаз
3. Осанка – это красиво	Что такое осанка. Эволюция человека. Как сохранить осанку красивой.	Упражнения по сохранению осанки
4. Веселые переменки	Для чего нужны переменки. Правила поведения на перемене	Б. Заходер «Перемена», отрывок из рассказа М. Кунина «Федя на перемене»
5. Здоровье и домашние задания.	Режим дня. Как вы готовите домашнее задание. Рубрика «Как надо готовить домашнее задание: твое мнение»	
6. Мы, веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Текущий контроль знаний		Игра

Раздел V. Чтоб забыть про докторов (4 часа).

Тема	Содержание	
	Теория	Практика
1. Хочу остаться здоровым	Как остаться здоровым. Что препятствует нашему здоровью	
2. Вкусные и полезные вкусы	Какие вкусы полезные и вредные для здоровья. Сколько и чего надо есть	
3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»		Как мы делаем зарядку. Отгадывание загадок. Рисование «Здоровое питание». Эстафета
4. Как сохранять и укреплять	Дай совет другу.	

свое здоровье. Текущий контроль знаний – круглый стол	Размышления о здоровье. Сочинение сказки про здоровье	
---	---	--

Раздел VI. Я и мое ближайшее окружение (4 часа).

Тема	Содержание	
	Теория	Практика
1. Мое настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Мое настроение»	Игра «Комплимент», научись владеть собой. Игра «Добрые слова»	Выставка рисунков «Мое настроение»
2. Вредные и полезные привычки	Какие привычки можно назвать вредными. Какие привычки можно назвать полезными. Как они влияют на здоровье ученика	Выставка рисунков
3. Я б в спасатели пошел. Текущий контроль знаний – ролевая игра	Учимся оказывать первую доврачебную помощь (накладываем повязку на руку, измеряем температуру, вызываем скорую помощь)	Ролевая игра

Раздел VII. Вот и стали мы на год взрослей (5 часов).

Тема	Содержание	
	Теория	Практика
1. Опасности летом	Какие опасности подстерегают детей летом. Где можно встретить опасности. Опасность на дороге. Опасность в лесу	Просмотр видеофильма
2. Первая доврачебная помощь	Травмы. Как оказать первую помощь при порезе, ушибе, вывихе, переломе	Практическая работа
3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: русская народная сказка «Репка»	Полезные продукты питания и в чем их заслуга	Просмотр кукольного спектакля
4. Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний – диагностика	Подведение итогов	Опросник

1.4.2. Содержание учебного плана:

Категория слушателей: обучающиеся 7-9 лет

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (36 часов)

№ п/п	Раздел	Форма организации	Виды деятельности
1	Вот мы в школе (4 часа)	Практическая работа, конструкторское бюро, практикум, познавательная	Прогнозировать содержание раздела, воспринимать на слух сказанное. Просмотр презентаций и видеофрагментов. Обсуждение и анализ увиденного. Анализировать, действовать в соответствии с заданными правилами; Выполнять пробное учебное действие, фиксировать

		игра, творческая мастерская, КВН	индивидуальное затруднение в пробном действии; Аргументировать свою позицию в коммуникации, учитывать разные мнения, контролировать свою деятельность.
2	Питание и здоровье (5 часов)	Экскурсия на пищеблок, медицинский кабинет, конструкторско е бюро, интеллектуальн ый марафон, сюжетно- ролевая игра, практикум, практическая работа. Тренинг	Прогнозировать содержание раздела, воспринимать на слух сказанное. Просмотр презентаций и видеофрагментов. Обсуждение и анализ увиденного. Анализировать, действовать в соответствии с заданными правилами; Решение и придумывание загадок, логических головоломок. Участвовать в учебном диалоге;
3	Мое здоровье в моих руках (8 часов)	Круглый стол, тест, логическая игра, конструкторско е бюро. Тренинг	Анализ услышанного и увиденного. Выделение главных, ключевых моментов. Фиксация важных моментов в виде схем, пирамид, таблиц. Осуществлять развернутые действия контроля и самоконтроля.
4	Я в школе и дома (6 часов)	КВН, познавательная игра, аукцион идей.	Слушать и понимать речь других; -Обсуждать в группе, паре, делать выводы. - сравнивать между собой представленные ситуации наглядно (картинка), на слух (рассказ), явления; -
5	Чтоб забыть про докторов (4 часа)	Математическа я мастерская, Ролевая игра. Тренинг	-обобщать, делать несложные выводы; -выявлять закономерности и проводить аналогии
6	Я и мое ближайше е окружение (4 часа)	Практикум, викторина, познавательное бюро. Тренинг	- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое, от уже известного с помощью учителя. - Делать предварительный отбор источников информации: - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, презентацию, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя. - Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего коллектива. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы, кластеры.
7	Вот и стали мы на год взрослей (5 часа)	Школьная- научно- практическая конференция. Тренинг	Слушать и понимать речь других; -Обсуждать в группе, паре, делать выводы. -сравнивать между собой представленные ситуации наглядно (картинка), на слух (рассказ), явления; -обобщать, делать несложные выводы;

			-выявлять закономерности и проводить аналогии - Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое, от уже известного с помощью учителя. - Делать предварительный отбор источников информации: Аргументировать свою позицию в коммуникации, учитывать разные мнения, контролировать свою деятельность.
	Итого:	36 ч.	

1.5. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

- целостное восприятие окружающего мира;
- развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий;
- рефлексивная самооценка, умение анализировать свои действия и управлять ими;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, к работе на результат.

Метапредметные результаты:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства и способы ее осуществления;
- владение способами выполнения заданий творческого и поискового характера;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее выполнения, определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- способность использовать знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- определение общей цели и путей ее достижения: умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. Условия реализации программы

2.1. Учебно - тематический план

п/п	№ Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Дата проведения	
		Всего	Теория	Практика	По факту	По плану
	Раздел I. Введение «Вот мы и в школе»	4	1	3		
1.	1. Дорога к доброму здоровью.		1			14.09
2.	2. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Тренинг			1		21.09
3.	3. В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль «Мойдодыр» (К. Чуковский)			1		28.09
4.	4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». Текущий контроль – праздник			1		05.10
	Раздел II. Питание и здоровье	5	3	2		
5.	1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Тренинг			1		12.10

6.	2. Культура питания. Приглашаем к чаю		1			19.10
7.	3. Кукольный спектакль «Овощи» (Ю. Тувим)			1		26.10
8.	4. Как и чем мы питаемся		1			09.11
9.	5. Красный, желтый, зеленый. Текущий контроль знаний – викторина		1			16.11
	Раздел III. Мое здоровье – в моих руках	8	4	4		
10.	1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим		1			23.11
11.	2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Тренинг			1		30.11
12.	3. Кукольный театр по стихотворению «Ручеек»			1		07.12
13.	4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»			1		14.12
14.	5. Как обезопасить свою жизнь		1			21.12
15.	6. День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»		1			28.12
16.	7. В здоровом теле – здоровый дух.		1			11.01
17.	8. Текущий контроль знаний		1			18.01
	Раздел IV. Я в школе и дома	6	3	3		
18.	1. Мой внешний вид – залог здоровья		1			25.01
19.	2. Зрение – это сила		1			01.01
20.	3. Осанка – это красиво		1			08.02
21.	4. Веселые переменки			1		15.02
22.	5. Здоровье и домашние задания. Тренинг			1		01.03
23.	6. Мы, веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Текущий контроль знаний			1		15.03
	Раздел V. Чтоб забыть про докторов	4	2	2		
24.	1. Хочу остаться здоровым		1			22.03

25.	2. Вкусные и полезные вкусоности. Тренинг			1		05.03
26.	3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»			1		12.03
27.	4. Как сохранять и укреплять свое здоровье. Текущий контроль знаний – круглый стол			1		19.03
	Раздел VI. Я и мое ближайшее окружение	4	2	2		26.03
28.	1. Мое настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Мое настроение». Тренинг			1		03.05
29.	2. Вредные и полезные привычки		1			10.05
30.	3. Я б в спасатели пошел.		1			17.05
31.	4. Текущий контроль знаний – ролевая игра			1		24.05
	Раздел VII. Вот и стали мы на год взрослей	5	2	3		
32.	1. Опасности летом (просмотр видео фильма)			1		31.05
33.	2. Первая доврачебная помощь. Тренинг			1		07.06
34.	3. Вредные и полезные растения.		1			14.06
35.	4. Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний – диагностика.			1		21.06
36.	5. Кукольный театр: русская народная сказка «Репка»			1		28.06
	Итого:	36	17	19		

2.2.Календарный учебный график.

