

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ТАНКОДРОМ»
СОВЕТСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «11» сентября 2025 года

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДТ «Танкодром»
Изотова Д.Т.
Приказ № 118 от «18» сентября 2025 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Здравушка»**

(стартовый уровень)

Направленность: естественнонаучная

Возраст учащихся: 7 - 11 лет

Срок реализации: 3 года (432 часа)

Автор-составитель:

Концевая Светлана Ивановна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Казань – 2025

Паспорт

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

естественнонаучной направленности

«Здравушка»

1.	Учреждение	Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Танкодром» Советского района г. Казани
2.	Наименование программы	«Здравушка»
3.	Направленность программы	естественнонаучная
4.	Сведения о разработчике (составителе)	
4.1	ФИО, должность	Концевая Светлана Ивановна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	7-10 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая групповая
5.4	Цель программы	Становление гражданского самосознания обучающихся через привитие навыков здорового образа жизни, формирование эмоционально-ценностного отношения к природной среде родного края.
5.5	Образовательные уровни	Стартовый уровень

6.	Ведущие формы и методы образовательной деятельности	<p>Форма организации деятельности: учебное занятие.</p> <p>Формы организации занятий: коллективная, групповая, парная, индивидуальная, совместная работа учителя и учащихся.</p> <p>Формы проведения занятия – лекции, практические занятия, защиты проектов.</p> <p>Групповые занятия, индивидуальные консультации в рамках групповых практических занятий. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы – доклады в учебной группе, викторина, урок-зачёт.</p> <p>Приоритетными методами являются упражнения, лабораторно-практические работы, проектная и исследовательская. Метод наблюдения, словесные игры, наглядный.....</p> <p>В программе широко используются игровые технологии: ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельные, имитационные.</p>
7.	Формы мониторинга результативности	<p>Устные ответы, проекты, презентации, проведение защиты учебных исследовательских работ и выступления по результатам опытов, исследований, участие в конкурсах и олимпиадах по предмету экология различного уровня, рефлексия по каждому учебному занятию, включая игры и экскурсии.</p>
8.	Результативность реализации программы	<p>Сохранность контингента обучающихся 100%</p> <p>Победы в конкурсах, фестивалях 50 %</p>
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи	9
1.3. Патриотическое воспитание	9
1.4. Адресат программы	10
1.5. Содержание программы	11
1.5.1. Учебно-тематический план 1 года обучения	12
1.5.2. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения	12
1.5.3. Учебно-тематический план 2 года обучения	17
1.5.4. Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения	18
1.5.5. Учебно-тематический план 3 года обучения	23
1.5.6. Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения	24
1.6. Планируемые результаты	27
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	28
2.1. Формы аттестации/контроля	28
2.2. Оценочные материалы	29
2.3. Методические материалы	31
2.4. Условия реализации программы	42
2.5. Список литературы	42
2.5.1. Литература для педагога	42
2.5.2. Литература для обучающихся, родителей	44
Приложения:	46
Календарный учебный график	47
Модуль План воспитательной работы	68
Правила по технике безопасности при проведении занятий	71

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1 Пояснительная записка

Сегодня становится очевидным, что наиболее тревожные мировые процессы связаны с регрессом здоровья человечества и окружающей среды. В этих условиях обучение и воспитание детей и родителей посредством здоровьесберегающих программ является актуальным. Только поколение, глубоко осознающее ответственность за свое здоровье и владеющее навыками сохранения здоровья, может являться ядром развитой цветущей державы, основой интеллектуального и творческого потенциала государства.

Формирование здоровьесберегающей среды – одна из стратегических задач обучения и воспитания подрастающего поколения в современных условиях. Культура здорового образа жизни человека – это готовность заботиться о состоянии своего здоровья на следующих уровнях:

- ✓ психологическом (система мотивов, ценностных ориентаций);
- ✓ теоретическом (система знаний);
- ✓ практическом (система умений).

Образ жизни человека является определяющим фактором в состоянии его здоровья. Только из здорового ребёнка может вырасти здоровый взрослый.

В возрасте 7-10 лет происходит развитие и становление «Я – концепции», комплексное развитие детского интеллекта в обучении, развитие личности, мотивационной сферы, усвоение правил и норм общения, развитие адекватной самооценки. Проявляются и укрепляются такие качества как ответственность, самостоятельность, умение принимать решение. Их интерес к занятиям обусловлен непосредственной связью содержания с жизнью, возможностью его практического применения, получением радости от общения в процессе получения новых знаний.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здравушка» является естественнонаучной; по функциональному предназначению – учебно-познавательной; по форме организации – групповой.

Основой для составления рабочей программы является материал работы Иванова Ю.Г. «Педагогика здоровья», М.,1998г., Щадилов Е. «Целебные сорняки», С.Петербург,2002г., Лопатина А. Скребцова М. «Начало мудрости» М.,2007г., Педагогика [Текст] : педагогические теории, системы, технологии / под ред. С. А. Смирнова. – 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2000. - 510 с., Р.Янушкявичюс, О..Янушкявичюс «Основы нравственности», М.,2000г,

Педагогическая идея программы: дарить миру добро и красоту,

здоровье телу и гармонию душе.

Педагогическая ценность: коллектив, объединенный идеей здорового образа жизни.

Принципы построения программы:

принцип научности: обучение должно отражать современное состояние науки и знакомить обучающихся с объективными научными фактами, законами, теориями;

принцип систематичности и последовательности: постепенное расширение и углубление знаний, совершенствование умений и навыков детей по мере освоения программы;

принцип доступности: учёт при подборе обучающего материала возрастных особенностей детей.

принцип развивающего и воспитывающего характера обучения: получение знаний обучающимися и формирование их личности. Реализация этого принципа во многом зависит от личности педагога, его мастерства, методической подготовки и личного примера;

принцип связи обучения с жизнью: подбор получаемых знаний обеспечивает формирование культуры здорового образа жизни коллектива и получение знаний из личной практики. Реализуется в содержании, методах и организационных формах обучения;

принцип сознательности и активности: обучение эффективно лишь тогда, когда воспитанники являются субъектами деятельности. Данный принцип закрепляет активную позицию всех членов коллектива в учении. Закреплению знаний способствуют такие умственные операции как сравнение, синтез, классификация, обобщение;

принцип наглядности: эффективность обучения зависит от умелого привлечения органов чувств к восприятию и осмыслению материала. Этим принципом обусловлен подбор разнообразного дидактического материала;

принцип культуросообразности: предполагает максимальное использование в образовательном процессе национальных и региональных культурных традиций, опору на нравственные ценности, присущие национальной культуре. Соблюдение принципа культуросообразности обеспечивает становление национально-культурной идентичности обучающихся, формирование у детей представления о национальном образе мира, повышение эффективности патриотического воспитания.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здравушка» имеет естественнонаучную направленность и стартовый уровень. Результатом обучения по программе «Здравушка» является: участие

не менее 70% обучающихся в городских, республиканских, всероссийских мероприятиях, переход на углубленный уровень осуществляют не менее 80% обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе.

Нормативно-правовое **обеспечение** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здравушка»:

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. от 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
8. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 № 261-ФЗ;
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
10. Стратегическое направление в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427);
11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678);
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
13. 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» (разд. VI.

«Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

14. Федеральные проекты «Цифровая образовательная среда», «Современная школа», «Патриотическое воспитание» (2020);

15. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018г., протокол №3);

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

18. 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»;

19. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

20. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

21. Устав МБУДО «ЦДТ «Танкодром»;

22. Программа развития МБУДО «ЦДТ «Танкодром»;

23. Рабочая программа воспитания «ЦДТ «Танкодром».

24. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

25. Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» №2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций»

(вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции» / сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

26. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

27. Стратегия государственной культурной политики на период до 2030 года (утв. Распоряжением правительства РФ от 11 сентября 2024 года № 2501-р).

28. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (изм. 24.06.2024 г.) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

29. Указ Президента Российской Федерации от 16.01.2025 г. № 28 «О проведении в Российской Федерации Года защитника Отечества».

30. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 29 августа 2024 г. № Р-160 «Об объявлении 2025 года Годом детского отдыха в системе образования».

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы «Здравушка» заключается в том, что в процессе обучения формируется образ здорового поколения детей, используются практики здорового образа жизни и личный опыт автора.

Отличительная особенность программы в широком использовании игры и даёт каждому обучающемуся попробовать свои силы в проектно-исследовательской деятельности

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здравушка» определяется необходимостью формирования у учащихся установки вести здоровый образ жизни, научить бережному отношению к своему здоровью.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в возможности успешного решения вопросов, связанных с развитием у обучающихся универсальных учебных действий в условиях дополнительного образования, социализацией, нравственно-эстетическим воспитанием детей и подростков, с их профессиональным самоопределением. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здравушка» органично аккумулировала научные разработки классиков педагогики и современные методики формирования мотивации на здоровый образ жизни в процессе коллективной работы и закрепления опыта решения сложных задач при коллективной работе. Сочетание методических подходов, опирающихся на

разработки классиков педагогики, с современными методиками формирование мотивации является педагогически целесообразной.

Цель программы:

Становление гражданского самосознания обучающихся через привитие навыков здорового образа жизни, формирование эмоционально-ценностного отношения к природной среде родного края.

Задачи.

Первый блок задач (воспитательные):

- воспитание уважения и бережного отношения к природным ресурсам родного края;
- осознание воспитанниками здоровья как ведущей жизненной ценности, профилактика и преодоление вредных привычек;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру;
- оптимальное раскрытие, самореализация, и самосовершенствование личности ребенка в процессе содружества, сотворчества детей и педагога;

Второй блок задач (обучающие):

- формирование системы валеологических знаний, умений и навыков;
- обеспечение условий для высокого уровня двигательной активности;
- привитие навыков личной гигиены;
- знакомство с культурой, традициями и обычаями наших предков в области сохранения здоровья.

Третий блок задач (развивающие):

- Развитие устойчивого интереса и положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- Развитие умения анализировать, обобщать, давать оценку своей работе.
- Развитие у воспитанников физических и творческих способностей;
- Развитие духовно-нравственных качеств личности и коммуникативной культуры.

1.3. Патриотическое воспитание – это любовь к Родине, преданность своему Отечеству, готовность к его защите, участию в развитии экономической и оборонной мощи, укреплении самостоятельности государства. Патриотизм проявляется в чувстве гордости за достижения родной страны, в горечи за ее неудачи и беды, в уважении к историческому прошлому своего народа, в бережном отношении к народной памяти, национально-культурным традициям. Чувство патриотизма выражается, прежде всего, в привязанности к родным местам. К так называемой малой Родине. Патриотическое воспитание – многоплановая, система и скоординированная деятельность по формированию у детей и подростков чувства верности своему Отечеству. Работа по патриотическому воспитанию должна проводиться комплексно, в единстве всех ее составных частей и с

учетом возрастных особенностей детей. Сейчас как никогда важно возрождение богатых традиций патриотического и гражданского воспитания учащихся. Ведь именно с возрождением патриотизма можно наиболее эффективно прийти вновь к величию Российского государства.

- Актуальность патриотического воспитания продиктовано требованием времени, самой жизнью. Становление гражданского общества и правового государства в нашей стране во многом зависит от уровня гражданского образования и патриотического воспитания. Сегодня коренным образом меняются отношения гражданина России с государством и обществом. Он получил большие возможности реализовать себя как самостоятельную личность в различных областях жизни и в то же время возросла ответственность за свою судьбу и судьбу других людей. Патриотическое воспитание способствует становлению и развитию личности, обладающей качествами гражданина и патриота своей страны.

- Достижение цели предусматривает решение следующих задач:
 - 1. Получение обучающимися опыта научно-исследовательской деятельности, связанной с социально-культурными, историческими, этническими, географическими, экологическими проблемами Республики Татарстан и России.
 - 2. Расширение опыта участия в мероприятиях, позволяющих обучающимся реализовать свои знания, отношение и патриотическую позицию в рамках воспитательного пространства образовательной организации.
 - 3. Создание условий для персонального выбора профессиональной деятельности, прежде всего, учитывая уважительное и патриотическое отношение к Республике Татарстан, Российской Федерации.

1.4. Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы от 7 до 10 лет.

Условия набора обучающихся в объединение: принимаются все желающие обучаться, при условии отсутствия ограничений по здоровью.

Сроки реализации - программа рассчитана на 3 года обучения. Количество занятий и учебных часов - 4 часа в неделю на 1 группу, в год 144 часа. Особенности организации образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

- количество учебных часов по программе - 144;
- количество учебных часов в неделю согласно расписанию - 4;

- **Формы обучения.** Форма обучения: очная. Групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом. Также может быть коллективная, парная, индивидуальная, совместная работа учителя и учащихся.

Виды учебной деятельности: научно-исследовательская, проектная, ролевая игра, проблемно-ценностное и досуговое общение, социально-творческая и общественно полезная практика.

Организация занятия предполагает работу по усвоению новых знаний или закреплению изучаемого материала или систематизации и обобщения материала, выполнение лабораторных и практических работ, экскурсий, презентаций по темам курса, проектов, исследований.

Язык обучения русский.

Уровень программы –стартовый. Отбор содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здравушка» проведён с учётом системно-деятельностного подхода, в соответствии с которым учащиеся осваивают предметно-деятельностное содержание, значимое для формирования умений повседневной личностно и общественно значимой эколого-ориентированной здоровьесберегающей практической деятельности.

