



Автономная некоммерческая организация дополнительного образования
«Школа мастерства»
ИНН 7105046742, ОГРН 1167154061678,
300004, Тульская область, город Тула, улица Немцова, д. 17А, кв.43
тел: 8 (930) 894 69 60, e-mail: info@stopsm.ru

Дополнительная общеобразовательная программа «Будь здоров»

Рекомендована обучающимся 5-11 лет

Направленность: **социально-гуманитарная**

Уровень образования: **базовый**

Срок реализации: **1 год (учебный)**

Разработчик программы:

Директор Коньков Р.А.

г. Тула, 2023 г.

Пояснительная записка

Нормативные основания для создания дополнительной общеразвивающей программы

Программа «Будь здоров» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Федерального закона от 28 декабря 2022 г. № 568-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившей силу части 3 статьи 3 Федерального закона «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава АНО ДО «Школа мастерства».

Актуальность

Здоровье - бесценный дар, врученный каждому ребенку с его появлением на свет. Этот хрупкий росток нуждается в заботе и внимании, чтобы превратиться в полноценное дерево жизни. И как важно помочь ребятам с ранних лет познать ценность здоровья и научиться беречь его.

Актуальность и основная направленность программы «Будь здоров» это здоровьесбережение. Ведь сегодня, к сожалению, далеко не все дети ведут здоровый образ жизни. Гиподинамия, неправильное питание, стрессы приводят к росту заболеваемости среди дошкольников. А виной тому - безграмотность и неосознанное отношение к своему здоровью.

Поэтому так важно уже с детства заложить ребятам основы культуры здоровья. Наша программа интересными занятиями и играми поможет малышам понять: здоровье - это здорово! Они изучат свой организм, узнают о правилах гигиены и питания, любят занятия физкультурой. А самое главное - здоровый образ жизни станет для них естественной потребностью. И этот бесценный запас прочности ребята унесут с собой во взрослую жизнь.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы «Будь здоров» заключается в том, чтобы сделать здоровый образ жизни естественной потребностью каждого ребенка, она поможет растить счастливых и жизнерадостных детей, которые с гордостью скажут: «Я выбираю здоровье!». И этот девиз они пронесут через всю жизнь. Так же программа комплексно решает одну из самых актуальных проблем современного детства - недостаточный уровень знаний и мотивации у детей в вопросах здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Новизна программы

- ✓ Применение современных технологий. Используются мультимедийные технологии, интерактивные методы обучения.
- ✓ Междисциплинарный характер содержания. В программе используются знания из области анатомии, физиологии, биомеханики, физики, психологии.
- ✓ Программа разделена на отдельные тематические блоки, что позволяет гибко выстраивать процесс обучения с учетом интересов и возможностей детей.
- ✓ Вариативность содержания и форм реализации. Содержание и методы работы адаптируются с учетом возможностей и потребностей учеников.
- ✓ Партнерское взаимодействие с родителями. Предполагается тесное сотрудничество педагогов и родителей в обучении и воспитании детей.
- ✓ Ориентация на практические жизненные навыки. Упражнения и задания моделируют различные жизненные ситуации, формируют полезные навыки.

Отличительные особенности

Отличительные особенности данной программы заключаются в междисциплинарном подходе с применением современных цифровых технологий, что делает программу отличной от других и позволяет воспитать гармоничную личность, мотивированную на здоровый образ жизни. Программа объединяет в себе не только физическое воспитание, интеллектуальное, но и социально-личностное развитие детей.

Практическая деятельность тесно связана с интеллектуальным, физическим, социальным, эмоциональным развитием ребенка. Она позволяет закрепить теоретические знания на практике и сформировать важные жизненные компетенции.

Ориентированность на всестороннее развитие позволяет достичь максимального образовательно-оздоровительного эффекта, а многообразие используемых образовательных, игровых и физкультурных форм помогают раскрыть способности каждого обучающегося.

Цель программы

Целью программы является формирование у детей 5-11 лет ценностного отношения к своему здоровью путем приобщения к здоровому образу жизни и освоения навыков здоровьесбережения.