№	Месяц	чи сло	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	14	13:00-13:40	Беседа, инструктаж	1	Вводное занятие. Правила ТБ.	Каб.14	Опрос, тестирование
2.	сентябрь	21	13:00-13:40	Тренинг	1	«Вот мы и в	Каб.14	Книга

	рь					школе».		самод лека
3.	сентяб рь		13:00-13:40	Рассказ- презентация	1	Мир движений. История спортивно- оздоровитель ной деятельности.	Каб.14	Викто рина
4.	октябр ь		13:00-13:40	Игровые правила. Обработка игровых приемов	2	Русская народная игра «У медведя во бору» Русская народная игра «Кот и мышь».	Каб.14 с/зал	Игра
5.	октябр ь, ноябр ь		13:00-13:40	Беседа, Тренинг	3	Беседа. Знакомств о с доктором Здоровая Пища. Упр ажнение «Спрятанн ый сахар». Питание и гигиена. Тест «Правильн о ли вы питаетесь» Витами ная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	Каб.14	Выстав ка рисунк ов
6.	ноябр ь		13:00-13:40	Соревнование	2	«Здоровье в порядке - спасибо зарядке». Весёлая физминут ка.«Играе м дома».	Каб.14 с/зал	Опрос
7.	ноябр ь декабр ь		13:00-13:40	Динамическое занятие	2	Базовые шаги для спортивно- оздоровитель ной разминки.	Каб.14 с/зал	Наблю дение, Отслеж ивание индиви

								дуальных результатов.
8.	декабрь		13:00-13:40	Динамическое занятие	1	Упражнения и игры на внимание. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	Каб.14 с/зал	Наблюдение, отслеживание индивидуальных результатов.
9.	декабрь		13:00-13:40	Динамическое занятие	1	Упражнения и игры на развитие памяти. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	Каб.14 с/зал	Наблюдение, отслеживание индивидуальных результатов
10.	декабрь		13:00-13:40	Динамическое занятие	1	Игры на развитие воображения. Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	Каб.14 с/зал	Наблюдение, отслеживание индивидуальных результатов
11.	январь		13:00-13:40	Динамическое занятие. Тренинг	2	Игры на развитие мышления и речи. Игры «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку».	Каб.14 с/зал	отслеживание индивидуальных результатов
12.	январь		13:00-13:40	Динамическое занятие	1	«Мои полезные привычки»	Каб.14 с/зал	Викторина
13.	февраль		13:00-13:40	Динамическое занятие	1	Физминутка. «Весёлая ходьба».	Каб.14 с/зал	Отслеживание
14.	февраль		13:00-13:40	Подвижные игры	1	Комплекс корригирующей гимнастики.	Каб.14 с/зал	индивидуальных

15.	февраль		13:00-13:40		1	Игры на свежем воздухе «Два ДедаМороза», «Метко в цель».	Каб.14 с/зал	результатов. Участие в школьных спортивных мероприятиях
16.	март		13:00-13:40		1	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Каб.14 с/зал	
17.	март		13:00-13:40	Динамическое занятие	1	Зоо-разминка. «Питон».	Каб.14 с/зал	
18.	апрель		13:00-13:40	Игра-соревнование	2	«Остров здоровья»-эстафета.	Каб.14 с/зал	
19.	апрель		13:00-13:40	Динамическое занятие	1	ОРУ. Подвижные игры.	Каб.14 с/зал	
20.	апрель		13:00-13:40	Динамическое занятие	1	Физминутка. «Домашние вещи».	Каб.14 с/зал	Отслеживание индивидуальных результатов
21.	май		13:00-13:40	Динамическое занятие. Тренинг	1	Осанка – это красиво. Упражнения для правильной	Каб.14 с/зал	
22.	май		13:00-13:40	Игра-соревнование	1	День здоровья. Спортивное мероприятие.	Каб.14 с/зал	Игра, Игросоревнование
23.	май		13:00-13:40	Общественная полезная практика	1	Я и мое ближайшее окружение. Мое настроение. «Передай улыбку по кругу».	Каб.14	Игра, Игросоревнование
24.	май		13:00-13:40	Динамическая игра, творческая мастерская	1	Конкурс рисунков «Моё настроение». Игра на внимание «Класс смирно».	Каб.14	Игра, Игросоревнование. Конкурс рисунков
25.	май		13:00-13:40	Динамическое занятие, Тренинг	2	Игра с элементами ОРУ. «Море волнуется раз».	Каб.14 с/зал	Памятка Здоровьячков.
26.	май		13:00-13:40	Динамическое занятие	1	«Вот и стали мы на год	Каб.14	КТД

				Круглый стол		взрослей».		
--	--	--	--	--------------	--	------------	--	--

2.3. Методическое обеспечение

- нормативно-правовая документация;
- методические пособия и рекомендации по организации деятельности в рамках программы.

2.3.1. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

2.3.2. Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования Прудникова Н.И., модератор начальных классов, высшая категория.

Занятия по специализированным темам проводятся студентами Медицинского колледжа г. Черкесска и медицинскими работниками РГБ ЛПУ «Республиканская детская многопрофильная поликлиника г. Черкесска».

2.3.3. Информационное обеспечение.

1. <http://www.zdorovieinfo.ru/>
2. <http://www.takzdorovo.ru/>
3. <http://online-diagnos.ru/>
4. <http://med-info.ru/>

2.3.4. Материально-техническая база

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы. Методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия	Место проведения занятий	Формы контроля/ аттестация

1	Вот мы в школе	Учебные пособия: -натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, зубные щетки, и др.;	1.Словесный 2.Наглядный 3.практический , вербальный. Образовательные технологии: 1.Проблемного обучения 2.Коммуникативная 3.Групповых решений	Рассказ-презентация. Круглый стол, тестирование. Беседа, инструктаж.	Каб. №14 Спортзал	Беседа, опрос, тест
2	Питание и здоровье	-изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы»,	1.Словесный 2.Наглядный 3.практический , вербальный. Образовательные технологии: 1.Проблемного обучения 2.Коммуникативная 3.Групповых решений	Рассказ-презентация. Круглый стол, тестирование. Беседа, инструктаж	Каб. №14 Спортзал	Беседа, опрос, тест
3	Мое здоровье в моих руках	«Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка»,	1.Словесный 2.Наглядный 3.практический , вербальный. Образовательные технологии: 1.Проблемного обучения 2.Коммуникативная 3.Групповых решений	Рассказ-презентация. Круглый стол, тестирование. Беседа, инструктаж.	Каб. №14 Спортзал	Беседа, опрос, тест Игра, Игр-соревнование. Конкурс рисунков
4	Я в школе и дома	«Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;	1.Словесный 2.Наглядный 3.практический , вербальный. Образовательные технологии: 1.Проблемного обучения 2.Коммуникативная	Рассказ-презентация. Круглый стол, тестирование. Беседа, инструктаж.	Каб. №14 Спортзал	Беседа, опрос, тест

		- измерительные приборы: весы, часы и их модели.	3. Групповых решений			
5	Чтоб забыть про докторов	Оборудование для демонстрации и мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.	1. Словесный 2. Наглядный 3. практический, вербальный. Образовательные технологии: 1. Проблемного обучения 2. Коммуникативная 3. Групповых решений	Беседа, инструктаж. Круглый стол, Тестирование. Рассказ-презентация.	Каб. №14 Спортзал	Беседа, опрос, тест Игра, Игр-соревнование. Конкурс рисунков
6	Я и мое ближайшее окружение	Информационное обеспечение. 1. http://www.zdorovieinfo.ru/ 2. http://www.takzdorovo.ru/ 3. http://online-diagnos.ru/ 4. http://med-info.ru/	1. Словесный 2. Наглядный 3. практический, вербальный. Образовательные технологии: 1. Проблемного обучения 2. Коммуникативная 3. Групповых решений	Беседа, инструктаж. Круглый стол, тестирование. Рассказ-презентация.	Каб. №14 Спортзал	Беседа, опрос, тест Наблюдение, Отслеживание индивидуальных результатов.
7	Вот и стали мы на год взрослых		1. Словесный 2. Наглядный 3. практический, вербальный. Образовательные технологии: 1. Проблемного обучения 2. Коммуникативная 3. Групповых решений	Беседа, инструктаж. Круглый стол, тестирование. Рассказ-презентация.	Каб. №14 Спортзал	Беседа, опрос, тест

2.4. Формы аттестации

Изучение эффективности реализации Программы осуществляется в процессе мониторинга. Он включает изучение степени достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, состязаниях;
- игровые занятия (квест).