Принципы формирования групп, количество обучающихся в группе. Посещать занятия могут учащиеся 7-10 лет, желающие обучаться, при условии отсутствия ограничений по здоровью. В группе 15 обучающихся.

Режим занятий (их количество и периодичность). Занятия проводятся в группах: 1 группа 2 раза в неделю по 2 часа. Программа рассчитана на 3 года обучения. Количество занятий и учебных часов - 4 часа в неделю на 1 группу, в год 144 часа. Форма организации деятельности: учебное групповое занятие.

В ходе реализации программы используются **инновационные педагогические подходы в формировании культуры здоровья:**

- использование естественных ритмов и принципов саморегуляции;
- формирование творческой личности в процессе получения эколого-биологических знаний;
- развитие позитивного мышления;
- объединение всех видов деятельности в целостный педагогический процесс;
- выработка мотивации к здоровому образу жизни, всестороннему развитию, отказу от вредных привычек через демонстрацию позитивных сторон жизни, создание положительного образа современного молодого человека и личный пример педагога.

Воспитанники включены в различные виды деятельности: творческую, познавательную, практическую, поисковую и др.

Организация и проведение учебного и воспитательного процесса строится с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

1.5. Содержание программы и учебно-тематические планы по годам обучения

1.5.1. Учебно-тематический план на 1 год обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программ «Здравушка»

Учебно-тематический план.

№	Тема раздела	Кол-во часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теоретические	Практические		
1.	Вводное занятие. ТБ.	2 ч	1 ч	1ч	Беседа	опрос
2.	Наследие предков.	10	10		лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
3.	Азбука здоровья.	20	16	4	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
4.	Кладовая Матушки-Земли.	26	21	6	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
5.	Питание.	20	16	4	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
6.	Где лад – там и клад!	14	14	-	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
7.	Творчество- способ самореализации и самовыражения	14	10	4	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
8.	Спорт и здоровье.	30	6	23	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
9.	Творческая гостиная.	8	-	8	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
	Итого	144	94	50		

Содержание учебного курса 1-го года обучения

Раздел 1 . Вводное занятие. Инструктаж ТБ-2часа.

Теория: Знакомство. Наши планы. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Правила дорожного движения.

Практическое занятие: Дискуссия. Театрализация правил поведения на уроке, соблюдение правил дорожного поведения.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Раздел 2. Наследие предков

Девиз: «Здоровье- это следование традициям предков »

Тема: Этнопедагогика и здоровье.

Изучение опыта и знаний предков. Применение их в современной жизни. Здоровьесберегающие традиции наших предков.

Тема: Пищевые традиции и привязанности.

Национальные кухни. «Забытые друзья» -

знакомство с любимыми продуктами наших бабушек и дедушек (репка, брюква, листья горчицы, хрена, льняное масло и т.д.), изучение их полезных свойств, рецептуры приготовления.

Тема: Хлеб всему голова.

Виды хлебобулочной продукции. Польза ржаного хлеба. Отруби. Старинные рецепты выпечки квасных хлебов.

Практическая работа: Использование древних рецептов здорового питания в повседневной жизни; проведение мероприятий с приготовлением и дегустацией старинных блюд: «Праздник печеной картошки», «Проще пареной репы», «Щи да каша – пища наша», «Праздник каравая».

Видеоматериалы.

Видеолекция академика Георгия Жданова «О пользе бездрожжевого хлеба»

Наследие предков (док.фильм)

Сто лет тому назад (док.фильм)

Игры, танцы, хороводы прошедших времен «В лучах праздника»

Раздел 3. Азбука здоровья.

Девиз: «Здоровым быть здорово!»

Тема: Береги здоровье смолоду.

Понятие здоровья. Здоровье и его составляющие. Пути гармоничного существования. Источники здоровья.

Тема: Здоровый образ жизни.

ЗОЖ и качество жизни. Вредные привычки и зависимости.

Тема: Чисто жить – здоровым быть.

Понятие гигиены. Уход за телом. Здоровые зубы каждому любя. Чистое дыхание. Правила ухода за зубами. Жвачка – вред или польза? Прополис и живица – альтернатива жвачки.

Тема: Вредоносные организмы.

Паразиты человека. Эндопаразиты. Грипп, ОРЗ, ОРВИ.

Практическая работа:

Знакомство со средствами народной медицины для чистки и укрепления зубной эмали. Изучение растений, обладающих антипаразитарными свойствами.

Видеоматериалы.

«Осторожно! Паразиты!» (док.фильм)

Правда о наркотиках (лекция президента центра социальной реабилитации «Нарконон» Грибановой М.В.)

Конвейер смерти. Никотин. (док.фильм)

Лабораторная работа: опыт с курительным аппаратом.

Раздел 4. Кладовая Матушки-Земли

Девиз: «Здоровье – это искусство жить в гармонии с природой»

Тема: Экологическое образование.

Понятие природы. Компоненты природы. Функции природы в жизни человека. Ценность общения человека с природой.

Тема: Валеологический потенциал природы.

Природа – источник духовного развития и восстановления сил человека. Изучение и применение знаний народной медицины. Практика природного оздоровления. Опасные растения.

Тема: Охрана природы. Качество воздуха и воды. Экологические катастрофы. Экологические проекты.

Практическая работа: Работа в саду, уход за растениями сада. Изучение внешнего вида лекарственных и ядовитых растений по гербарию.

Фотографии, слайды, репродукции с пейзажами.

Видеофильм «Удивительный мир живой природы».

Раздел 5. Питание

Девиз: «Здоровая еда продлит года!»

Тема: Осмысленный подход к вопросам питания.

Питательные вещества. Пищевые продукты. Значение продуктов питания для здоровья человека. Продукты животноводства в пищевом рационе человека.

Тема: Растения в пищевом рационе человека.

Маленькие кирпичики здоровья (о витаминах). Овощи – кладовая здоровья. Сказки об полезных свойствах овощей. Фрукты – лакомство и лекарство. Сказки о лечебных и питательных свойствах фруктов и фруктовых деревьев.

Тема: Продукты пчеловодства. Целебные свойства мёда. Апитерапия.

Практическая работа: составление суточного рациона питания для семьи;

Игра-путешествие «В гостях у витаминов».

Конкурс на лучший «овощной» и «фруктовый» рецепт здорового питания.

Раздел 6. Где лад – там и клад!

Девиз: «Здоровье- это умение ладить»

Тема: Гармоничное общение. Обучение навыкам бесконфликтного общения в семье и в обществе. Язык жестов. Этикет.

Тема: Психогигиена.

Эмоциональное благополучие человека как составляющая часть его здоровья. Профилактика стрессов. Накопление положительных эмоций.

Тема: Значение органов чувств, их функционирование.

Взаимосвязь состояния здоровья человека и функционирования его органов чувств. Гигиена органов чувств, их защита, тренировка. Восприятие окружающего мира с помощью различных органов чувств.

Тема: Понятие нравственности.

Значение понятий «красота души», «бережливость», «благодарность», «бескорыстие», «вежливость», «взаимопомощь», «верность», «гордость», «гостеприимство», «честь», «достоинство», «доброта».

Практическая работа: Разучивание песен, помогающих позитивному настрою.

Игры: «Кто научит аккуратности», «Благодарное сердце», «Подумаем о

доброте», «Школа вежливости», «Палочка – выручалочка», «Наши верные друзья», «Чем гордятся наши вещи», «Гостеприимный теремок».

Художественный фильм «Притчи».

Раздел 7. Творчество – способ самореализации и самовыражения

Девиз: «Здоровье – это состояние творчества»

Тема: Изучение творческого наследия наших предков.

Прядение и ткачество.

Тема: Украшения предков.

Кольца, браслеты, очелии и их значение.

Практическая работа: Изучение основных приемов вышивки крестом и гладью.

Игра «Я весёлая ткачиха»

Раздел 8. Спорт и здоровье

Девиз: «Здоровье – это движение»

Тема: Факторы укрепления здоровья человека.

Режим дня. Правильная осанка.

Тема: Значение физкультуры для здоровья человека.

Гиподинамия как проблема современного общества. Оздоровительная гимнастика, практика оздоровительного дыхания. Релаксация.

Тема: Влияние моды на здоровье.

Понятие моды. Мода и требования гигиены к одежде, обуви, внешнему виду человека. Уход за руками и ногами. Уход за волосами.

Практическая работа: Упражнения на развитие костно-мышечной системы, и правильной осанки. Изучение индивидуальных биоритмов, составление оптимального режима дня для всей семьи, определение общей выносливости и физической работоспособности организма. Маникюр. Педикюр.

Раздел 9. Гостиная здоровья.

Девиз: «Здоровье – это здоровое общение»

Тема: Эстетическая ценность природы.

Понятие природы. «Прекрасное» в природе. Гармония компонентов природы.

Тема: Природа в произведениях композиторов.

Природа как источник вдохновения, творчества композиторов. Музыка

как средство духовного развития человека.

Тема: Природа в произведениях художников, писателей, поэтов.

Природа в стихах, прозе, живописи, художественной фотографии.

Тема: Природа и декоративно-прикладное творчество.

Изготовление оберегов, сувениров с использованием природного материала.

Встречи с интересными людьми, поддерживающими и распространяющими идеи здорового образа жизни, поэтами, художниками.

Практическая работа: Круглые столы, выступления, лекции в школе.

1.5.2. Учебно-тематический план на второй год обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программ «Здравушка»

Учебно-тематический план

№	Тема раздела	Кол-во часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теоретические	Практические		
1.	Вводное занятие. ТБ.	2 ч	1 ч	1ч	Беседа	опрос
2.	Наследие предков	8 ч	6 ч	2 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
3.	Творчество-способ самореализации и самовыражения	14 ч	4ч	10 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
4.	Моё здоровье в моих руках.	38 ч	18ч	20ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
5.	Питание.	18 ч	8 ч	10 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование

						е
6.	Кладовая Матушки-Земли.	26 ч	12 ч	14ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестировани е
7.	Где лад - там и клад.	12 ч.	6ч	6 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестировани е
8.	Азбука здоровья.	14 ч	4 ч	10 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестировани е
9.	Спорт и здоровье.	12 ч	4 ч	8 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестировани е
	Всего	144	63 ч	81ч		

Содержание программы 2-го года обучения.

Раздел 1 . Вводное занятие. Инструктаж ТБ-2часа.

Теория: Знакомство. Наши планы. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Правила дорожного движения.

Практическое занятие: Дискуссия. Театрализация правил поведения на уроке, соблюдение правил дорожного поведения.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская

Раздел 2. Наследие предков-8 часов.

Девиз: «Здоровье – это следование народным традициям»

Теория: «С чего начинается Родина?»

Отношение предков к своей земле, Родине. Мир человека прошлого.

«Мой род – моя крепость». Истоки гостеприимства.

Практическое занятие: составление своей родословной.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

Раздел 3. Творчество - способ самореализации и самовыражения-14 часов.

Девиз: «Здоровье – это состояние творчества»

Теория: Обычаи, праздники и их глубинное значение.

Изучение культурного наследия. Песни, танцы, игры, хороводы. Доброе волшебство музыки. Музыкальная терапия. Древние сказки, былины и сказания.

Практические занятия:

Конкурс на лучший рассказ о обычаях и праздниках в семье.

Прослушивание народной и национальной музыки. Конкурс рисунков.

Сочинение своих сказок. Театр своих сказок.

Изучение народных праздников с разучиванием песен, игр, хороводов.

Видеофильм «В лучах праздника» (авторская работа В. Гавриленок).

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская.

Раздел 4. Моё здоровье в моих руках-38 часов.

Теория: Питание. Режим питания школьника и его оценка. Мода на диеты. Фастфуды. Работа по созданию антирекламы фастфуду. Вредные напитки. Подготовка презентации «Модные напитки и их пагубное влияние на организм». Из истории мороженого. Проведение экспертизы мороженого. Приготовление мороженого по старинному рецепту. История и география тату и пирсинга. Мода или здоровье. Оценка влияния на организм человека. Стресс, его причины и последствия. Организация в школе зоны релаксации. Разработка проекта цветочной композиции для кабинета школы или комнаты дома. Табак и вред от его курения, наносимый организму. Создание антирекламы курения. Пагубное влияние на организм алкоголя, наркотиков, токсичных веществ. Проведение игры «Марионетки» и антирекламы вредных привычек. Отдых в чужой стране. Оценка безопасного отдыха и создание листовки-памятки. Жизнь человека и его здоровье – высшие ценности общества. Санитарно-гигиенические требования к режиму обучения в школе.

Законы РФ. Составление карты расположения здания школы в микрорайоне. Подготовка презентации « Мои права и обязанности».

Практические занятия:

Мой режим здорового питания с учётом расходуемой энергии.

Приготовление зелёных коктейлей.

Приготовление мороженого по старинному рецепту.

Проведение игры «Марионетки» и антирекламы вредных привычек.

Просмотр фильма о вреде курения и алкоголя на организм.

Оценка санитарно-гигиенического состояния образовательного учреждения. Составление карты расположения здания школы в микрорайоне(макет). Подготовка презентации «Мои права и обязанности».

Конкурс рисунков «Я, природа, школа».

Ценность общения человека с природой. Изготовление кормушек для птиц.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, игровая, практическая.