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса. Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи нормативов физической подготовки, во время зачетных учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах. Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

С целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной образовательной общеобразовательной программы проводится аттестация:

- входная диагностика (проводится в начале учебного года для определения имеющегося уровня знаний, умений и навыков);
- промежуточная диагностика (проводится после первого полугодия);
- итоговая диагностика (завершает полный курс обучения по дополнительной общеобразовательной программе, проводится в конце учебного года).

2.5. Оценочный материал

Обучающийся, освоивший программу стартового уровня, должен обладать необходимыми для дальнейшего обучения знаниями, умениями и навыками. Оценочными материалами для контроля результативности обучения служат:

- устные и письменные опросы на занятиях;
- тест на теоретические знания;
- практические задания.

2.5. Контроль результативности обучения базового уровня.

На базовом уровне контроль освоения модулей программы проводится 2 раза.

Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?

- а) Три раза в день.
- б) Два раза.
- в) Один раз.

2. Всегда ли Вы завтракаете?

- а) Всегда.
- б) Не всегда.
- в) Никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак?

- а) Каша и чай.
- б) Мясное блюдо и чай.

- в) Чай.
- 4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?**
- а) Никогда.
 б) Один-два раза в день.
 в) Три раза и более.
- 5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**
- а) Три раза в день.
 б) Один-два раза в день.
 в) Два-три раза в неделю.
- 6. Как часто Вы едите жареную пищу?**
- а) Один раз в неделю.
 б) Три-четыре раза в неделю.
 в) Каждый день.
- 7. Как часто Вы едите выпечку?**
- а) Один раз в неделю.
 б) Три-четыре раза в неделю.
 в) Каждый день.
- 8. Что Вы намазываете на хлеб?**
- а) Маргарин.
 б) Масло с маргарином.
 в) Только масло.
- 9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**
- а) Три-четыре раза.
 б) Один-два раза.
 в) Один раз и реже.
- 10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**
- а) Менее трёх раз в неделю.
 б) От 3 до 6 раз в неделю.
 в) За каждой едой.
- 11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**
- а) Одну-две.
 б) От трёх до пяти.
 в) Шесть и более.
- 12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:**
- а) убрать весь жир;
 б) убрать часть жира;
 в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

Диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

- а) инфекция
 б) эпидемия
 в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни
- в) плавание, катание на лыжах

4. Что не вредит здоровью?

- а) курение
- б) закаливание
- в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

- а) грипп
- б) дизентерия
- в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

- а) никотин
- б) алкоголь
- в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

- а) занятие спортом
- б) закаливание
- в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

Интерпретация (1 балл - 1 правильный ответ)
8-9 баллов - ты хорошо осведомлён о здоровье
5-6 баллов - тебе надо задуматься о здоровье
Меньше 5 - твоё здоровье в опасности.

2.5.1 Контроль результативности обучения базового уровня.

Тест «Ваше здоровье»

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
- б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
- в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

- а) Нет.
- б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
- в) Курите по целой пачке в день.

3. Употребляете в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

4.Пьёте ли Вы кофе?

- а) Очень редко.
- б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
- в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

5.Регулярно ли Вы делаете зарядку?

- а) Да, для Вас это необходимо.
- б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
- в) Нет, не делаете.

6.Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
- б) Школа Вас в общем-то устраивает.
- в) Вы идёте без особой охоты.

7.Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

- а) Нет.
- б) Только при острой необходимости.
- в) Да, принимаете каждый день.

8.Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?

- а) Нет.
- б) Затрудняетесь ответить.
- в) Да.

9.Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

- а) Да, а иногда и оба дня.
- б) Да, но только когда есть возможность.
- в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

- а) Активно занимаясь спортом.
- б) В приятной весёлой компании.
- в) Для Вас это - проблема.

11.Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?

- а) Нет.
- б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
- в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
- в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом,

не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе. От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегаете по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

2.5.2 Методы выявления результатов развития:

2.5.2.1 Ожидаемые результаты

В результате изучения программы «Здоровей-ка» обучающиеся получат возможность формирования **личностных результатов:**

- выработка форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Метапредметными результатами программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровей-ка» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога
- проговаривать последовательность действий;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- уметь работать по предложенному педагогом плану;
- учиться совместно с педагогом и другими обучающимися, **давать эмоциональную оценку** деятельности коллектива.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию;
- перерабатывать полученную информацию;
- делать выводы в результате совместной работы всего коллектива.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения программы «Здоровей-ка» является формирование следующих умений:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- соблюдать правила здорового питания;
- управлять своими чувствами и эмоциями;

-различать и противостоять опасностям.

Предметными результатами изучения программы «Здоровей-ка» является формирование следующих умений:

- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правильное питание, различать “полезные” и “вредные” продукты;
- различать опасность.
- осваивать способы сохранения и укрепление здоровья;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах.

1. Главным показателем эффективности какой-либо деятельности является, как известно, ее результат. Поэтому, чтобы проследить качество обученности воспитанников по образовательной программе, необходимо организовать систему заданий, направленных на выявление степени обученности по различным параметрам программы. Они позволяют представить:

2. Набор знаний, умений, навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения конкретной образовательной программы;

3. Систему важнейших личностных качеств, которые желательно сформировать у ребенка за период его обучения по данной программе, и время общения с педагогом и сверстниками;

4. Определить с помощью критериев возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит и степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

2.5.2.2.Формы подведения итогов реализации программы:

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Участие обучающихся в конкурсах по ЗОЖ: конкурс рисунков «Будь здоров», конкурс буклетов «Витаминка» и другие. Участие в акциях: «Чистый двор», «День здоровья» и другие. Выполнение учебно-исследовательских проектов и их защита: «Вредные привычки» «Мойдодыр».

2. 6 Методические материалы

Формы, методы и приёмы занятий. Форма освоения программы: очная

Формы, методы и приёмы очных занятий. Формы очных занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные в специально оборудованном кабинете, различных помещениях и на улицах города. Объединение работает на основе системы развивающего обучения с направленностью на развитие творческих и исследовательских качеств личности. Обучающимся даётся решение конкретных задач, к которым прилагается информационное и исполнительское обеспечение. Педагог в течение занятия имеет возможность закреплять усваиваемый материал, сменяя разные виды работы, например:

- проверка домашнего задания и разбор ошибок и недочётов;
- анализ нового материала;
- закрепление терминологии;

Обучение ведётся по следующим направлениям:

1. Базовая программа;

2. Творческая деятельность;
3. Практическая деятельность.

Приёмы и методы.

1. Словесный метод (вопросы (к детям, детей). Объяснение (пояснения, указания). Рассказы (педагога, детей). Чтение и изучение литературы, Уставов. Беседы. Выступления. Дискуссии;

2. Наглядный метод (рассматривание иллюстративного, предметного, видео и фото материала, моделей и схем. Наблюдение объектов, явлений. Демонстрация способа действий);

3. Практический метод (записывание необходимых терминов, зарисовка схем и рисунков). Исследовательские действия с предметами, объектами, явлениями (обследование, экспериментирование). Дидактические компьютерные игры. Моделирование (ситуаций, объектов, явлений). Изображение предметов, объектов, явлений. Действия в проблемно - поисковых ситуациях. Выполнение творческих заданий.

Методы контроля для очной формы занятий: подведение итогов в конце занятия, самостоятельные задания, тестирование, самоконтроль, мониторинг усвоения программы, мониторинг воспитанности и др.

2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название раздела	Ориентировочная форма занятий	Приемы и методы организации образовательного воспитательного процесса	Дидактический материал	Сроки проведения
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>				
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	Познавательная игра	Вербальный, наглядный, практический, иллюстративный.	Презентация «ЗОЖ-это» Видеофрагменты на тему «ЗОЖ». Подборка пальчиковых гимнастик и комплексов ОРУ	сентябрь
1.2	По стране Здоровей-ка	Практикум	Вербальный, наглядный, практический	Набор таблиц «ЗОЖ», «ПДД». Папка инструктажей и инструкций по ЗОЖ»	сентябрь
1.3	В гостях у Мойдодыра	Беседа, КВН	Вербальный, репродуктивный.	Книга К.И. Чуковский	сентябрь

				«Мойдодыр», правила «Мойдодыра»	
1.4	Я хозяин своего здоровья	Элементы практической работы	Наглядный, вербальный, практический, объяснительно-иллюстративный	Презентация «Что такое здоровье?» Муляжи овощей и фруктов.	сентябрь
II	<i>Питание и здоровье</i>				
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	Экскурсия на пищеблок	Вербальный, наглядный.	САНПИН по питанию. Школьное меню. Презентация «Как составить меню для себя правильно»	октябрь
2.2	Культура питания. Этикет.	Сюжетно-ролевая игра	Наглядный, практический, репродуктивный.	Подборка литературы по этикету. Элементы сервировки стола.	октябрь
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	Беседа, элементы практического занятия.	Наглядный, репродуктивный, практический.	Текст сказки «Каша из топора». Презентация «Каша-залог здоровья»	октябрь
2.4	«Что даёт нам море»	Конструкторское бюро. Изготовление макета моря и его продуктов	Практический, наглядный, вербальный, репродуктивный.	Подборка картинок и таблиц моря и морепродуктов.	октябрь
2.5	Светофор здорового питания	Экскурсия в медицинский кабинет.	Репродуктивный, наглядный и др.	Оборудование медицинского кабинета. Презентация «Веду себя в медучрежде	октябрь

				нии правильно»	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>				
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	Круглый стол для малышей	Наглядный, вербальный, репродуктивный.	Презентация «Что такое сон»	ноябрь
3.2	Закаливание в домашних условиях	Конструкторское бюро. («Собери» виды и элементы закаливания нашего организма).	Наглядный, практический, вербальный.	Солевые коврики, прохладная вода для мытья рук. Подборка бесед «Закаливание»	ноябрь
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	Подвижные игры	практический		ноябрь
3.4	Иммунитет	Элементы деловой игры.	Вербальный, репродуктивный, практический.	Мультфильм . Текст стихотворения А.Л. Барто «Мимоза»	ноябрь
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	беседа	Наглядный, вербальный.	Презентация «Как сохранить и укрепить свое здоровье»	ноябрь
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	Практическое занятие (по возможности, на свежем воздухе)	Практический .	Подборка комплексов ОРУ, эстафет, подвижных игр.	декабрь
3.7	Слагаемые здоровья		Наглядный, практический, вербальный.	Презентация «Как сохранить здоровье». Подборка рецептов витаминных салатов для укрепления	декабрь

				здоровья.	
3.8	Слагаемые здоровья. Они всегда вместе.		Наглядный, практический, вербальный.	Презентация «Как сохранить здоровье». Подборка рецептов витаминных салатов для укрепления здоровья.	декабрь
IV	<i>Я в школе и дома</i>				декабрь
4.1	Я и мои одноклассники	Беседа	Наглядный, вербальный.	Подборка веселых сценок «Из жизни в школе». Подборка бесед «Будем вежливы».	январь
4.2	Почему устают глаза?	Беседа с элементами практического занятия	Вербальный, наглядный, практический.	Муляж глаза, подборка гимнастик для глаз.	январь
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений.	Вербальный, наглядный, практический.	Подборка гимнастик для спины и шеи. Ра	январь
4.4	Шалости и травмы	Аукцион идей	Наглядный, вербальный.	Презентация «Как избежать травм». Беседа «Соблюдай правила игры-будешь здоров!»	январь
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	Беседа с элементами	Вербальный, практический, наглядный	Комплект плакатов «Правила	январь

		практического занятия		посадки при письме. Гигиена письма, чтения и т.д.»	
4.6	Умники и умницы	Интеллектуальная игра на тему «Здоровым быть здорово»	Наглядный, вербальный. Практический	Подборка методической литературы по теме «ЗОЖ»	январь
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>				
5.1	С. Преображенский «Огородники»	Литературная минутка.	Наглядный, вербальный.	Текст С. Преображенского «Огородники»	февраль
5.2	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	Конкурс рисунков	Наглядный, практический	Подборка датских рисунков для показа.	февраль
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	День здоровья (по возможности, на свежем воздухе)	Практический	Подборка ОРУ, народных и подвижных игр, эстафет.	февраль
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	Математическая мастерская.	Наглядный, вербальный, практический.	Презентация «Правильное питание». Беседа «Как сделать вкусное полезным».	февраль
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>				
6.1	Мир эмоций и чувств.	Викторина	Вербальный, наглядный, практический.	Подборка вопросов для викторины. Презентация «Эмоции и чувства»	март
6.2	Вредные привычки	Познавательное бюро.	Практический	Подборка материала «Вредные и полезные привычки»	март

6.3	«Веснянка»	Праздники.	Практический.	Подборка игр, эстафет.	март
6.4	В мире интересного	Практическая работа со словарями и энциклопедиями для детей.	Наглядный, практический.	Детские словари и энциклопедии.	март
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»				
7.1	Я и опасность.	Беседа	Наглядный, вербальный.	Подборка видеороликов в «Я и опасность»	апрель
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы»	Беседа с элементами практического занятия. (изготовление грибов и ягод из пластилина)	Практический, вербальный.	Текст спектакля «красивые грибы». Подборка картинок «Ядовитые грибы, ягоды, растения»	апрель
7.3	Первая помощь при отравлении	Беседа.	Наглядный, вербальный.	Презентация «первая помощь при отравлении»	май
7.4	Наши успехи и достижения	Мастерская.	Практический, наглядный.	Подборка предложений, что могут изготовить дети своими руками по теме ЗОЖ.	май
7.5	Наши успехи и достижения. Презентация работ.	Конференция. Презентация работ.	Наглядный, вербальный, практический.		май

Творческие конкурсы:

- рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Мы здоровыми растем», «Физкульт-ура!»;
- поделок «Золотые руки не знают скуки»;
- фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»;

- стихов на заданные рифмы «От простой воды и мыла у микробов тают силы», «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»;
- сказок «О значимости здорового образа жизни», «В здоровом теле здоровый дух».

Спортивные мероприятия

Сентябрь

Спортивный праздник «День здоровья»

Октябрь

Фестиваль игровых программ «Непоседа»

Ноябрь

конкурс «Дети за безопасность на дорогах»

Декабрь

Открытие зимнего сезона.

Январь

Соревнования на катке

Февраль

Соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»

Веселые старты

Март

Соревнования по минифутболу

Апрель

Легкоатлетический кросс

Май

Эстафета

Праздники здоровья

1-й класс – «Друзья Мойдодыра» (утренник).

2-й класс – «С режимом дня друзья!» (устный журнал).

3-й класс – «Парад увлечений» (форум).

4-й класс – «Нет вредным привычкам!» (марафон).

3. Список литературы для педагога.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
3. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // – 2021. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2022 г. – / Мастерская учителя.
7. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.. М.: Вако, 2017. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2021. – 120 с

4.Список литературы для воспитанников и родителей.

- 1.Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
- 2.Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.. М.: Вако, 2017. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
3. Дик Н.Ф. «Классные часы и родительские собрания», Ростов-на Дону, « Феникс», 2003
4. Степанова Е.Н. «Калейдоскоп родительских собраний», Москва, « Сфера», 2003
5. Шин С.А. «Сценарии школьных праздников», Ростов-на-Дону, « Феникс», 2002
6. Яровая Л.Н. «Внеклассные мероприятия», Москва, « Вако», 2005

Приложение 1.