Раздел 4. Питание-18 часов.

Девиз: «Здоровая еда продлит года!»

Теория: Соль – друг, соль – враг.

О пользе и вреде соли. Виды соли. Самые лучшие сласти.

О пользе сухофруктов. Похвала орехам и семечкам.

Пища для мозгов. Сказки о пользе орехов и семечек.

Современные промышленные способы приготовления пищи.

Генетически модифицированные продукты – опасно или нет?

«Е-моё!» – об опасных пищевых добавках. Основные продукты питания.

Мясо. О пользе рыбы и морепродуктов. Молочные продукты и здоровье.

«Живой хлеб» – о пользе использования в пищу пророщенных зерен

пшеницы и других семян.

Практические занятия:

Приготовление полезных сладостей из сухофруктов. Конкурс на лучший рецепт.

Приготовление полезных сладостей из семечек и орехов. Конкурс на лучший рецепт.

Сказки о пользе орехов и семечек.

Конкурс рисунков «Ешки»-опасные пищевые добавки».

«Живой хлеб-о пользе использования в пищу пророщенных зёрен и других семян.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

Раздел 6. Кладовая Матушки-Земли-26 часов.

Девиз: «Здоровье – это искусство жить в гармонии с природой»

Теория: Живая азбука Земли.

Лес – богатство человечества. Лес как экосистема. Сажаем лес сами. Лесные жители. Видовое разнообразие растений и животных леса. Наши домашние любимцы. Анималотерапия – лечение с помощью животных: лошадей (иппотерапия), дельфинов, птиц, рыбок, кошек, пиявок (гирудотерапия), пчел (пчелоужаления) и др. Пчела – маленькая колдунья.

Продукты пчеловодства как компонент рациона питания человека. Классификация продуктов пчеловодства. Пыльца – лекарство из цветка. Перга (пчелиный хлеб) – эликсир здоровья. Маточное молочко – секрет вечной молодости. Прополис – пчелиный чудо-бальзам.

Мёд – целебный дар пчел. Виды мёда. Значение мёда для здоровья человека. Общие правила потребления человеком продуктов пчеловодства, правила приёма мёда в лечебных целях.

Практические занятия:

Конкурс рисунков «Как я оберегаю природу».

Конкурс: «Как мы ухаживаем и защищаем своих домашних питомцев».

Знакомство с медовой кулинарией. Дегустация.

Медовая выпечка и изготовление медовых квасов и сбитней.

Конкурс на лучший медовый рецепт.

Диспут: «Проблемы экологии и массовое исчезновение пчёл на земле».

Просмотр фильма «Уникальная система обучения лошади по методу Партнёрство».

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

Раздел 7. Где лад – там и клад!-12 часов.

Девиз «Здоровье – это умение ладить»

Теория: Семейное образование.

Мудрость любви в отношениях. Гармония в семье. Душевное равновесие и что ему способствует.

Семейные заповеди. Мама, папа, я – дружная семья.

Обучение нравственным основам. Занятия «Азбука красоты души», «Доброта», «Добросердечие», «Дружба», «Дружелюбие», «Единство», «Забота», «Искренность», «Кротость».

Практические занятия:

Составление семейных заповедей. Ролевые игры для формирования положительных внутренних качеств личности.

Разучивание позитивных песен. Ролевые игры для формирования положительных внутренних качеств личности: «Колечко дружелюбия», «Гостеприимные цветы», «Дружные пальчики», «Заботимся о родителях». Разучивание песен, помогающих позитивному настрою, создание теплой, доброжелательной атмосферы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, игровая.

Раздел 8. Азбука здоровья-14 часов.

Девиз: «Здоровым быть здорово!»

Теория: Атроемедицина.

Влияние луны на самочувствие человека. Гелиотерапия – лечение солнечным светом. Лечебные минералы. Вода и кремень. Лечебные свойства глины. Полудрагоценные камни (аметист, янтарь, сердолик, оникс, бирюза, малахит, и др.) и их влияние на биополе человека. Невидимый мир вокруг нас.

Укрепляем иммунитет. Гидротерапия

Лечение водой. Красота без жертв.

Мода на загар. Дары природы: мумие, живица.

Практические занятия:

Поиск камней кремния в природе, знакомство с лечебной глиной.
Видеоматериалы.

Просмотр фильма «Живая вода».

Игра –путешествие «Королевство красоты».

Красота без жертв. Мода на загар. Дары природы: мумиё, живица.
Посадка деревьев в благодарность защитников отечества. Уход за ними, полив.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская

Раздел 9. Спорт и здоровье-12 часов.

Девиз: «Здоровье – это движение».

Тема: Двигательная активность как фактор укрепления здоровья.

Оздоровительная гимнастика. Практика оздоровительного дыхания.
Релаксация. Гиподинамия как проблема современного общества.

Практические занятия:

Упражнения на развитие костно-мышечной системы, и правильной осанки. Учимся правильно сидеть, лежать, поднимать тяжести.

Игры, танцы, соревнования на открытом воздухе.

Подготовка к летнему отдыху. Правила поведения на воде, Как избежать солнечного удара.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

1.5.3. Учебно-тематический план на третий год обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программ «Здравушка»

Учебно-тематический план.

№	Тема раздела	Кол-во часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теоретические	Практические		
1.	Вводное занятие. ТБ.	2 ч	1 ч	1ч	Беседа	опрос
2.	Экология и здоровье	20	10	10	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
3.	Общественное экологическое движение в защиту природы.	14	6	8	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
4.	Экологическая среда обитания человека	8	4	4	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
5.	Принципы экологического образа жизни.	14	4	10	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
6.	Кладовая Матушки-Земли.	20	10	10	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
7.	Нравственные ориентиры.	54	28	26	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
8.	Здоровье-это движение.	12	4	8	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
	Всего	144	67	77		

Содержание программы 3-го года обучения.

Раздел 1 . Вводное занятие. Инструктаж ТБ-2часа.

Теория: Знакомство. Наши планы. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Правила дорожного движения.

Практическое занятие: Дискуссия. Театрализация правил поведения на уроке, соблюдение правил дорожного поведения.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская

Раздел 2.Экология и здоровье-20 часов.

Экологические факторы, влияющие на здоровье. Высокочастотные электромагнитные излучения(сотов.тел.,микроволновые печи и др.). Радиация. Воздух. Вода. Продукты питания. Информационное загрязнение. Бытовая химия. Синтетические строительные материалы в быту(одежда и др.). Экологический образ жизни. Вредные привычки. Психологическая атмосфера. Взаимоотношения. Гармоническое развитие человека.

Практическое занятие: Просмотр видеофильма о влиянии на человека высокочастотных электромагнитных излучений. Конкурс рисунков «Я против радиационного загрязнения природы. Дискуссия о роли бытовой химии в жизни человека, в быту. Просмотр видеофильма о вредных привычках. Ролевые игры влияющие на гармоничные взаимоотношения.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская.

Раздел 3. Общественное экологическое движение в защиту природы-14 часов.

Экологическое волонтерство. Личная ответственность человека. Экологическое мышление. Экологические советы на каждый день. Советы по экономии электроэнергии, по уменьшению количества мусора от каждого человека, по экономии воды, других видов энергии(газ, отопление), по подбору безвредного питания и одежды. Их реализация. Предотвращение отравления воздуха и воды бытовой химией и ядохимикатами. Безвредная утилизация батареек, макулатуры и др.

Практическое занятие:

Ролевые игры « Как мы помогаем друг другу». Советы по повторному использованию и утилизации бытовых вещей(дарение, обмен), по выбору упаковки(дискуссия). Вторая жизнь упаковки(картон, пластик). Творческий подход. «Посади дерево!»- личный вклад в озеленение.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская,

практическая.

Раздел 4. Экологическая среда обитания человека-8 часов.

Безопасность домов из бетона, кирпича, дерева и соломы для здоровья человека. Экодому из пенно-и шлакобетона, арбалита(древобетон), самана, прессованной соломы. Плюсы и минусы. Конструкции домов. Формы, виды(видео).

Практическое занятие: Конкурс рисунков «Как я вижу свой дом». Ролевые игры.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

Раздел 5. Принципы экологического образа жизни-14 часов.

Экологическое селение, его принципы. Виды экологических селений, их принципы(деревня, село, дача, родовое поместье). Решение экологических, экономических и других проблем экопоместья. Оздоровляющие факторы для природы и человека в экопоселении. Родовое поместье-как долгосрочный устойчивый вид экологического поместья. Здоровье детей и взрослых, её экономическое и экологическое возрождение через экопоселения из родовых поместий. Возрождение творческого потенциала человека через родовые поместья. Решение ряда экологических, социальных, экономических, и др. проблем страны и мира через родовые поместья.

Практическое занятие:

Ролевые игры. Конкурс рисунков «Родовое поместье или город?» Просмотр фильма о родовых поместьях. Стихи, рассказы, песни, рисунки о своей мечте. Хороводы наших предков. Конкурс экологических лозунгов.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

Раздел 6. Кладовая Матушки -земли-20 часов.

Девиз: «Здоровье – это искусство жить в гармонии с природой»

Вода – источник жизни на Земле и ценный дар природы.

Вода и здоровье. Закаливающий эффект воды. Моржевание. Правила закаливания. Минеральные воды – природный дар. Минеральные воды их разнообразие.

Рациональное использование и охрана водных ресурсов. Проблема пресных питьевых вод. Волшебное царство грибов. Грибы, их биологические особенности, видовое разнообразие. Грибы съедобные и ядовитые. Правила сбора грибов и их хранения. Питательная ценность грибов и их способность накапливать различные вещества, в том числе соли тяжёлых металлов и

радионуклиды. Грибоводство и грибоедство – вкусно и выгодно! Грибы – друзья здоровья (лечение с помощью грибов). Грибы – паразиты (грибковые заболевания человека). За здоровьем к растениям. Луна и сила трав. Лекарственные свойства комнатных растений «Доктора в колючих халатах». Ядовитые растения. «Осторожно – борщевик!». Деревья – целители. Твое дерево. Аллелопатия. Пермакультура – агротехника будущего.

На земле цветут цветы по закону красоты. Использование цветов в кулинарии.

Мир запахов. Ароматерапия .

Практическое занятие:

Дегустация минеральных вод. «Превращение мёртвой воды в живую». Приготовление витаминных напитков, дегустация.

Изучение внешнего вида лекарственных и ядовитых грибов по фотографиям и иллюстрациям на занятиях. Заготовка грибов.

Видеоматериалы.

«Борьба за выживание. Как помочь морям», «Пятый океан» - о проблеме загрязнения водных ресурсов Земли; «Великая тайна воды».

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

Раздел 7. Нравственные ориентиры-54 часа.

Что такое счастье? Счастье-это состояние сознания человека. Свои рецепты счастья. Пословицы народов России о счастье. Что такое любовь? Любовь и семья. В любви нуждаются все живые существа. Каково значение труда для человека и общества? Труд и деньги. Золотое правило нравственности. Закон бумеранга. Добро и зло есть в каждом из нас. Уроки доброты. Музыка-искусство или оружие? Почему музыка может и лечить, и вредить? Музыка и современность. Чем опасно сквернословие? Компьютерная зависимость и как от неё освободиться.

Практическое занятие:

Алгоритм выработки положительных качеств характера(ролевые игры).Значение любви для человека(просмотр фильма).Назвать ключевые признаки любви(дискуссия, ролевые игры).Конкурс рисунков «Моя семья».Деньги-добро или зло?(дискуссия).Какой труд может быть для вас радостным? (дискуссия).Что посеешь, то пожнёшь.(посадка семечки).Просмотр фильма «Небо и доброта, гнев и вулканы».Уроки доброты(игры).Прослушивание различные музыкальные

произведения(обсуждение, дискуссия).Творческий эксперимент(наблюдение за растениями с различной музыкой).Как избавиться от привычки сквернословить?(конкурс плакатов).Просмотр фильма «Не говори воде «дурак»(об опытах Э.Масару).

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

Раздел 8. Здоровье-это движение-12 часов.

Практика оздоровительного дыхания. Релаксация. Лечение с помощью мудр. Массаж и самомассаж. Оздоровительная гимнастика.

Практическое занятие:

«Массаж для начинающих», «Детский массаж». Игры, танцы, соревнования на открытом воздухе. Совместное проведение праздников на природе. Упражнения для развития правильной осанки; учимся правильно сидеть, ходить, лежать, поднимать тяжести; определение общей выносливости и физической работоспособности организма.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

1.6. Планируемые результаты.

Прогноз результативности по итогам реализации программы.

К концу обучения учащиеся должны знать:

- факторы риска и факторы, укрепляющие здоровье;
- основные гигиенические требования к условиям учёбы, труда, быта, отдыха;
- влияние вредных привычек на организм человека; меры профилактики ;
- основные правила рационального питания;
- влияние физических нагрузок на организм человека;
- правила поведения в природе;
- наиболее распространённые лекарственные растения и их свойства;
- правила сбора, сушки и хранения растительного сырья;
- ядовитые грибы и растения.

Должны уметь:

- выбирать и отдавать предпочтение здоровой пище, одежде, обуви, аксессуарам;
- соблюдать режим дня;

- проводить самоанализ и самооценку своего физического и психического здоровья;

- придерживаться правил поведения в природе;
- готовить целебные настои и отвары согласно рецепту;
- пропагандировать здоровый образ жизни, экологические и природоохранные знания.