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ
ДЛЯ НАВИГАТОРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Здоровей-ка»**

1	Полное наименование программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Здоровей-ка»
2	Публичное наименование программы	Программа «Здоровей-ка»
3	Краткое описание программы	Развитие личности обучающихся посредством формирования у них физической культуры, укрепление здоровья детей.
4	Описание программы	<p>Данная рабочая программа «Здоровей-ка» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012, Уставом школы, с основной образовательной программой начального общего образования.</p> <p>Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.</p> <p>В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.</p> <p>Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию</p>

подростающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
 - организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
 - организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
 - активное использование спортивной площадки
 - проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
 - санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
 - организация питания обучающихся;
 - проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
 - организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

5	Учебный план	Программа «Здоровей-ка» рассчитана на 1 час в неделю. Всего: 36 часов.		
		№ п/п	Наименование разделов и занятий	дата

I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>		4
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	сентябрь	1
1.2	По стране Здоровей-ка	сентябрь	1
1.3	В гостях у Мойдодыра	сентябрь	1
1.4	Я хозяин своего здоровья	сентябрь	1
II	<i>Питание и здоровье</i>		5
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	октябрь	1
2.2	Культура питания. Этикет.	октябрь	1
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	октябрь	1
2.4	«Что даёт нам море»	октябрь	1
2.5	Светофор здорового питания	ноябрь	1
III	<i>Мой здоровье в моих руках</i>		8
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	ноябрь	1
3.2	Закаливание в домашних условиях	ноябрь	1
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	ноябрь	1
3.4	Иммунитет	ноябрь	1
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	декабрь	1
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	декабрь	1
3.7	Слагаемые здоровья	декабрь	1
3.8	Слагаемые здоровья. Они всегда вместе.	декабрь	1
IV	<i>Я в школе и дома</i>		6
4.1	Я и мои одноклассники	январь	1
4.2	Почему устают глаза?	январь	1
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	январь	1
4.4	Шалости и травмы	январь	1
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	февраль	1

		4.6	Умники и умницы	февраль	1
		V	Чтоб забыть про докторов		4
		5.1	С. Преображенский «Огородники»	февраль	1
		5.2	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	март	1
		5.3	День здоровья «Самый здоровый класс»	март	1
		5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	март	1
		VI	Я и моё ближайшее окружение		4
		6.1	Мир эмоций и чувств.	март	1
		6.2	Вредные привычки	апрель	1
		6.3	«Веснянка»	апрель	1
		6.4	В мире интересного	апрель	1
		VII	«Вот и стали мы на год взрослей»		5
		7.1	Я и опасность.	апрель	1
		7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	май	1
		7.3	Первая помощь при отравлении	май	1
		7.4	Наши успехи и достижения	май	1
		7.5	Наши успехи и достижения. Презентация работ.	май	1
			Итого:		36
6	Цель программы	<p>Цель программы: - содействие всестороннему развитию личности обучающихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни.</p> <p>Задачи программы: - формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, умения контролировать своё поведение; - укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию; - развивать активность, настойчивость, решительность, творческую инициативу, выносливость, силу и гибкость; - воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время игры, стремления к совершенству.</p>			
7	Ожидаемые результаты	<p>В ходе реализации программы дети должны знать:</p> <p>- о способах и особенностях движения и передвижений человека; - о системе дыхания, работе мышц при выполнении</p>			

		<p>физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;</p> <p>-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;</p> <p>-о причинах травматизма и правилах его предупреждения;</p> <p>уметь:</p> <p>-выполнять физические упражнения для развития физических навыков;</p> <p>-заботиться о своём здоровье;</p> <p>-применять коммуникативные навыки;</p> <p>-отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;</p> <p>-отвечать за свои поступки;</p> <p>-находить выход из стрессовых ситуаций</p>
8	Особые условия	Особых условий нет.
9	Преподаватели	Прудникова Наталья Ивановна, модератор начальных классов высшей квалификационной категории.
10	Материально-техническая база	<p>Спортивный зал, кабинет.</p> <p>Маты.</p> <p>Гимнастические скамейки.</p> <p>Мячи, обручи, кегли, прыгалки.</p> <p>Электронные презентации «Вредные и полезные привычки», «Фрукты и овощи на твоём столе», «Режим дня школьника».</p>
11	Обложка	
12	Галерея	
13	Видеоматериал	

Договор о сетевом взаимодействии и сотрудничестве

г. Черкесск

«22» сентября 2023г

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 13» г. Черкесска, именуемое в дальнейшем МКОУ «Гимназия № 13 г. Черкесска», в лице директора Цековой Радины Рабизоновны, действующей на основании Устава, с одной стороны и Республиканское государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования Карачаево-Черкесский медицинский колледж, именуемое в дальнейшем РГБОУ «КЧМК», в лице директора Эртуева Рашида Таусултановича, действующей на основании Устава, с другой стороны, далее именуемые совместно «Стороны», «Партнёры», в рамках сетевого взаимодействия с целью развития дополнительного образования детей, предоставления обучающимся возможностей для реализации творческих и оздоровительных способностей путём освоения программ дополнительного образования и участия в различных проектах, конкурсах, концертах, выставках и др. видах публичной деятельности, заключили настоящий Договор о ниже следующем:

1. Предмет Договора.

1.1. Предметом договора является совместная образовательная деятельность сторон по реализации и части образовательной программы предмета физкультура «**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровей-ка»** для обучающихся 1-4 классов с использованием материально-технической базы «Исполнителя».

1.2. Настоящий Договор является безвозмездным. Вся деятельность Сторон в рамках настоящего Договора является некоммерческой, осуществляется на безвозмездной основе и не преследует цели извлечения прибыли.

1.3. Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 13» г. Черкесска гарантирует наличие лицензии на ведение образовательной деятельности.

1.4. Стороны обеспечивают следующие стандарты совместного ведения деятельности:

- Добровольность;
- Концентрация образовательных ресурсов в целях наиболее эффективного их использования;
- Открытость в целях оптимального использования образовательных ресурсов на основе договорных отношений с другими образовательными учреждениями;
- Равный доступ обучающихся к получению дополнительного образования на базе «МКОУ Гимназия № 13 г. Черкесска».

В рамках сетевого взаимодействия Стороны:

- содействуют информационному обеспечению друг друга по предмету Договора,
- производят обмен учебной и методической литературой, в т.ч. авторскими учебно-методическими разработками,
- организуют участие педагогических работников в вебинарах, конференциях, конкурсах, организуемых Сторонами;
- используют дистанционные и/или дистанционно-очные формы взаимодействия.

2. Условия сотрудничества.

2.1. Настоящий Договор является безвозмездным. Вся деятельность Сторон в рамках настоящего Договора является некоммерческой, осуществляется на безвозмездной основе и не преследует цели извлечения прибыли.

2.2. Настоящий Договор является рамочным, т.е. определяющим структуру, принципы и общие правила взаимодействия Сторон. В процессе сетевого взаимодействия и в рамках настоящего Договора Стороны могут дополнительно заключать договоры и соглашения, предусматривающие детальные условия и процедуры взаимодействия Сторон. Такие дополнительные договоры и соглашения становятся неотъемлемой частью настоящего Договора и должны содержать ссылку на него.

2.3. Стороны обеспечивают следующие стандарты совместного ведения деятельности:

2.3.1. Взаимодействие и сотрудничество между Сторонами осуществляется на основе равенства, законности, открытости и доверия, добросовестности и надежности, координации деятельности, взаимном информировании и совместной заинтересованности в эффективном взаимодействии.

2.3.2. Стороны сотрудничают в предоставлении информации по предмету настоящего Договора.

2.3.3. Стороны воздерживаются от любых действий, которые могут привести к нанесению ущерба и (или) ущемлению интересов другой Стороны.

2.4. Стороны обеспечивают соответствие совместной деятельности законодательным требованиям. Каждый партнер гарантирует наличие правовых возможностей для выполнения взятых на себя обязательств, кадрового обеспечения, наличие необходимых разрешительных документов (лицензии) и иных обстоятельств, обеспечивающих законность деятельности стороны.

3. Обязательства Сторон.

3.1. Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 13» г. Черкесска обязуется:

1. Организовывать работу педагогов дополнительного образования по реализации программ оздоровительного образования и воспитания.
2. Согласовывать расписание работы педагогов «МКОУ Гимназия № 13 г. Черкесска» с директором РГБОУ «КЧМК».
3. Осуществлять контроль качества выполнения образовательных программ «МКОУ Гимназия № 13 г. Черкесска».
4. Осуществлять обмен информации, участвовать в совместных практических проектах, оздоровительных программах, акциях, мероприятиях и других видов совместной деятельности по направлениям программы.

5. Создавать наиболее благоприятные условия для осуществления образовательного процесса, предоставлять по возможности необходимые материально-техническое обеспечение для реализации совместных проектов.