Кроме того, учащиеся должны:

- получить практические результаты в улучшении здоровья;
- иметь устойчивый интерес к дальнейшему самосовершенствованию в формировании культуры здоровья своей семьи;
- участвовать в мероприятиях, направленных на формирование и пропаганду ЗОЖ;
- устанавливать позитивные межличностные отношения со сверстниками и взрослыми, выработать положительное эмоциональное отношение к жизни;
- иметь устойчивую гражданскую позицию.

Раздел II. Комплекс организационно- педагогических условий, включая формы аттестации.

2.1. Формы аттестации/контроля.

Вид и формы контроля: устный опрос, защита проектов, презентации, проведение и выступления по результатам опытов, исследований, участие в конкурсах и олимпиадах по предмету различного уровня, рефлексия по каждому учебному занятию, включая игры и экскурсии. Проверка усвоения пройденного материала учащимися на отдельных этапах реализации программы осуществляться с помощью устного опроса, викторина, защиты учебных исследовательских проектов.

Итоговая аттестация проходит в форме устного опроса в мае на итоговом занятии, промежуточная – в конце декабря.

Оценка эффективности выполнения программы осуществляется также итогами участия в выставках и конкурсах, проводимых на разных уровнях.

Формы аттестации отражают достижение цели и задач, порядок проведения промежуточной аттестации определяется в нормативном локальном акте МБУДО.

2.2. Оценочные материалы.

Диагностический инструментарий включает в себя систему контроля и оценки достижения планируемых результатов освоения ДООП.

В течение учебного года используются следующие методы отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы:

- Педагогическое наблюдение.

- Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, зачетов, выполнения учащимися практических работ, защиты проектов, участия обучающихся в конкурсах экологической направленности, научно-практических конференциях, активности обучающихся на занятиях.

- Мониторинг (проверка усвоения пройденного материала учащимися на отдельных этапах реализации программы осуществляется через собеседование, устный опрос, выполнение контрольных заданий, самооценка обучающихся, диагностика личностного роста, по итогам учебного года – выставка портфолио обучающихся). Заполнение карты определения уровня освоения программы

Карта определения уровня освоения программы заполняется на каждую группу три раза в год.

1-й раз — на начало учебного года определяется исходный уровень базы знаний и умений. В случае если ни один из уровней М, С, В не выявлен, галочка не ставится.

2-й раз — во время промежуточной диагностики учащихся (декабрь).

3-й раз — на конец учебного года, итоговая диагностика (май).

Описание уровней освоения программы:

М — минимальный уровень освоения программного содержания, в ответах есть ошибки и неточности, учащийся дает неполные определения понятий, не может сам сформулировать тему и план исследовательской работы;

С — средний уровень освоения программного содержания, в ответах есть небольшие неточности, учащийся дает определения понятий, может сам сформулировать тему и план исследовательской работы;

В — высокий уровень освоения программного содержания, в ответах нет неточностей, учащийся дает определения понятий и приводит примеры, может сам сформулировать тему и план исследовательской работы и сделать выводы.

Карта определения уровня освоения программы.

Ф.И. обучающегося	Уровни освоения программы		
	М	С	В
1. Иванов Женя	v		

2. Петров Игорь		v	
.....			v
.....			
Итого:			

Программой предусмотрена многосторонняя система отслеживания и оценки результатов её реализации, продуманы способы учёта знаний и умений, различные варианты оценки личностных качеств обучающихся. Диагностические мероприятия проводятся с участием педагога-психолога и педагога социального.

Знания

Диагностический инструментарий	Субъект применения	Период применения	Способ учета
1. «Коноп» (контрольный опрос с включением игровых элементов)	Дети	2-й год обучения (после каждого раздела)	Диагностическая карта
2. «Консультанты на опросе» (подготовленные консультанты оценивают ответы других)	Дети	2-й год обучения (конец года)	Диагностическая карта
3. Экспресс-экзамен	Дети	2-й год обучения (после каждой темы)	Итоговое мероприятие. Награждение
4. Наблюдение (участие в экологических акциях, воспитательных мероприятиях, открытых занятиях, конкурсах, выставках.)	Дети	2-й год обучения (в течение года)	Стенд «Поляна благодарения»

Умения

Диагностический инструментарий	Субъект применения	Период применения	Способ учета
1. Психологический тест Торренса (креативность). Проводит психолог.	Дети	2-й год обучения (начало и конец года)	Диагностическая карта
2. Карта интересов	Дети	2-й год обучения (начало года)	Диагностическая карта
3. Методика выявления коммуникативных и организаторских способностей	Дети	2-й год обучения (начало года)	Диагностическая карта
4. Состояние вашего здоровья	Дети	2-й год обучения (начало и конец года)	Диагностическая карта
5. Умеете ли вы решать проблемы	Дети	2-й год обучения (начало года)	Диагностическая карта

Личностные качества

Диагностический инструментарий	Субъект применения	Период применения	Способ учета
1. «Три дерева»,	Дети	2 год обучения	Диагностическая карта

психологический тест.Проводит психолог.		(начало года)	
2. «Дом-дерево-человек», психологический тест.Проводит психолог.	Дети	2-й год обучения (начало года)	Диагностическая карта
3. Тест-опросник Проводит психолог.	Дети	2-й год обучения (начало года)	Диагностическая карта
4. Тест на определение темперамента	Дети	2-й год обучения (начало года)	Диагностическая карта
5. Самооценка лидерства	Дети	2-й год обучения (начало года)	Диагностическая карта

Методические условия реализации программы

Все разделы и темы программы взаимосвязаны, их реализация соответствует времени года, подразумевает возрастную дифференциацию в различных видах деятельности, постижении знаний и оценке полученных результатов.

Для реализации программы широко используются игровые технологии. Значение игры невозможно исчерпать креативно-развлекательными возможностями. Являясь развлечением, отдыхом, она активно используется в обучении, в творчестве, терапии, модели человеческих отношений, для преодоления скованности и напряжения, подготовки к восприятию теоретического материала.

В программе используются ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельные, имитационные игры.

Практические задания, включенные в программу, не только способствуют формированию новых социальных навыков, но и способствуют самораскрытию обучающихся, повышают их творческий потенциал.

Необходимым элементом занятий и воспитательных мероприятий является рефлексия.

Интегративные формы работы с детьми предполагают привлечение знаний из разных областей наук, использование индивидуального опыта реальной жизни, что в дальнейшем выражается в формах практической деятельности детей. Технологии интегрированного обучения в кружке предполагают активную деятельность разных видов мышления, воображения, интуиции, фантазии.

При работе с детьми используется технологии проблемного обучения, которые исходят из того, что пассивное восприятие воспитанниками учебного материала не может быть эффективным. Суть проблемного обучения состоит в том, что перед обучающимися ставится ряд проблем, определённых познавательных задач, а они с помощью педагога или самостоятельно осуществляют творческий поиск путей их решения.

Анкета «Методика изучения мотивов участия школьников в деятельности»

(позволяет оценить уровень сформированности у учащегося компетентности деятельности) (подготовлена Л. В. Байбородовой)

Учащимся предлагается определить, что и в какой степени привлекает их в совместной деятельности. Для ответа используется следующая шкала: 3 — привлекает очень сильно; 2 — привлекает в значительной степени; 1 — привлекает слабо; 0 — не привлекает совсем.

Что привлекает в деятельности:

1. Интересное дело.
2. Общение с разными людьми.
3. Помощь товарищам.
4. Возможность передать свои знания.
5. Творчество.
6. Приобретение новых знаний, умений.
7. Возможность руководить другими.
8. Участие в делах своего коллектива.
9. Вероятность заслужить уважение товарищей.
10. Сделать доброе дело для других.
11. Выделиться среди других.
12. Выработать у себя определенные черты характера.

Обработка и интерпретация результатов. Для определения преобладающих мотивов следует выделить следующие блоки:

- а) коллективистские мотивы (п. 3, 4, 8, 10);
- б) личностные мотивы (п. 1, 2, 5, 6, 12);
- в) престижные мотивы (п. 7, 9, 11).

Сравнение средних оценок по каждому блоку позволяет определить преобладающие мотивы участия школьников в деятельности.

Анкета «Оценка уровня творческого потенциала личности»

(позволяет оценить уровень сформированности у учащегося опыт творческой деятельности)

В тесте используется 10-балльная шкала самооценки личностных качеств, которые и характеризуют уровень развития творческого потенциала личности.

Однако следует помнить, что все оценки относительны.

Инструкция для учащихся. При самооценке мысленно представьте себе наивысший (10-й) уровень развития соответствующего качества и низший (1-й) уровень и найдите себе место на 10-балльной шкале.

1. Как часто начатое дело вам удается довести до логического конца?
2. Если всех людей мысленно разделить на логиков и эвристов, то есть генераторов идей, то в какой степени вы - генератор идей?
3. В какой степени вы относите себя к людям решительным?
4. В какой степени ваш конечный «продукт», ваше творение чаще всего отличается от исходного проекта, замысла?
5. Насколько вы способны проявить требовательность и настойчивость, чтобы люди, которые обещали вам что-то, выполнили бы свое обещание?
6. Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями в адрес кого-либо?
7. Как часто решение возникающих у вас проблем зависит от вашей энергии и напористости?
8. Какой процент людей в вашем коллективе чаще всего поддерживают вас, ваши инициативы и предложения?
9. Как часто у вас бывает оптимистичное и веселое настроение?
10. Если все проблемы, которые приходилось вам решать за последний год, условно разделить на теоретические и практические, то каков среди них удельный вес практических проблем?
11. Как часто вам приходилось отстаивать свои принципы, убеждения?
12. В какой степени ваша общительность, коммуникабельность способствует решению жизненно важных для вас проблем?
13. Как часто у вас возникают ситуации, когда главную ответственность за решение наиболее сложных проблем и дел в коллективе вам приходится брать на себя?
14. Как часто и в какой степени ваши идеи, проекты удается воплотить в жизнь?
15. Как часто вам удается, проявив находчивость и даже предприимчивость, хоть в чем-то опередить своих соперников по учебе?

16. Как много людей среди ваших друзей и близких, которые считают вас человеком воспитанным и интеллигентным?

17. Как часто вам в вашей жизни приходилось предпринимать нечто такое, что было воспринято даже вашими друзьями как неожиданность, как принципиально новое дело?

18. Как часто вам приходилось коренным образом реформировать свою жизнь или находить принципиально новые подходы в решении старых проблем?

Вы можете определить уровень вашего творческого потенциала на основе суммарного числа набранных вами баллов.

Суммарное число баллов	Уровень творческого потенциала личности
18 – 39	1 - очень низкий уровень
40 – 54	2 - низкий
55 – 69	3 - ниже среднего
70 – 84	4 - чуть ниже среднего
85 – 99	5 - средний уровень
100 – 114	6 - чуть выше среднего
115 – 129	7 - выше среднего
130 – 142	8 - высокий уровень
143 – 162	9 - очень высокий уровень
163 – 180	10 - наивысший

Методика «Направленность личности»

(позволяет оценить уровень сформированности у учащегося опыт эмоционально-ценностного отношения к объектам или средствам деятельности человека)

Методика позволяет выявить следующие направленности личности:

1. Направленность на себя (Я) - ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и окружающих людей, агрессивность

в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.

2. Направленность на общение (О) - стремление при любых обстоятельствах поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

3. Направленность на дело (д) - заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

Инструкция. На каждый пункт опросника возможны три ответа, обозначаемых буквами А, Б, В. Вам нужно выбрать тот ответ, который более всего выражает ваше мнение. Над вопросами долго не думайте, выполняйте работу самостоятельно.

Текст методики

1. Больше всего удовлетворения в жизни дает:

А - оценка работы;

Б - сознание, что находишься среди друзей;

В - сознание того, что работа выполнена хорошо.

2. Если бы я играл в футбол, то хотел бы быть:

А - известным игроком;

Б - выбранным капитаном команды;

В - тренером, который разрабатывает тактику игры.

3. Лучшими преподавателями являются те, которые:

А - имеют индивидуальный подход;

Б - создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказывать свою точку зрения;

В - увлечены своим предметом и вызывают интерес к нему.

4. Учащиеся оценивают, как самых плохих таких преподавателей, которые:

А - не скрывают, что некоторые люди им несимпатичны;

Б - вызывают у всех дух соперничества;

В - производят впечатление, что предмет, который они преподают, их не интересует.

5. Я рад, что мои друзья;

А - всегда верны и надежны;

Б - помогают другим, когда для этого представляется случай;

В - интеллигентны и у них широкие интересы.

6. Лучшими друзьями считаю тех:

А - на которых можно надеяться;

Б - с которыми хорошо складываются взаимные отношения;

В - которые могут больше, чем я.

7. Я хотел бы стать известным, как те, кто;

А - может сильно любить;

Б - отличается дружелюбием и доброжелательностью;

В - добился жизненного успеха.

8. Если бы я мог выбирать, я хотел бы быть;

А - опытным летчиком;

Б - начальником отдела;

В - научным работником.

9. Когда я был ребенком, я любил:

А - когда меня хвалили;

Б - игры с друзьями;

В - успехи в делах.

10. Больше всего мне не нравится, когда:

А - меня критикуют;

Б - в коллективе ухудшаются товарищеские отношения;

В - встречаю препятствия при выполнении возложенной на меня задачи.