3.2. Республиканское государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования Карачаево-Черкесский медицинский колледж обязуется:

1. Создавать педагогу дополнительного образования «МКОУ Гимназия № 13 г. Черкесска», необходимые для реализации программы дополнительного образования.
2. Осуществлять обмен информации, участвовать в совместных практических проектах, оздоровительных программах, акциях, мероприятиях и других видов совместной деятельности по направлениям «МКОУ Гимназия № 13 г. Черкесска».
3. Работать в тесном контакте с администрацией и педагогами «МКОУ Гимназия № 13 г. Черкесска» по реализации данного договора.
4. Предоставлять по запросу Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 13» г. Черкесска помещения и материально-техническое оснащение для проведения совместных мероприятий в рамках данного договора.
5. РГБОУ «КЧМК» вправе передать «МКОУ Гимназия № 13 г. Черкесска» реализацию части основной общеобразовательной программы в части дополнительного образования обучающихся.

4. Права и обязанности сторон.

4.1. Стороны имеют право:

4.1.1. Привлекать к участию в деятельности сетевого объединения иные организации.

4.1.2. Использовать в своей деятельности нормативные документы, методические и иные материалы, предоставляемые Сторонами в рамках реализации Проекта.

4.2. **Сторона 1 обязана:**

4.2.1. Предоставлять в методическую сеть материалы инновационного проекта для Стороны 2.

4.2.2. Организовывать совместные вебинары, различные информационные и методические мероприятия для участников сетевого взаимодействия.

4.2.3. Обеспечивать использование информационных технологий во всех формах сетевого взаимодействия:

- в сборе информации при мониторинге;
- в предоставлении дистанционной образовательной среды;
- в организации и проведении совместных мероприятий на основе дистанционного общения.

4.2.4. Осуществлять сетевую реализацию повышения квалификации специалистов Стороны 2 по основным направлениям развития проекта.

4.3. **Сторона 2 обязана:**

4.3.1. Принимать очное либо дистанционное участие в методических мероприятиях по вопросам реализации Проекта, организуемых «Стороной 1».

4.3.2. Создавать условия для оперативного обмена информацией по вопросам реализации проектов, распространения и диссеминации опыта «Стороны 1».

4.3.3. Осуществлять по запросу «Стороны 1» дистанционную методическую, информационную, организационную поддержку по вопросам повышения качества предметных и метапредметных образовательных результатов, обучающихся путем проектирования и реализации системы мероприятий по управлению разработкой и внедрением целевой модели оздоровления в организациях дополнительного образования КЧР.

4.3.4. Осуществлять доставку обучающихся к месту проведения занятий «Исполнителем».

4.3.5. Обеспечить безопасные условия передвижения к месту проведения занятий. Нести ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время передвижения обучающихся к месту образовательного процесса, реализуемого на базе «Исполнителя».

5. Ответственность сторон.

5.1. За неисполнение либо ненадлежащее исполнение обязательств по соглашению стороны несут ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации. Трудовые споры и разногласия стороны решают в рамках сотрудников путем переговоров и согласований.

6. Заключительные положения

6.1. Договор вступает в силу с момента его подписания 02 сентября 2023 года и действует 2 года.

6.2. Договор, может быть расторгнут по инициативе одной из сторон, о чем она должна уведомить другую сторону не менее чем за 2 недели до расторжения договора.

6.3. Все дополнения, соглашения, принятия для развития данного договора, оформляются в письменном виде и скрепляются подписями и печатями обеих сторон.

6.4. Настоящий Договор составлен в двух экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу.

6.5. Действие договора пролонгируется ещё на один год, если ни одна из сторон письменно за 30 календарных дней до его окончания не заявит о

намерениях прекратить договорные отношения. Количество пролонгаций действия договора не ограничено.

7. Адреса и реквизиты Сторон:

Сторона 1:

Юридический адрес:

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 13» г. Черкесска.

369000, Карачаево-Черкесская Республика, г.

Черкесск, ул. Первомайская, д.99

ИНН/КПП

0901044282/090101001

Контактный телефон/факс: [+7 \(8782\) 26-15-54](tel:+7(8782)26-15-54), [+7 \(8782\) 26-35-61](tel:+7(8782)26-35-61), [+7 \(963\) 286-78-05](tel:+7(963)286-78-05)

E-mail: gimnazia_13kchr@mail.ru

Директор МКОУ «Гимназия № 13 г. Черкесска»

Р.Р.Цекова _____

«_____» _____ 2023 г.

Сторона 2:

Юридический адрес:

РГОУСПО Карачаево-Черкесский медицинский колледж.

369000, Карачаево-Черкесия, г. Черкесск, ул.

Красноармейская, д. 50

ИНН/КПП

0901006329/090101001

Контактный телефон/факс: [+7\(8782\)28-19-56](tel:+7(8782)28-19-56)

E-mail: kch_med_colleg@mail.ru

Директор РГБОУ «КЧМК»

Эртуев Р.Т. _____

«_____» _____ 2023 г.

Тренинги

1. Здоровье в порядке- спасибо зарядке.

Модератор: Дорогие ребята! Сегодня мы с вами отправимся в путешествие в Страну здоровья. Ведь здоровье – это самая главная ценность человеческой жизни. В Стране здоровья все жители ведут здоровый образ жизни, любят спорт, не болеют. Везде царит радостная и бодрая атмосфера. Жители этой страны

Желают вам расти, цвести,

Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие

А по каким правилам живут в Стране здоровья давайте послушаем:

1 ученик: Утренняя зарядка обязательна, её проводят 10-12 мин. Она должна быть энергичной.

2 ученик:

Каждый день зарядку делай –

Будешь сильным, будешь смелым.

3 ученик: Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время уроков.

4 ученик: Физкультминутка на уроке поможет отдохнуть голове, пальцам, спине. Это всего лишь два-три упражнения и занимает 2-3 мин.

5 ученик: На перемене необходимы подвижные игры и физические упражнения: прыжки со скакалкой, общие игры «ручеек», «третий лишний» и др.

6 ученик: На уроках физкультуры будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения, некоторые из них потом включите в свою зарядку.

7 ученик: Участвуйте в разных спортивных соревнованиях, занимайтесь в секциях, катайтесь на санках, коньках, лыжах, ходите в походы. Побольше двигайтесь во время прогулок около дома, в группе продлённого дня.

Модератор: Дети, жители Страны здоровья приглашают нас с вами в сказку. Давайте внимательно посмотрим и послушаем, чему учит нас эта сказка.

Декорация к сказке: домик, дворик, и т.д.

Ведущий:

Возле дома огород, бабка с внучкой у ворот.

Жучка – хвост колечком, дремлет под крылечком.

На крыльцо выходит дед, он в большой тулуп одет.

Из открытого окна деду музыка слышна.

(Слышна песенка «На зарядку».)

Дед:

У меня здоровье крепкое!

Посажу-ка лучше репку я!

Ведущий: Лопату берёт, идёт в огород.

Бабка: И у бабки без зарядки, слава богу всё в порядке!

Ведущий: Рот разевает, сладко зевает.

Внучка (о бабке): Клонит бедную ко сну. С понедельника начну делать я зарядку!

Ведущий: На лавку садится, плетёт косицу.

(Около дома сидят Жучка и кошка.)

Ведущий: Ну, а вы, почему зарядку не делаете?

Жучка: Поиграем лучше в прятки!

Кошка: Обойдёмся без зарядки.

(Играют в прятки.)

Ведущий:

Жучка за кошкой, кошка в окошко,

Входит мышка в коротких штанишках!

Майка на теле, в руках гантели!

Мышка:

Раз и два! И три – четыре!
Стану всех сильнее в мире!
Буду в цирке выступать, бегемота поднимать!
(Проводится игра «Кошки и мышки»).

Ведущий:

Пока мы с вами играли,
Дед с бабой репу сажали.

Дед: Ох, умаялся с утра!

Бабка: Да и мне на печь пора!

(Уходят в дом).

Ведущий:

Занимается рассвет. На крылечке снова дед.
Видит репку в огороде и себе не верит вроде.
Встал он возле репки – репка выше кепки!

Дед: Эх, бульдозер бы сюда, без него совсем беда!

Ведущий: Тянет – потянет, вытянуть не может!

Дед: Где, ты, бабка?

Бабка: Я сейчас! Ай – да репка удалась!

Ведущий: Бабка за дедку – дедка – за репку – тянут-потянут, вытянуть не могут!