11. Основная роль школ должна заключаться в:

А - развитии индивидуальных способностей и самостоятельности;

Б - воспитании в учениках качеств, благодаря которым они могли бы уживаться с людьми;

В - подготовке учеников к работе по специальности.

12. Мне не нравятся коллективы, в которых:

А - человек теряет индивидуальность в общей массе;

Б - недемократическая система;

В - невозможно проявление собственной инициативы.

13. Если бы у меня было больше свободного времени, я бы использовал его:

А - для обеспечения отдыха;

Б - для общения с друзьями;

В - для любимых дел и самообразования.

14. Мне кажется, что я способен на максимальное, когда:

А - мои усилия достаточно вознаграждены;

Б - работаю с симпатичными людьми;

В - У меня работа, которая меня удовлетворяет.

15. Я люблю, когда:

А - другие ценят меня;

Б - приятно провожу время с друзьями;

В - чувствую удовлетворение от выполненной работы.

16. Если бы обо мне писали в газетах, мне бы хотелось, чтобы:

А - похвалили меня за мою работу;

Б - сообщили о том, что меня выбрали в Совет школы;

В - отметили дело, которое я выполнил.

17. Лучше всего я учился бы, когда преподаватель:

А - имел ко мне индивидуальный подход;

Б - вызвал дискуссию по разбираемым вопросам;

В - стимулировал меня на более интенсивный труд.

Обработка результатов. Подсчитать количество ответов с одинаковыми буквенными обозначениями по всем вопросам и определить преобладающую направленность личности, исходя из того, что ответы с буквой:

А - обозначают направленность на собственную личность;

Б - на общение с другими людьми;

В - на деловую активность.

Методическое обеспечение программы 1 года обучения

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
Вводное занятие. ТБ.	Беседа	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский	Бумага, простые карандаши, цветные карандаши.	Устный опрос
Наследие предков.	Беседа, практическая работа, групповые дискуссии	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование.	Устный опрос, анализ
Азбука здоровья.	Беседа, практическая работа, дискуссия	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование.	Устный опрос, анализ.
Кладовая Матушки-Земли.	Беседа, практическая работа, дискуссии.	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование.	Устный опрос, анализ практических работ.
Питание.	Беседа, практическая работа, групповые дискуссии	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование.	Устный опрос, анализ практических работ
Где лад – там и клад!	Беседа, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-	Интерактивное оборудование, инструкционн	Устный опрос, анализ практическ

		иллюстративный исследовательский методы	ые карты проведения практических работ	их работ
Творчество-способ самореализации и самовыражения	Беседа, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование.	Устный опрос, анализ
Спорт и здоровье.	Беседа, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование.	Устный опрос, анализ.
Творческая гостиная.	Беседа, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование, инструкционные карты проведения практических работ	Устный опрос, анализ практических работ

Методическое обеспечение программы 2 года обучения

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
Вводное занятие. ТБ.	Беседа, дискуссия.	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский	Бумага, простые карандаши, цветные карандаши.	Устный опрос
Наследие предков	Беседа, практическая работа, групповые дискуссии	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский	Интерактивное оборудование.	Устный опрос, анализ.

		ий методы		
Творчество-способ самореализации и самовыражения	Беседа, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование.	Устный опрос, анализ.
Моё здоровье в моих руках.	Беседа, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование, инструкционные карты проведения практических работ	Устный опрос, анализ практических работ, защита проекта
Питание.	Беседа, практическая работа, групповые дискуссии	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование.	Устный опрос, анализ.
Кладовая Матушки-Земли.	Беседа, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование.	Устный опрос, анализ.
Где лад - там и клад.	Беседа, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование.	Устный опрос, анализ.
Азбука здоровья.	Беседа, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование.	Устный опрос, анализ .
Спорт и здоровье.	Беседа, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-	Интерактивное оборудование.	Устный опрос, анализ.

Методическое обеспечение программы 3 года обучения

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
Вводное занятие. ТБ.	Беседа, дискуссия.	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский	Бумага, простые карандаши, цветные карандаши.	Устный опрос
Экология и здоровье	Беседа, практическая работа, групповые дискуссии	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование, инструкционные карты проведения практических работ	Устный опрос, анализ практических работ
Общественное экологическое движение в защиту природы.	Беседа, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование, инструкционные карты проведения практических работ	Устный опрос, анализ практических работ, защита проекта, листовки, плакаты
Экологическая среда обитания человека	Беседа, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование.	Устный опрос.
Принципы экологического образа жизни.	Беседа, практическая работа, групповые дискуссии	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	Интерактивное оборудование, инструкционные карты проведения	Устный опрос, анализ практических работ

		исследовательский методы	практических работ	
Кладовая Матушки-Земли.	Беседа, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование.	Устный опрос, анализ.
Нравственные ориентиры.	Беседа, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование.	Устный опрос, анализ.
Здоровье-это движение.	Беседа, практическая работа, дискуссия.	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный исследовательский методы	Интерактивное оборудование.	Устный опрос, анализ.

2.4. Условия реализации программы:

Для реализации программы в МБОУ «Гимназия №8» имеется все необходимое лабораторное оборудование, компьютерное оборудование, интерактивная доска, мультимедийный проектор.

Материально – техническое обеспечение

Условия реализации программы. Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- наличие аудитории со столами, стульями, доской, специальным техническим оборудованием для демонстрации видеоматериалов;
- ноутбук, проектор, принтер;
- специальная учебно-популярная и энциклопедическая литература;
- наглядный и дидактический материал (схемы, плакаты, муляжи, образцы и др. материалы);
- инструменты и принадлежности для практических и лабораторных работ;
- раздаточный материал для творческой работы учащихся (листы бумаги, файловые папки, файлы, карандаши, фломастеры и др.);
- наличие возможности выхода в сеть интернет.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы необходима аудитория с выходом в сеть интернет. Доступность к электронным библиотекам. Наличие учебно-популярной и энциклопедической литературы по списку.

Кадровое обеспечение

Работу по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы естественнонаучной направленности «Здравушка» выполняет педагог дополнительного образования Концевая Светлана Ивановна.

2.5 Список литературы

2.5.1. Литература для педагога.

1. Иванов Ю.Г. Педагогика здоровья. М.,1998
2. Фольклорная арт-терапия. Мн., 2002
3. Калашник В. Легенды Древней Руси. М., 2002
4. Безлюдова М.М., Глоба Э.А,Иванов В.В. Древнеславянские системы оздоровления. Как лечились на Руси. М.,2005
5. Лапшин И. Рецепты золотого колодца. М.,2001
6. Щадилов Е. Целебные сорняки. С-Петербург, 2002
- 7.Педагогика [Текст] :педагогические теории, системы, технологии / под ред. С. А. Смирнова. – 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2000. - 510 с.,
- 8.Р.Янушкявичюс, О..Янушкявичюс «Основы нравственности»,М.,2000г,
9. Экологическое равновесие. Учебный курс. Тбилиси, 2006
10. Преображенская Е. Сказки мудрой Земли. Екатеринбург, 2006
11. Алдошина М. Проведение фольклорных праздников в школе. М, 2005
12. Щетинин М.П. Объять необъятное. Мн., 1999
13. Скребцова Л., Лопатина А. Сказочный справочник: здоровья для детей и родителей. М., 2004
14. Лапшин И.Рецепты золотого колодца. М.,2001
15. Лермонтов В. Сказочная страна детства или как стать волшебником. М.,2006
16. Медиков В.Чудесные жизнь и приключения сестренок. М., 2003
17. Алпатов Ю. Волшебная азбука. Ростов-на Дону, 2010
18. Спирино Н. В стране, где все возможно. М.,2008
19. Лопатина А., Скребцова М. Начала мудрости. М.,2007

20. Лопатина А., Скребцова М. Вечная мудрость сказок. М.,2009
21. Дениз Локсин: Стратегия здорового образа жизни. Простые решения для вашего здоровья - Изд «Феникс» - 2014. – 108с.
22. Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия – Изд. «Учитель» - 2013. – 205с.
23. Маглыш С. С. Экологическое воспитание школьников во внеклассной работе: учеб.-метод. пособие для учителей, классных руководителей, воспитателей, руководителей кружков / С. С. Маглыш, А. Н. Филиппов, В. А. Бахарев. — М.: ТетраСистемс, 2008.
24. Черезова, Л.Б. Теория и методика экологического образования детей: учеб. пособие / Л.Б. Черезова. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2010. – 135 с.
25. Камакин, О.Н. Воспитание экологической культуры школьников // Справочник классного руководителя. – 2012. – №2. – с. 4.

Видеоматериал:

1. Правда о мультфильмах (док.фильм)
2. Живая вода. Великая тайна воды (док.фильм)
3. Игры, танцы, хороводы прошедших времен «В лучах праздника»
4. Живая планета (док.фильм)
5. Сто лет тому назад (док.фильм)
6. Правда о витаминах (док.фильм)
7. Комплекс оздоровительной гимнастики по М.Норбекову
8. Полезные травы и растения.
9. «Ноте» (док.фильм «Дом», автор Люк Бессон, проект «Эко-мир»)
10. Разум растений (док.фильм)
11. Невидимая жизнь растений (док.фильм)
12. Библиотека заботливых родителей (сборник док.фильмов)
13. Шестой океан (док.фильм)
14. Медовые премудрости (док.фильм)
15. О чем молчат пчелы. (док.фильм)
16. Борьба за выживание. Бактерии (док.фильм)
17. Наши невидимые спутники. (док.фильм)
18. Осторожно! Еда! (серия док.фильмов) Трансгенезация (док.фильм)
19. Думают ли дельфины? (док.фильм)
20. Как подружиться с лошастью. Метод Парелли (док.фильм)
21. Движения жизни. (док.фильм)

22. Пингвины. Путешествие на край света. (док.фильм)

23. Живая еда. (док.фильм)

24. Секрет. (док.фильм)

Интернет-ресурсы

<http://www.wood.ru>

<http://www.edpsciences.org/radiopro>

<http://www.ecopolicy.ru> – Центр экологической политики России

http://www.archipelag.ru/ru_mir/ostrov-rus/demography-position/vishnevsky/great/

<http://ru.wikipedia>

<http://www.ecology-portal.ru>

<http://www/oeco.ru>

2.5.2. Литература для обучающихся, родителей

1. Селевко Г. К. Научи себя учиться / Г. К. Селевко. — М.: Народное образование: НИИ школьных технологий, 2009. — Ч. 1-3, 5-8, 11-13, 15, 16, 18, 21-28.
2. Энциклопедия для детей / метод, ред. Д. Володихин; ведущий ред. Г. Вильчек; отв. ред. Е. Ананьева. — М.: Аванта+, 2018. — Т. 19. Экология.
3. Фландерс, К. Год без покупок: как я отказалась от бессмысленных трат и обнаружила, что полноценная жизнь дороже всего, что можно купить в магазине: [16+] / Кейт Фландерс; перевод с английского Елизаветы Пономаревой. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 237, [1] с.
4. Дин, К. Гардероб в стиле ZeroWaste: практическое руководство по осознанному потреблению: 16+ / Кристина Дин, Ханна Лейн, София Тёрнеберг; иллюстрации Шарлотты Траунс; перевод с английского Ирины Литвиновой; предисловие к российскому изданию Ольги Джонстон-Антоновой. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2020. - 221, [1] с.
5. Хекль, Вольфганг. Новая жизнь старых вещей [Текст] / Вольфганг Хекль; пер. с нем. Ольги Бычковой. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 185, [2] с
6. Потрекий, Я. Д. Zero Waste Challenge. 155 шагов к осознанной жизни: [16+] / Яна Потрекий. - Москва: Эксмо, Бомбора, 2020. - 189, [1] с.: ил.; 21 см. - (Жизнь в стиле эко).
7. Потрекий, Я. Д. Zero Waste. Осознанное потребление без фанатизма: [16+] / Яна Потрекий. - Москва: Бомбора™: Эксмо, 2019. - 207 с.; 21 см.
8. Жукова, И. С. Я забочусь о планете: простые способы сделать каждый свой день экологичным: [12+] / [Жукова Ирина Сергеевна]. - Москва: Эксмо, Бомбора, 2020. - 127 с.: ил.; 17 см. - (Жизнь в стиле эко).
9. Фи, Н. ЭКОsapiens. Простые правила осознанной жизни: 16+ / NatalieFee; [перевод с английского А. Усачевой]. - Москва: Эксмо, Бомбора™, 2020. - 206, [2] с.: ил.; 21 см. - (Жизнь в стиле эко).
10. Ершова, М. Скажи нет пластику: 101 способ использовать меньше пластика и спасти мир: [12+] / [Ершова Мария]. - Москва: Эксмо, 2019.