Дед:

Как тянуть? С какого боку?

Выйди, внучка, на подмогу!

(Ведущий перечисляет кто за кем).

Внучка:

Ноет спина! Ломит ручки!

Нам не справится без Жучки!

Ведущий: (Перечисляет кто за кем) Жучка бежит, лает.

Жучка:

Разбудить придётся кошку,

Пусть потрудиться немножко!

Ведущий: (Перечисляет кто за кем).

Бабка: Мышку кликнуть бы на двор.

Кошка:

Мышку звать – какой позор!

Мы и сами, кажется, с усами!

Ведущий:

Тут из норки мышка – прыг,

Ухватилась за турник!

Мышка:

Чем топтать без толку грядку –

Становитесь на зарядку!

Чтоб за дело браться –

Нужно сил набраться!

Ведущий:

Все выходят на зарядку,

Дружно делают зарядку.

Мышка:

Влево! Вправо! Получается на славу!

Встали! Выдохнуть, вдохнуть!

А теперь, пора тянуть!

Дед: (обращается к детям)

Становитесь дружно в ряд.
Вы, ребята, помогайте,
Дружно, вместе повторяйте:
«Ещё разик, ещё раз, репку вытянем сейчас!»
(Дети повторяют).

Дед: Репку вытянули дружно.
Все хором:

Утром долго не валяться,
Физкультурой заниматься.
Прыгать, бегать и скакать,
Душ прохладный принимать.
Рядом с нами дружно встать,
Всё за нами повторять.

Физкультминутка:

Модератор: Дети, а теперь все вместе дружно сделаем зарядку:

Текст

Описание движений

Мы ногами-топ-топ.
Мы руками-хлоп-хлоп.
Мы глазами- миг-миг.
Мы плечами-чик-чик.
Раз-сюда, два-туда,
Повернись вокруг себя.
Раз-присели, два привстали,

Движения выполнять по содержанию текста
Руки на поясе. Моргаем глазами.
Руки на поясе, плечи вверх-вниз.
Руки на поясе, поворот вправо-влево.
Движения выполнять по содержанию текста

Руки кверху все подняли.
Сели, встали,
Ванькой- встанькой словно
стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали,
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.

Раз-два, раз-два,
Заниматься нам пора!

Стоя на месте, поднять руки через стороны вверх и
опустить вниз.

Итог

Модератор: Дорогие, ребята, давайте подведём итог нашего путешествия по Стране здоровья. Чему учит нас сказка? С чего надо начинать свой день? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Какие правила необходимо помнить?

А теперь давайте улыбнёмся и тем самым поблагодарим друг друга за интересное и увлекательное путешествие, которое, я думаю, доставило вам радость познания.

Литература:

1. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития, 2001.
2. Журнал : Начальная школа №5, 2001, №5 2007.

2. Питание и здоровье

Цель: формирование представления о значении питания в жизни человека, дать понятие о полезной и вредной пище.

Задачи:

развивать речь учащихся, любознательность, расширять кругозор учащихся; формировать коммуникативные навыки; воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

Оборудование: Правила работы в группе, слова - названия продуктов питания, корзина с «фруктами и овощами», продукты (свежая ряженка, просроченный йогурт, сухарики, свежий творог), таблица пищевых добавок, эмблемы, таймер.

(Перед началом урока дети берут эмблемы и рассаживаются по группам)

Ход урока-тренинга

«Про умное Здоровье» (Автор сказки *Ирис Ревю*)

В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей.

Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило.

Да только отмахивались, порой, люди. Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так:

— Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побеждает, поищет меня. А крепкое здоровье добывается долго, да по крупицам.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Вывод: *Быть здоровым непросто. Нужно выполнять много условий.*

1. Знакомство (3 мин)

- Сегодня мы поговорим о правильном питании. Давайте прочитаем эпиграф нашего урока: «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю что съесть».

Я предлагаю познакомиться и больше узнать друг о друге.

(Дети становятся в тренинговый круг. Каждый ученик, передавая мяч, называет своё имя и любимое блюдо.)

2. Правила (3-4 мин)

- Чтобы продолжить, нам нужно определить правила, которые будут лежать в основе нашей работы. Найдите начало и конец фразы, прочитайте правило.

1. Каждый высказывает свое мнение.
2. Каждый выслушивает мнение товарища.
3. Каждый умеет защищать свой выбор.
4. Придя к общему мнению, умейте его доказать.
5. Умей не только слушать, но и слышать.

- Давайте добавим еще одно правило. Если группа закончила работу – наступает тишина, все поднимают руку вверх.

3. Ожидание (1 мин)

- Подумайте, что вы ожидаете от нашего урока сегодня. Свои ожидания обозначьте фруктами: яблоко – хочу получить новые знания

груша – я достаточно знаю по этой теме

лимон – тема не интересна

- Нарисуйте их на карточках. Покажите карточку всем участникам тренинга.

4. «Мозговой штурм» (работа в группах) (3-5 мин)

Чтобы быть здоровым, иметь энергию для учебы и отдыха, нужно хорошо питаться.

Некоторые считают, что это значит есть все, что пожелаешь и когда пожелаешь. Как думаете вы? Что значит хорошо питаться?

Презентация работы группы

Вывод: *Вы уже много знаете о правильном питании.*

5. Займи позицию. Вредно – полезно (работа в парах)(4-5 мин)

Пищу можно разделить на 2 основные категории – полезную и бесполезную, то есть вредную. Полезная еда помогает детскому организму расти, а вредные продукты – не приносят пользы нашему организму, а в больших количествах могут навредить.

Задание:

Найдите себе пару, соберите слово и определите - это полезная еда или вредная. (Полезная – встаньте по правую руку от меня, вредная – по левую).

Создайте «живую» картину из этих слов.

6. Создание коллажей (работа в группах) (5 мин)

Поменяйся эмблемой, с кем хочешь, объединитесь в новые группы.

Задание: Создай коллаж на заданную тему, продолжите его название (составьте слоган).

1 группа. Ешь на здоровье -

2 группа. Ешь нечасто и понемногу -

3 группа. Осторожно: Вредная еда -

4 группа. Советы Айболита –

Презентация работы группы

Вывод: Правильная пища сохранит организм здоровым на долгие годы, а также позволит избежать болезней.

7. Практическая работа «Умеем ли мы читать этикетки» (работа в группах) (5 мин)

Сейчас мы образуем новые группы с помощью шкатулки с числами.

В современном мире практически не осталось людей, которые бы питались только натуральными продуктами питания. Каждый потребитель должен знать, что пищевые добавки могут быть практически в любом продукте.

К сожалению, точный состав можно узнать только в специализированных современных лабораториях. Задача покупателя – собрать доступные сведения о продукте и сделать правильный вывод.

Какую еще информацию о продукте можно получить, если внимательно читать этикетку? (срок годности).

Каждая группа получит специальную таблицу, по которой можно определить наличие пищевых добавок, продукт.

Задание: Внимательно изучите этикетку и сделайте свои выводы.

Презентация работы группы. (Если продукт свежий и качественный – в продуктовую корзину, если испорченный или вредный – в мусорную корзину)

Вывод: Читайте внимательно информацию на упаковке, у вас будет больше шансов купить качественный продукт. И еще один совет: избегайте продуктов питания с необычно яркой окраской – это явный признак наличия искусственных красителей.

8. «Собери полезный совет» (работа в группах)(4-5мин)

Я хочу вас угостить овощами и фруктами. Возьмите из корзины то, что вам больше нравится. (Яблоки. Сливы. Груши. Капуста)

Соберитесь в группы и прочитайте полезный совет.

Ешь правильно и лекарств не надобно. (слива)

Зелень на столе здоровье на 100 лет. (капуста)

Чем больше пожуешь — тем больше проживешь. (груша)

Всякому нужен и обед и ужин. (апельсин)

Ешь по одному яблоку в день и тебе не понадобится врач.(яблоко)

Овощи – кладовая здоровья. (огурец)

9. Завершение тренинга (1мин)

Жизнь без пищи невозможна. Правильное питание – условие здоровья. Именно об этом и был наш урок. Давай те вернемся к нашим ожиданиям.

Возьмите свои карточки с рисунками.

- если вы получили новые знания сегодня, нарисуйте улыбку (уголки вверх);
- если для вас не было ничего нового сегодня - улыбка (ровная);

- если было не интересно – улыбка (уголки вниз).