11. МакКаллум, У. Как отказаться от пластика: руководство по спасению мира: [12+] / Уилл МакКаллум; [перевод с английского Т. Платоновой]. - Москва: Бомбора™, 2019. - 252, [1] с.: ил.; 21 см.
12. Ершова, М. Маленькая книга зеленой жизни: как перестать быть врагом природе и спасти человечество / [Мария Ершова]. - Москва: Эксмо, 2019. - 69 с.: ил.; 17 см.
13. Браунгарт, Михаэль. От колыбели до колыбели: меняем подход к тому, как мы создаем вещи / Михаэль Браунгарт и Уильям Макдонах; перевод с англ.: Валентина Кулагина-Ярцева. - Москва: Ад Маргинем Пресс: Garage, сор. 2021. - 207 с.; 19 см. - (Vintageclassics).
14. Яковлев, А. С. Страна отходов: как мусор захватил Россию и можно ли ее спасти: [16+] / Андрей Яковлев. - Москва: Individuum, 2021. - 284, [2] с.
15. Фюкс, Р. Зеленая революция: экономический рост без ущерба для экологии / Ральф Фюкс; пер. с нем. [Е. Шукшина]. - Москва: АНФ, 20

Приложения.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Здравушка»

п.д.о Концевая Светлана Ивановна.

Группа № _1, 3_ Объединение «Здравушка» _2_ год обучения(на 72 занятия)

на 2025-2026 учебный год

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			инструктаж лекция практическая работа	2	Наши планы. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Правила дорожного движения. Дискуссия. Театрализация правил поведения на уроке, соблюдение правил дорожного движения.	Гимназия №8	Опрос
2.				лекция	2	С чего начинается Родина? Отношение предков к своей земле, Родине. Мир человека прошлого.	Гимназия №8	Опрос
3				лекция беседа	2	Мой род -моя крепость.	Гимназия №8	Опрос
4				лекция беседа	2	Истоки гостеприимства.	Гимназия №8	Опрос
5				практическая работа	2	Составление родословной. Конкурсе на лучший рассказ	Гимназия №8	Опрос

						о своих дедушке и бабушке.		
6				лекция беседа	2	Изучение творческого наследия наших предков. Обычаи, праздники и их глубинное значение. Песни, танцы, игры, хороводы.	Гимназия №8	опрос
7				практическая работа, игры	2	Конкурс на лучший рассказ о обычаях и праздниках в семье.	Гимназия №8	опрос
8				практическая работа, игры	2	Изучение народных праздников с разучиванием игр, хороводов, песен.	Гимназия №8	опрос
9	октябрь			Беседа, игры.	2	Просмотр фильма «В лучах праздника» В.Гаврилёнок.	Гимназия №8	опрос
10				лекция беседа	2	Доброе волшебство музыки. Музыкальная терапия. Древние сказки, былины и сказания.	Гимназия №8	опрос
11				практическая работа	2	Прослушивание народной и национальной музыки. Конкурс рисунков.	Гимназия №8	опрос
12				практическая работа, игры	2	.Сочинение своих сказок. Театр своих сказок.	Гимназия №8	опрос
13				Лекция Беседа	2	Режим питания школьника и его оценка. Мода на диеты. фастфуды. Работа по созданию антирекламы фастфуду.	Гимназия №8	опрос
14				практическая работа	2	Мой режим здорового питания с учётом расходуемой энергии.	Гимназия №8	опрос
15				практическая работа	2	Приготовление зелёных коктейлей.	Гимназия №8	опрос
16				Беседа Лекция	2	Вредные напитки. Подготовка к презентации «Модные напитки и их пагубное влияние на организм»	Гимназия №8	опрос

17	ноябрь			Лекция Беседа	2	Из истории мороженого. Польза?	Гимназия №8	опрос
18				практическая работа	2	Приготовление мороженого по старинному рецепту.	Гимназия №8	опрос
19				Лекция беседа	2	История и география тату и пирсинга. Мода и здоровье. Оценка влияния на организм человека. Риск для здоровья при использовании тату и пирсинга.	Гимназия №8	опрос
20				Лекция беседа	2	Стресс, его причины и последствия. Организация в школе зоны релаксации.	Гимназия №8	опрос
21				Лекция беседа	2	Разработка проекта цветочной композиции для кабинета релаксации школы или комнаты дома.	Гимназия №8	опрос
22				практическая работа	2	Ценность общения человека с природой. Инструктаж по ТБ. Изготовление кормушек для птиц.	Гимназия №8	Наблюдение помощь
23				Беседа лекция	2	Табак и вред от его курения, наносимый организму. Создание антирекламы курения. Пагубное влияние на организм алкоголя, наркотиков, токсических веществ.	Гимназия №8	опрос
24				практическая работа	2	Проведение игры «Марионетки» и антирекламы вредных привычек.	Гимназия №8	опрос наблюдение
25	декабрь			практическая работа беседа	2	Просмотр фильма о вреде курения и алкоголя на организм.	Гимназия №8	опрос
26				Лекция беседа	2	Отдых в чужой стране. Оценка безопасного отдыха и создание листовки-памятки. Подготовимся к выезду на отдых.	Гимназия №8	опрос

27				лекция беседа	2	Жизнь человека и его здоровье-высшие ценности общества. Санитарно-гигиенические требования к режиму обучения в школе. Законы РФ.	Гимназия №8	опрос
28				практическая работа	2	Оценка санитарно-гигиенического состояния образовательного учреждения.	Гимназия №8	опрос
29				практическая работа	2	Подготовка презентации «Мои права и обязанности».	Гимназия №8	опрос
30				практическая работа	2	Составление карты расположения здания школы в микрорайоне(макет).	Гимназия №8	опрос
31				практическая работа	2	Конкурс рисунков «Я,природа,школа».	Гимназия №8	Опрос
32				лекция беседа	2	Соль-друг, соль-враг. О пользе и вреде соли.	Гимназия №8	Опрос
33	январь			лекция беседа	2	Самые лучшие сладости. О пользе сухофруктов. Похвала орехам и семечкам. Пища для мозгов.	Гимназия №8	Опрос
34				практическая работа	2	Приготовление полезных сладостей из сухофруктов. Конкурс на лучший рецепт.	Гимназия №8	Опрос
35				практическая работа беседа игры	2	Приготовление полезных сладостей из семечек и орехов. Конкурс на лучший рецепт.	Гимназия №8	Опрос
36				практическая работа	2	Сказки о пользе орехов и семечек.	Гимназия №8	Опрос

				игры				
37				лекция беседа	2	Современные промышленные способы приготовления пищи. «Ё-моё»-об опасных пищевых добавках. Просмотр фильма.	Гимназия №8	Опрос
38				практическая работа беседа игры	2	Обсуждение фильма. Конкурс рисунков «Ешки»-опасные пищевые добавки».	Гимназия №8	Опрос
39				лекция беседа	2	Основные продукты питания. Мясо. О пользе рыбы и морепродуктов. Молочные продукты и здоровье.	Гимназия №8	Опрос
40				беседа практическая работа	2	«Живой хлеб-о пользе использования в пищу пророщенных зёрен и других семян.	Гимназия №8	Опрос
41	февраль			Беседа лекция	2	Живая азбука земли. Лес-богатство человечества. Лес как экосистема. Сажаем лес сами.	Гимназия №8	Опрос
42				практическая работа	2	Конкурс рисунков «Как я оберегаю природу	Гимназия №8	Опрос
43				лекция беседа	2	Видовое разнообразие растений и животных леса.	Гимназия №8	опрос
44				беседа игры	2	Наши домашние любимцы. Анималотерапия. Иппотерапия.	Гимназия №8	опрос
45				практическая работа	2	Конкурс: «Как мы ухаживаем и защищаем своих домашних питомцев».	Гимназия №8	опрос
46				лекция беседа	2	Гирудотерапия. Лечение пчёлами(пчелоужаление).	Гимназия №8	опрос
47				лекция	2	Продукты пчеловодств и их классификация. Пыльца. Перга. Маточное	Гимназия №8	опрос

				беседа		молочко. Прополис.		
48				практическая работа	2	Знакомство с медовой кулинарией. Дегустация.	Гимназия №8	опрос
49	март			беседы лекция	2	Мёд-целебный дар пчёл. Виды мёда. Общие правила потребления человеком продуктов пчеловодства, правила приёма мёда в лечебных целях.	Гимназия №8	опрос
50				практическая работа	2	Медовая выпечка и изготовление медовых квасов и сбитней.	Гимназия №8	опрос
51				практическая работа	2	Конкурс на лучший медовый рецепт.	Гимназия №8	опрос
52				диспут пр. работа	2	Проблемы экологии и массовое исчезновение пчёл на земле.	Гимназия №8	опрос
53				беседа практическая работа	2	Просмотр фильма «Уникальная система обучения лошади по методу Партнёрство	Гимназия №8	опрос
54				лекция беседа	2	Семейное образование. Мудрость любви в отношениях. Гармония в семье. Душевное равновесие и что ему способствует.	Гимназия №8	опрос
55				лекция беседа	2	Семейные заповеди.	Гимназия №8	опрос
56				практическая работа игры	2	Составление семейных заповедей. Ролевые игры для формирования положительных внутренних качеств личности.	Гимназия №8	опрос
57	апрель			лекция беседа	2	Мама, папа, я- дружная семья. Обучение нравственным основам.	Гимназия №8	опрос
58				лекция беседа	2	Обучение нравственным основам. Занятия «Азбука красоты души», «Доброта», «Забота»..	Гимназия №8	опрос

59				практическая работа игры	2	Разучивание позитивных песен. Ролевые игры для формирования положительных внутренних качеств личности: «Колечко дружелюбия», «Гостеприимные цветы», «Дружные пальчики», «Заботимся о родителях».	Гимназия №8	опрос
60				практическая работа игры	2	Разучивание песен, помогающих позитивному настрою, создание теплой, доброжелательной атмосферы.	Гимназия №8	опрос
61				беседа лекция	2	Астромедицина. Влияние луны на самочувствие человека. Гелиотерапия-лечение солнечным светом. Лечебные минералы. Вода и кремний. Лечебные свойства глины. Полудрагоценные камни(аметист,янтарь,бирюза) и их влияние на человека.	Гимназия №8	опрос
62				Беседа практическая работа	2	Поиск камней кремния в природе, знакомство с лечебной глиной. Видеоматериалы.	Гимназия №8	опрос
63				Беседа Лекция	2	Бактерии и вирусы-друзья и враги. Можно ли увидеть невидимое? Укрепляем иммунитет. Гидротерапия. Лечение водой	Гимназия №8	наблюдение помощь
64				практическая работа	2	Инструктаж по ТБ. Посадка деревьев в благодарность защитников отечества.	Гимназия №8	наблюдение помощь
65	май			практическая работа	2	Инструктаж по ТБ. Полив деревьев, уход за ними.	Гимназия №8	наблюдение помощь

66			практическая работа игры	2	Просмотр фильма «Живая вода».	Гимназия №8	опрос
67			дискуссия практическая работа	2	Красота без жертв. Мода на загар. Дары природы:мумиё,живица.	Гимназия №8	опрос
68			практическая работа, игры.	2	Игра-путешествие «Королевство красоты».	Гимназия №8	опрос
69			Беседа Лекция	2	Двигательная активность как фактор укрепления здоровья. Оздоровительная гимнастика. Практика оздоровительного дыхания. Релаксация. Гиподинамия как проблема современного общества.	Гимназия №8	опрос
70			Беседа практическая работа	2	Упражнения на развитие костно-мышечной системы, и правильной осанки. Учимся правильно сидеть, лежать, поднимать тяжести.	Гимназия №8	опрос
71			беседа практическая работа	2	Игры, танцы, соревнования на открытом воздухе.	Гимназия №8	опрос
72			беседа практическая работа	2	Подготовка к летнему отдыху. Правила поведения на воде, Как избежать солнечного удара.		опрос

Календарно - учебный график 2 гр.(3-й год обучения) объединения «Здравушка»

педагога дополнительного образования Концевой С.И.

на 2025-2026 учебный год.