10. Прощание (2 мин)

Дети становятся в тренинговый круг, берутся за руки и проговаривают: Мы молодцы. Будем здоровы!

3. Мое здоровье – в моих руках

Индивидуальная работа «Мой день».

Каждый учащийся должен разделить тетрадный лист на две колонки. В левой колонке он должен написать свое обычное расписание дня: подъем, завтрак, школа, уроки, досуг (как конкретно проводит), отбой. Пусть распишет день по часам. Затем, в правой колонке, он должен подумать и написать расписание дня известного спортсмена. Необязательно знать факты. Надо просто представить, как живет этот человек.

Вопросы к классу:

- Вы видите разницу? В чем она? (жизнь ради других, ради высшего блага)
- Есть ли время у ответственного человека на наркотики и алкоголь?
- Как вы думаете, пожалеет ли человек о своей жизни, если хотя бы часть ее проживет так, как известный спортсмен? Будет ли, чем гордиться, что вспомнить?
- Как вы думаете, этот человек предъявляет к себе высокие требования? Почему?
- Как вы думаете, почему спортсмены не курят? Почему по телевидению не показывают курящих спортсменов?

Упражнение 1.

Индивидуальная работа «Дерево моей жизни».

Учащимся предлагается на листе бумаги нарисовать дерево так, как они себе его обычно представляют. Затем модератор объясняет, что почва – это воспитание человека. На месте почвы учащиеся должны письменно продолжить утверждения:

Я был воспитан с верой в то, что:

- работа – это
- деньги – это
- мужчина – это
- женщина – это
- брак – это
- семья – это
- успех – это
- ошибки – это

Корни – видение важнейших вопросов жизни. Если корней нет, то видение очень слабое в человеке. Если корни глубокие, то видение очень ясное. Я верю в то, что:

- Смерть – это
- Зло – это
- Добро – это
- Любовь – это
- Люди, основном,...
- Я...
- Жизнь – это
- Здоровый образ жизни – это

Ствол дерева – это представления о природе человека.

- Я, в основном хороший, т.к.
- Я свободен и отвечаю за свои поступки, т.к.
- Я, в основном, заботливый и добрый человек, т.к.
- Мои убеждения влияют на мой характер, т.к.

Ветви дерева – это ваши этические ценности. Если листва дерева густая – то человек уравновешен. Если изображены иголки – человеку присуще агрессивное поведение.

- В отношениях с близкими мне людьми для меня важно ...

Цветы – это эмоции человека. Если цветы на дереве есть – то человек, скорее всего, очень эмоционален. Если цветов не изобразили, то человек сдержан на эмоции.

- Мои положительные эмоции: ...
- Мои отрицательные эмоции: ...

Плоды – это поступки человека. Опишите ваши поступки в разных ролях:

- Как сын (дочь) своих родителей, я ...
- Как брат (сестра), я ...
- Как друг, я ...
- Как учащийся школы, я ...
- Как гражданин, я ...

Вывод занятия: самые большие ошибки человека начинаются с отсутствия ценностей и убеждений. И самые большие достижения человека начинаются с ценностей и убеждений. Ваша задача – составить для себя кодекс ваших ценностей и убеждений и никогда от них не отступать, даже если будет непросто.

4. Витаминная тарелка на каждый день.

1. Фрукты приготовили нам задания.

Игра "Две корзины".

- "Ребята! Разложите эти растения в корзины, в одну корзинку - овощи, в другую - фрукты". Модератор предлагает детям муляжи овощей и фруктов распределить по корзинкам.
- Почему эти растения вы так разделили? *(ответы детей)*.

IV. Физминутка.

«Репка»

Вот мы репку посадили *(наклониться)*
И водой ее полили *(имитация движения)*
А теперь ее потянем *(имитация движения)*
И из репы кашу сварим *(имитация еды)*
И будем мы от репки здоровые и крепкие! *(показать «силу»)*

«Яблоко»

На носочки я встаю, *(встают на носочки)*
Яблочко я достаю, *(руки вверх, затем к груди)*
С яблочком иду домой, *(шагают на месте)*
Мамочке подарок мой! *(вытягивают руки вперед)*

2. Модератор: "Мы с вами отправляемся на следующую станцию. Эта станция называется "витаминная". Овощей, фруктов и ягод нужно есть как можно больше, потому что в них много ВИТАМИНОВ и других полезных веществ".

А вы ребята знаете, что такое витамины?

Витамины - это вещества, необходимые для нормальной работы организма. Витамины оказывают большое влияние на самочувствие человека. Недаром слово витамины происходит от латинского слова «ВИТА», что означает «ЖИЗНЬ». Витамины играют в жизни человека огромную роль.

Витамины бывают разными. Всего их 13. Но самые распространённые – 4. Это витамины А, В, С, Д. Каждый витамин имеет свои особенности.

Презентация.

(Появляются витамины с буквами А, В, С, Д)

Витамин А: (слайд 2)

Меня запомнить просто.
Я – витамин роста,
Скорее вырасти хотите?
Тогда со мною вы дружите!
А еще я помогаю вам.
Сохранить зрение, ребята!

Меня в молоке и в морковке ищите,
Луке зеленом, который едите.

- Рассмотрите, в каких еще фруктах и овощах содержится витамин А (слайд 3).

Модератор: витамин А - это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Его можно найти в моркови, томатах, петрушке, луке, абрикосе.

Витамин В (слайд 4)

Я укрепляю организм, я вам энергию даю.

На то использую энергию свою.

В хлебе, в яйцах и курином мясе,

В булках, калачах меня найдете,

Как только в магазин придете.

Рассмотрите, в каких еще фруктах и овощах содержится витамин В. (слайд 5)

Модератор: витамин В можно найти в капусте, бананах, гранате, зеленом горошке.

Недостаток витамина В приводит к расстройствам желудочно-кишечного тракта, снижается аппетит, замедляется процесс роста.

Витамин С (слайд 6)

Я прячусь в чесноке,

Капусте, свёкле, луке,

Залез во все фрукты от скуки.

Лимоны, яблоки в руки возьмёте –

Непременно меня в них найдёте.

Но больше всего я с шиповником дружен,

Его пей с друзьями на ужин.

Я вам с болезнями бороться помогаю,

Грипп и простуду побеждаю.

Рассмотрите, в каких еще фруктах и овощах содержится витамин С (слайд 7).

Модератор: витамин С - активизирует иммунную систему, которая отвечает за то, чтобы мы с вами не болели и не простужались. Витамин С содержится в шиповнике, в черной смородине, рябине, апельсинах, киви, малине, чесноке.

Витамин D (слайд 9).

Я зубы ребятам и всем сохраняю,

Костную систему укрепляю.

В молоке живу, и в твороге, и в рыбе.

Кто ест эти продукты, всем спасибо

Рассмотрите, в каких еще фруктах и овощах содержится витамин D (слайд 10).

Модератор: витамин D играет важную роль в здоровье костей и мышц, а также в работе иммунной и нервной систем. Витамином D богаты редис, огурец, картофель, укроп, груша.

3. Игра «Витаминные вагончики»

Модератор: - Ребята! Давайте загрузим наши вагончики. *Дети заполняют вагончики с названием витамина нужными продуктами.*

4. Итог урока

Наше путешествие подошло к концу и наш поезд приехал домой, загруженный доверху овощами и фруктами. Из овощей и фруктов, которые мы доставили, получается вкусная и полезная витаминная тарелка.

Почему же надо есть много овощей и фруктов?

Для чего нам нужны витамины? *(Чтобы быть крепкими и здоровыми.)*

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи, фрукты и ягоды любить.

Есть их все без исключенья.

В этом даже нет сомненья.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 13 г. Черкесска»

Рассмотрено
Протокол заседания
педагогического совета
№1 от 28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Гимназия №13

г. Черкесска»
Р. Р. Цекова
Пр. 28.08.2023г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа, реализуемая в сетевой форме
«Здоровей-ка»
Направленность: физкультурно – спортивная

ID программы: 2254

Форма реализации программы: очная

Срок обучения - 1 год

Год разработки - 2022г.

Форма образовательной деятельности - объединение

Направленность: физкультурно – спортивная

Уровень программы: базовый

Возрастная категория обучающихся – 7-9 лет

Составитель программы:

педагог дополнительного образования Прудникова Наталья Ивановна

Черкесск 2023г.