№» п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		инструктаж лекция практическая работа	2	Наши планы. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Правила дорожного движения. Дискуссия. Театрализация правил поведения на уроке, соблюдение правил дорожного движения.	МБОУ «Гимназия №8»	Опрос
2.			лекция	2	Экологические факторы, влияющие на здоровье. Высокочастотные электромагнитные излучения(сотов.тел.,микроволновые печи и др.)	МБОУ «Гимназия №8»	Опрос
3.			практическая работа	2	Просмотр видеофильма о влиянии на человека высокочастотных электромагнитных излучений.	МБОУ «Гимназия №8»	Опрос
4.			лекция беседа	2	Радиация. Воздух. Вода. Продукты питания. Информационное загрязнение. Бытовая химия. Синтетические строительные материалы в быту(одежда и др.).	МБОУ «Гимназия №8»	Опрос
5.			практическая работа	2	Конкурс рисунков «Я против радиационного загрязнения природы».	МБОУ «Гимназия №8»	Опрос
6.			практическая работа	2	Дискуссия о роли бытовой химии в жизни человека, в быту.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
7.			лекция беседа	2	Экологический образ жизни. Вредные привычки.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
8.			практическая работа, игры	2	Просмотр видеофильма о вредных привычках.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
9.	октябрь		Беседа, игры.	2	Психологич.атмосфера. Взаимоотношения. Гармоническое развитие человека.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
10.			лекция беседа	2	Рольевые игры влияющие на гармоничные взаимоотношения.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос

11.			лекция беседа	2	Экологическое волонтерство. Личная ответственность человека. Экологическое мышление. Экологические советы на каждый день.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
12.			практическая работа, игры	2	Ролевые игры « Как мы помогаем друг другу».	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
13.			Лекция Беседа	2	Советы по экономии электроэнергии, по уменьшению количества мусора от каждого человека, по экономии воды, других видов энергии(газ, отопление), по подбору безвредного питания и одежды. Их реализация.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
14.			Лекция Беседа	2	Предотвращение отравления воздуха и воды бытовой химией и ядохимикатами. Безвредная утилизация батареек, макулатуры и др.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
15.			практическая работа	2	Советы по повторному использованию и утилизации бытовых вещей(дарение, обмен), по выбору упаковки(дискуссия).	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
16			практическая работа	2	Вторая жизнь упаковки(картон, пластик).Творческий подход.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
17..	ноябрь		практическая работа	2	«Посади дерево!»- личный вклад в озеленение.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
18			Лекция беседа	2	Безопасность домов из бетона, кирпича, дерева и соломы для здоровья человека. Экодома из пенно-и шлакобетона, арбалита(древобетон),самана, прессованной соломы. Плюсы и минусы.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
19			Лекция беседа	2	Конструкции домов. Формы, виды(видео).	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
20.			практическая работа	2	Конкурс рисунков «Как я вижу свой дом».Ролевые игры.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
21.			практическая работа		Проекты.Ролевые игры.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
22			Беседа лекция	2	Экологическое селение, его принципы. Виды экологических селений, их принципы(деревня, село, дача, родовое поместье).Решение экологических, экономических и других проблем экопоместья. Оздоровляющие факторы для природы и человека в экопоселении.	МБОУ «Гимназия №8»	Наблюдение помощь

23			практическая работа	2	Ролевые игры. Конкурс рисунков «Родовое поместье или город?» Просмотр фильма о родовых поместий.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
24			Беседа лекция	2	. Родовое поместье-как долгосрочный устойчивый вид экологического поместья. Здоровье детей и взрослых, её экономическое и экологическое возрождение через экопоселения из родовых поместий. Возрождение творческого потенциала человека через родовые поместья. Решение ряда экологических, социальных, экономических, и др. проблем страны и мира через родовые поместья.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос наблюдение
25	Декабрь		Практическая работа беседа	2	Просмотр фильма о родовых поместий.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
26			практическая работа	2	Стихи, рассказы, песни, рисунки о своей мечте.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
27.			практическая работа	2	Хороводы наших предков.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
28.			практическая работа	2	Конкурс экологических лозунгов.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
29.			Беседа лекция	2	Вода – источник жизни на Земле и ценный дар природы. Вода и здоровье. Закаливающий эффект воды. Моржевание. Правила закаливания. Минеральные воды – природный дар. Минеральные воды их разнообразие.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
30.			практическая работа	2	Дегустация минеральных вод. «Превращение мёртвой воды в живую».	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
31.			Беседа лекция	2	Рациональное использование и охрана водных ресурсов. Проблема пресных питьевых вод.	МБОУ «Гимназия №8»	Опрос

32.			практическая работа беседа игры	2	Просмотр фильма«Великая тайна воды».	МБОУ «Гимназия №8»	Опрос
33.	январь		практическая работа	2	Приготовление витаминных напитков, дегустация.	МБОУ «Гимназия №8»	Опрос
34				2	Волшебное царство грибов. Грибы, их биологические особенности, видовое разнообразие. Грибы съедобные и ядовитые. Правила сбора грибов и их хранения. Питательная ценность грибов и их способность накапливать различные вещества, в том числе соли тяжёлых металлов и радионуклиды. Грибоводство и грибоедство – вкусно и выгодно!	МБОУ «Гимназия №8»	Опрос
35.			лекция беседа	2	Грибы – паразиты (грибковые заболевания человека). За здоровьем к растениям. Луна и сила трав.Лекарственные свойства комнатных растений «Доктора в колочих халатах». Ядовитые растения. «Осторожно – борщевик!».	МБОУ «Гимназия №8»	Опрос
36			практическая работа игры	2	Изучение внешнего вида лекарственных и ядовитых грибов по фотографиям и иллюстрациям на занятиях. Заготовка грибов.	МБОУ «Гимназия №8»	Опрос
37			лекция беседа	2	Деревья – целители. Твое дерево. Аллелопатия. Пермакультура – агротехника будущего.	МБОУ «Гимназия №8»	Опрос
38			практическая работа беседа игры	2	Просмотр фильма«Борьба за выживание. Как помочь морям», «Пятый океан» - о проблеме загрязнения водных ресурсов Земли.	МБОУ «Гимназия №8»	Опрос
39			лекция беседа	2	Что такое счастье? Счастье-это состояние сознания человека. Свои рецепты счастья. Пословицы народов России о счастье.	МБОУ «Гимназия №8»	Опрос
40	февраль		беседа практическая работа	2	Алгоритм выработки положительных качеств характера(ролевые игры).	МБОУ «Гимназия №8»	Опрос
41.			Беседа лекция	2	Что такое любовь? Любовь и семья. В любви нуждаются все живые существа.	МБОУ «Гимназия №8»	Опрос
42.			практическая работа	2	Значение любви для человека(просмотр фильма).	МБОУ «Гимназия №8»	Опрос
43.			практическая работа	2	Конкурс рисунков «Моя семья».	МБОУ «Гимназия №8»	опрос

						№8»	
44.			практическая работа	2	Назвать ключевые признаки любви(дискуссия, ролевые игры).	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
45.			лекция беседа	2	Каково значение труда для человека и общества? Труд и деньги.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
46.			беседа практическая работа	2	Деньги-добро или зло?(дискуссия).	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
47.			беседа практическая работа	2	Какой труд может быть для вас радостным? (дискуссия).	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
48.	Март		практическая работа	2	Что посеешь, то пожнешь.(посадка семечки).	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
49			беседы лекция	2	Золотое правило нравственности. Закон бумеранга.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
50.			беседы лекция	2	Добро и зло есть в каждом из нас.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
51.			беседы лекция	2	Уроки доброты.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
52.			практическая работа	2	Просмотр фильма «Небо и доброта, гнев и вулканы».	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
53.			лекция беседа	2	Уроки доброты.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
54.			практическая работа игры	2	Уроки доброты(игры).	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
55.			лекция беседа	2	Музыка-искусство или оружие?	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
56	апрель		практическая работа игры	2	Прослушивание различные музыкальные произведения(обсуждение, дискуссия).	МБОУ «Гимназия №8»	опрос

57			лекция беседа	2	Почему музыка может и лечить, и вредить?	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
58.			практическая работа игры	2	Творческий эксперимент(наблюдение за растениями с различной музыкой).	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
59.			беседа лекция	2	Музыка и современность.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
60.			беседа лекция	2	Чем опасно сквернословие?	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
61.			беседа лекция	2	Как избавиться от привычки сквернословить?(конкурс плакатов).	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
62.			Беседа лекция	2	Компьютерная зависимость и как от неё освободиться.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
63			Беседа лекция	2	Компьютерная зависимость и как от неё освободиться.	МБОУ «Гимназия №8»	наблюдение помощь
64.	май		практическая работа	2	Просмотр фильма «Не говори воде «дурак»(об опытах Э.Масару).	МБОУ «Гимназия №8»	наблюдение помощь
65.			Беседа лекция	2	Практика оздоровительного дыхания. Релаксация.	МБОУ «Гимназия №8»	наблюдение помощь
66.			Беседа лекция	2	Лечение с помощью мудр. Массаж и самомассаж. Оздоровительная гимнастика.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
67.			практическая работа	2	«Массаж для начинающих», «Детский массаж».	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
68.			практическая работа, игры.	2	Игры, танцы, соревнования на открытом воздухе. Совместное проведение праздников на природе	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
69.			практическая работа, игры.	2	Игры, танцы, соревнования на открытом воздухе. Совместное проведение праздников на природе	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
70.			практическая работа	2	Упражнения для развития правильной осанки; учимся правильно сидеть, ходить, лежать, поднимать тяжести; определение общей выносливости и	МБОУ «Гимназия №8»	опрос

					физической работоспособности организма.		
71.		15.20-17.20	беседа практическая работа	2	Упражнения для развития правильной осанки; учимся правильно сидеть, ходить, лежать, поднимать тяжести; определение общей выносливости и физической работоспособности организма.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос
72.	май	15.20-17.20	беседа	2	Подготовка к летнему отдыху. Правила поведения на воде, Как избежать солнечного удара.	МБОУ «Гимназия №8»	опрос

План воспитательной работы педагога дополнительного образования

Концевой С.И.

Название программы «Здравушка».

Характеристика объединения (направленность, направления деятельности) естественнонаучная

Количество обучающихся объединения в текущем учебном году 15

Из них мальчиков – 5, девочек – 10

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 7 до 10 лет.

Формы работы групповые

Цель программы: создание условий для познания многообразия связей и отношений с окружающим миром, от которых зависят здоровье, благополучие человека, его семьи и общества.

Задачи программы.

Воспитательные:

1. Приобщение учащихся к позитивной деятельности.
2. Формирование у учащихся чувства любви к Родине и бережного отношения к её природным ресурсам.
3. Расширение мировоззрения учащихся.
4. Приобретение навыков коммуникативного общения, здорового образа жизни.
5. Воспитание активной жизненной позиции учащихся, направленной на заботу о будущих поколениях.
6. Освоение основ экологической культуры учащихся.
7. Воспитание чувства ответственности за свое здоровье, здоровье своих близких и здоровье окружающих.
8. Развитие ответственности за здоровое будущее своей семьи.
9. Формирование готовности осмысленно решать повседневные жизненные ситуации.
10. Духовно-нравственное воспитание, включающей развитие ответственности за свое будущее.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания

Воспитательная работа в объединении строится исходя из Рабочей программы воспитания «Созидание» МБУДО ЦДТ «Танкодром» на 2022-2025 годы.

Достижение поставленных цели и задач воспитания осуществляется путем реализации следующих модулей Рабочей программы воспитания центра:

Модуль «Занятие»

Модуль «Ключевые дела»

Модуль «Реализация дополнительных общеобразовательных программ»

Модуль «Профориентация»

Модуль «Работа с родителями»,

Модуль «Контакт по безопасности»

План воспитательной работы объединения «Здравушка»

на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1.	Духовно-нравственное	Край родной, навек любимый	сентябрь	литературный вечер
2.	Гражданско-патриотическое	Живая история. Посадка деревьев и уход за ними, в честь защитников Родины.	Октябрь, май	Практическое занятие.
3.	Спортивно-оздоровительное	Проведение «Контактов по безопасности» на каждом учебном занятии в соответствии с приложением к Рабочей программе воспитания «Созидание»	в течение года	5 –минутная беседа - обсуждение

4.	Взаимодействие с родителями	Родительские собрания	сентябрь, май	собрание
		Экология человека. Здоровый образ жизни и питание ребёнка. Положительный пример семьи и школы.	октябрь	учебное занятие
5.	Ключевые дела (общецентровские дела)	Акция по сбору отработанных батареек	ноябрь-май	сбор батареек в лицее и доставка их в ЦДТ «Танкодром»
6.	Экскурсионная деятельность	Экскурсия в музей естественной истории	октябрь	коллективное посещение

Воспитание и социализация обучающихся

Направление воспитания	Уровень объединения	Уровень ЦДТ	Республиканский уровень	Мероприятия на основе социального заказа		Социальное партнерство
				По запросу обучающихся	По запросу родителей	
Воспитание семейных ценностей	Тематические занятия	День матери и т.д.	Конкурсы исследовательских работ	КТД	Семейная консультация	Родительский комитет
Воспитание	Темати	Защи	Конкурсы	КТД	Консультация	Помощь в

е положитель ного отношения к ресурсосбе режению	ческие занятия	та прое ктов	исследоват ельских работ		тации в рамках род.соб раний	выполнени и проектов по ресурсосбе режению в квартире
--	-------------------	--------------------	--------------------------------	--	---------------------------------------	--

План воспитательной работы разработан в соответствии СП.9СТ.2ФЗ

Приложение 1

ИНСТРУКЦИЯ № У-4 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГАХ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Опасными факторами риска на дорогах являются:

- физические (экстремальные природные явления; транспорт);
- химические (вредные и опасные вещества, содержащиеся в воздухе; пыль; зимой – реагенты для обработки поверхности дороги);
- психофизиологические (напряжение внимания; шум).

Учащиеся обязаны соблюдать правила безопасного поведения на дороге. Учащиеся должны знать место нахождения медицинского пункта и уметь оказывать доврачебную медицинскую помощь.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА ДОРОГУ.

Изучить содержание настоящей Инструкции. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ДОРОГЕ.

Во время передвижения по дороге необходимо соблюдать следующие правила:

- пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам;

- при отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой - по внешнему краю проезжей части);
- вне населенных пунктов при движении по проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств;
- движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости – с включенными фонарями: спереди - белого цвета, сзади - красного;
- группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых;
- пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны;
- в местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора. При его отсутствии - транспортного светофора;
- при приближении транспортных средств с включенным проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть;
- управлять велосипедом, гужевой повозкой (санями), быть погонщиком вьючных, верховых животных или стада при движении по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет, а мопедом - не моложе 16 лет;
- велосипеды, мопеды, гужевые повозки (сани), верховые и вьючные животные должны двигаться только по крайней правой полосе в один ряд как можно правее. Допускается движение по обочине, если это не создает

- помех пешеходам;
- водитель гужевой повозки (саней) при выезде на дорогу с прилегающей территории или с второстепенной дороги в местах с ограниченной обзорностью должен вести животное под уздцы;
 - на перекрестках водители велосипедов и мопедов должны уступать дорогу транспортным средствам, движущимся по этой дороге.

Учащимся

запрещается:

- перебегать дорогу перед движущимся транспортным средством;
- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- перевозить пассажиров, кроме ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, оборудованном надежными подножками;
- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
- двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки; поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении;
- буксировка велосипедов и мопедов, а также велосипедами и мопедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом или методом.

Техника безопасности в лаборатории для учеников

Правила поведения в лаборатории, которые необходимо выполнять ученикам

1. Поскольку в кабинете химии имеется большое количество опасных реактивов, следует соблюдать следующие правила: В первую очередь надо помнить, что учащимся ни в коем случае нельзя находиться в кабинете химии без преподавателя. Ученикам ни в коем случае не разрешается выполнять работу лаборанта.

2. Лаборатория должна использоваться только по назначению и ни в коем случае не должен отводиться для проведения групп продленного дня, а так же проведения уроков по другим предметам. Во внеурочное время в кабинет химии допускаются только школьники, которые занимаются в кружке или факультативе по химии.

3. Ни в коем случае не разрешается принимать пищу в кабинете химии и в спецодежде. В кабинете химии обязательно должен присутствовать вытяжной шкаф;

4. Все, кто находится в лаборатории, кабинете химии, обязательно должны одевать индивидуальные средства защиты: халат, перчатки, защитные очки, фартук.

5. Халат обязательно застегивают только спереди, манжеты тоже должны быть застегнуты на пуговицы, длиной халат обязан быть ниже колен. Стирают средства личной защиты, которые используются в кабинете химии, отдельно от остальной одежды и белья. Всем, кто находится в кабинете химии, нужно соблюдать правила личной гигиены и не пользоваться чужими предметами.

6. В кабинете химии обязательно должен быть противопожарный щиток и ящик с песком, а также огнетушитель. В лаборантской необходимо иметь аптечку, полностью оснащенную препаратами для оказания первой медицинской помощи. Каждый, кто находится в кабинете химии, должен быть осведомлен, где находится противопожарный щиток и аптечка.

7. При возникновении непредвиденного случая в первую очередь необходимо оповестить администрацию школы. Все, кто находится в кабинете химии, в обязательном порядке должны знать, как соблюдается техника безопасности на уроках химии в школе, правила обращения с реактивами и электрическими приборами, которые используются в кабинете.

8. Кроме того, каждый должен содержать свое рабочее место в чистоте.

Правила поведения детей и подростков в общественных местах

1. Дети и подростки обязаны:

в общественных местах - на улицах, бульварах, во дворах, в парках, театрах, кинотеатрах, домах культуры, клубах, на стадионах, катках, спортплощадках, в городском и других видах транспорта строго соблюдать общественный порядок, правила уличного движения и пользования городским и другими видами транспорта;

- быть вежливыми со старшими, внимательными к лицам преклонного возраста, инвалидам и маленьким детям;
- бережно относиться к государственному и общественному имуществу;
- соблюдать чистоту на улицах и в общественных местах;
- удерживать товарищей от недостойных поступков.

Детям и подросткам запрещается:

- участвовать в несанкционированных уличных шествиях, нарушающих общественный порядок;
 - играть в карты и другие азартные игры, распивать спиртные напитки, торговать на улицах, бульварах, в скверах, на пляжах и в других общественных местах;
 - заниматься перепродажей по завышенным ценам билетов в кинотеатры, видеосалоны, на публичные выступления рок-ансамблей, тиражированием, скупкой перепродажей видеокассет;
 - загрязнять улицы, дворы, подъезды и другие общественные места;
 - ломать зеленые насаждения, портить газоны и клумбы, стены домов и подъездов, а также другое государственное и общественное имущество, собираться группами в подъездах, на крышах домов и в подвалах;
 - играть, кататься на коньках, лыжах, санках, самокатах на проезжей части дороги;
 - ездить на подножках и буферах троллейбусов, автобусов, автомашин, железнодорожных вагонов;
 - лицам моложе 14 лет управлять велосипедом при движении по дорогам, а моложе 16 лет - велосипедом с подвесным мотором, мопедом или мотоциклом;
 - купаться в реках, озерах, прудах в неустановленных для купания местах;
- накладывать на железнодорожные рельсы посторонние предметы.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕШЕХОДОВ

1. Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам

При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой - по внешнему краю проезжей части).

При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Лица, ведущие мотоцикл, мопед, велосипед, в этих случаях должны следовать по ходу движения транспортных средств.

При движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.

2. Движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд.

Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости - с включенными фонарями: спереди - белого цвета, сзади - красного.

Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

3. Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

4. В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии - транспортного светофора.

5. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен.

При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного

препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

6. Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулирующего).

7. При приближении транспортных средств с включенными синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть.

8. Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Плавать лучше параллельно линии берега и не заплывать далеко. На реке нужно плыть против течения, иначе потом будет тяжело возвращаться. Нужно помнить, что у берега течение слабее, чем на середине реки.

Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки.

в специально отведенных и оборудованных для этого местах.

Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги.

При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом: изменить стиль плавания - плыть на спине. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.), для этого, на всякий случай, необходимо прикрепить булавку к купальным костюмам.

Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Как вести себя при теракте. Основные правила

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником преступников. При этом захватчики могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т.п. Во всех случаях ваша жизнь

становится предметом торга для террористов. Специалисты рекомендуют в такой ситуации придерживаться определенных правил поведения. Итак... К террористическому акту невозможно заранее подготовиться, поэтому надо быть готовым к нему всегда.

Террористы обычно выбирают для своих атак известные и заметные цели, например, крупные города, международные аэропорты, места проведения крупных международных мероприятий, международные курорты и т.д. Обязательным условием совершения атаки является возможность избежать пристального внимания правоохранительных структур, например, досмотра до и после совершения теракта. Будьте внимательны, находясь в подобных местах. Террористы действуют внезапно и, как правило, без предварительных предупреждений.

Всегда уточняйте, где находятся резервные выходы из помещения. Заранее продумайте, как вы будете покидать здание, если в нем произойдет ЧП. Никогда не пытайтесь выбраться из горящего здания на лифте. Во-первых, механизм лифта может быть поврежден. Во-вторых, обычно испуганные люди бегут именно к лифтам. Лифты не рассчитаны на перевозку столь большого количества пассажиров, поэтому драгоценные минуты, необходимые для спасения, могут быть потеряны.

Если вы оказались заложником:

- По возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте.
- Подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному трудному испытанию.
- Говорите спокойным голосом. Избегайте вызывающего, враждебного тона.
- Не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам (не бегите, не бросайтесь на террориста, не боритесь, не выхватывайте у него оружие; не пытайтесь помириться с террористом, уговорить его, не умоляйте, не взывайте слезами к его доброте).
- Переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе.
- Для поддержания сил ешьте все, что вам дают, даже если пища вам не нравится.
- При необходимости выполняйте требования преступников (особенно первые полчаса), не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники.
- На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет), спрашивайте разрешения.

– Если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы уменьшите потерю крови. Постарайтесь перевязать рану платком, разорванной майкой или рубашкой.

Помните: ваша цель - остаться в живых. Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.

Помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

Непосредственно во время проведения операции по вашему освобождению соблюдайте следующие требования:

Лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь.

Ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника.

Если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

Не возмущайтесь, если при штурме с вами обойдутся жестко, причинят вам моральную или даже физическую травму - действия штурмующих в данной ситуации оправданы.

Безопасность на улице

1. Младшие школьники должны хорошо знать свой домашний адрес, номер телефона как домашнего, так и рабочих родителей.

2. Отправляясь на прогулку, вы должны сообщить своим родителям куда идёте, обговорить конкретное время возвращения домой.

3. Гулять или играть можно только там, где разрешили родители. Избегайте слабоосвещённых и безлюдных мест.

4. Никогда не принимайте от незнакомых людей сладости, подарки, деньги, приглашение покататься на машине.

5. Крайне опасно соглашаться с незнакомыми людьми куда-либо пойти или поехать, просить их что-нибудь сделать (например, найти потерявшуюся кошку или собаку, поднести вещи, вместе поиграть или сфотографироваться).

6. Не вступайте в разговор с незнакомыми людьми. Особенно, когда они пытаются узнать, где и с кем вы живёте, где работают ваши родители и т.д.

7. Если вы увидели на улице дерущихся - не вступайте в драку. Обойдите это опасное место стороной и сообщите взрослым, чтобы они вызвали милицию.

8. Если группа людей останавливает вас с вопросами, продолжайте движение. Таким образом, вы мешаете им вас окружить и дадите понять, что не напугались.

9. Если вас схватили на улице и пытаются завести в подъезд или заталкивают в машину, или просто куда-то пытаются тащить - кричите, упирайтесь, зовите милицию, любыми способами привлекайте к себе внимание. Если это случилось в помещении - кричите «Пожар!». Обычно на этот крик откликаются все, кто вас услышал, потому что пожар несёт в себе опасность для всех.

Правила поведения вблизи железнодорожных путей Каждый гражданин должен помнить, что железнодорожный транспорт – зона повышенной опасности и пользуясь его услугами, гражданин обязан выполнять общепринятые правила личной безопасности. Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуясь пешеходными мостами, тоннелями, настилами, убедившись в отсутствии движущегося поезда или маневрового локомотива.

Помните, что опасно для жизни – оставлять детей без присмотра и позволять им играть вблизи железной дороги.

ЗАПОМНИТЕ:

- Проезд и переход граждан через железнодорожные пути допускается только в установленных и оборудованных для этого местах;- При проезде и переходе через железнодорожные пути гражданам необходимо пользоваться специально оборудованными для этого пешеходными переходами, тоннелями, мостами, железнодорожными переездами.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Подлезать под железнодорожным подвижным составом;
- Перелезать через автосцепные устройства между вагонами;
- Заходить за ограничительную линию у края пассажирской платформы;
- Бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом;
- Устраивать различные подвижные игры;
- Оставлять детей без присмотра (гражданам с детьми);
- Прыгать с пассажирской платформы на железнодорожные пути;
- Осуществлять посадку и (или) высадку во время движения.

Инструкция по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.
2. Никогда не захотите в лифт с посторонними (незнакомыми), а также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей.
3. Если на вас все же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.
4. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т. п.
5. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т. п. с незнакомыми людьми.
6. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т. п.), если около дома нет старших.
7. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
8. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.
9. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район, на танцы

(дискотеку), рынок, в магазин, на концерт и т. п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.

10. Призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда – спасение.

11. Если вы попали в западню – нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.

12. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т. д.

13. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.

14. В целях личной безопасности (профилактики похищений) необходимо:

- стараться не оставаться в одиночестве, особенно улице, по пути в школу и обратно, с места досуга;
- чаще менять маршруты своего движения в школу, магазин, к друзьям и т. д.;
- никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем – то подозрительными людьми;
- не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми;
- всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

Правила поведения для учащихся

Каждый учащийся средней общеобразовательной школы должен соблюдать:

1 Общие правила поведения:

1.1 Регулярно посещать уроки и обязательные внеурочные мероприятия (классные часы, предметные экскурсии и др).

1.2 Приходить в школу заблаговременно- за 15 мин. д звонка; до звонка на урок пройти к кабинету, в котором будет приходиться очередное занятие.

1.3 В обязательном порядке иметь при себе все необходимые на данный день учебники, тетради, дневник, ручку и другие принадлежности.

1.4 Регулярно готовить домашние задания.

1.5 Соблюдать в школе чистоту и порядок.

1.6 В осеннее – весенний период, а также в ненастную погоду иметь при себе сменную обувь, переобуваться перед началом первого урока на I этаже школы.

1.7 Не курить в помещениях школы.

1.8 Беречь школьное имущество. Не рисовать на стенах и партах.

1.9 Не засорять туалеты посторонними предметами, а после пользования питьевой водой закрывать водопроводные краны.

1.10 Быть аккуратным, носить опрятную одежду.

1.11 Иметь спортивную форму для уроков физкультуры и спецодежду для уроков труда.

2 Правила поведения на уроке и перемене:

2.1 Соблюдать дисциплину как на уроках, так и на переменах.

2.2 По окончании уроков выходить из класса с целью проветривания кабинета.

2.3 Быть вежливым и предупредительным с другими учащимися и учителями, уважительно относиться к товарищам.

2.4 Не допускать в помещении школы нецензурную брань, выражения, унижающие достоинство человека.

2.5 Не допускать случаев психического и физического насилия над учащимися, все споры разрешать только мирным путем.

2.6 Выполнять требования дежурных учителей и учащихся.

2.7 Соблюдать инструкции по охране труда на уроках химии, физики, информатики, биологии, физкультуры трудового обучения.

2.8 Во время перемен не бегать, не толкаться, не создавать травмоопасных ситуаций.

2.9 Быть предельно внимательным на лестницах: не бегать по ним, не прыгать через ступеньки, не кататься на перилах, не перешагивать и не перегибаться опасно через них. Останавливать нарушителей правил безопасности.

2.10 В случае любых происшествий или травм немедленно сообщить об этом ближайшему учителю, классному руководителю, завучу, директору школы.

№	Ф.И. учащегося	Подпись	№	Ф.И. учащегося	Подпись
1			16		
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		

8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15			30		