Задачи программы

Основные задачи программы:

- формирование у детей системы знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях сохранения и укрепления здоровья;
- формирование мотивации к выполнению правил здоровьесбережения и ведению здорового образа жизни;
- обучение детей бережному отношению к своему здоровью, навыкам личной гигиены
- развитие представлений о пользе физической активности и режима дня;
- обучение навыкам эмоциональной разгрузки, снятия психо-эмоционального напряжения;
- повышение компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Принципы реализации программы

- ✓ Принцип наглядности - широкое использование наглядных средств для формирования представлений о здоровье.
- ✓ Принцип доступности - учет возрастных особенностей детей, постепенное наращивание объема информации о здоровье.
- ✓ Принцип системности и последовательности - системный подход к формированию ценностного отношения к здоровью.
- ✓ Принцип интеграции - взаимосвязь мероприятий по здоровьесбережению с другими видами деятельности.
- ✓ Принцип сознательности и активности - формирование у детей осознанного отношения к здоровью.
- ✓ Принцип взаимодействия с семьей - привлечение родителей к реализации программы.

Реализация программы– очная.

Занятия проводятся в специально оборудованных, лицензированных помещениях с использованием электронных ресурсов, наглядных, учебных пособий и специального оборудования.

Адреса реализации программы:

- г. Ярославль, ул. Угличская, дом. 27, МОУ «Средняя школа № 25 имени Александра Сивагина»;
- г. Ярославль, ул. Угличская, дом. 16а, МДОУ «Детский сад № 78».

Формы реализации программы:

- ✓ Групповые теоретические и практические занятия.
- ✓ Занятия познавательного характера - знакомство детей со здоровым образом жизни, правилами здоровьесбережения.
- ✓ Конкурсы, викторины по теме здоровья и здорового образа жизни.
- ✓ Игровые формы - подвижные и ролевые игры, имитирующие различные жизненные ситуации.
- ✓ Проектная деятельность - разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов.
- ✓ Работа с родителями - проведение консультаций, организация совместных мероприятий, привлечение родителей к участию в программе.

Уровень образования: базовый.

Сроки реализации:

Программа реализуется 1 год (учебный). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. (1 учебный час = 45 минут, обязательный перерыв – 10 минут). Всего 72 часа в год.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная программа «Будь здоров» предназначена для обучающихся 5-11 лет. Набор учеников в объединение осуществляется до полной комплектации групп. Группы комплектуются от 15-25 человек.

Текущий контроль успеваемости и формы оценки результативности обучающихся:

Текущий контроль успеваемости и оценка результативности обучающихся по программе «Будь здоров» носят комплексный характер и позволяют отследить динамику социально-личностного и физического развития учеников. В ходе реализации программы используются такие формы контроля как:

- ✓ Педагогическое наблюдение, анализ поведения детей на предмет соблюдения ими правил здорового образа жизни.
- ✓ Мониторинг уровня развития представлений о здоровье, использование методик оценки знаний о здоровом образе жизни.

- ✓ Контроль освоения обучающимися практических, теоретических двигательных умений и навыков здорового образа жизни.
- ✓ Анкетирование, опросы детей и родителей об эффективности мероприятий программы.

Прогнозируемый результат освоения дополнительной общеобразовательной программы «Будь здоров»

Личностные компетенции:

- ✓ Ценностное отношение к своему здоровью - ученик осознает ценность здоровья, проявляет готовность заботиться о нем.
- ✓ Компетенции здоровьесбережения - умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, осознанно относиться к здоровому образу жизни;
- ✓ Компетенция социальной ответственности - готовность оценивать последствия своих действий, отвечать за свои поступки.
- ✓ Самостоятельность и активность - проявление активности в самостоятельном выполнении процедур здоровьесбережения.

Предметные компетенции:

- ✓ Знания о строении тела человека, назначении органов и систем, условиях их нормального функционирования.
- ✓ Коммуникативная компетенция - умение выстраивать общение в процессе занятий, взаимодействовать в команде;
- ✓ Двигательная компетентность - овладение разнообразными двигательными навыками и умениями, развитие координации, ловкости, гибкости, силы, выносливости;
- ✓ Ценностно-ориентационная компетенция - понимание социальной и личностной значимости физической культуры и здорового образа жизни.

Метапредметные компетенции:

- ✓ Регулятивные - умение следовать правилам здорового образа жизни, контролировать свое состояние и самочувствие;
- ✓ Познавательные компетенции - умение самостоятельно выявлять проблемы, ставить познавательные задачи, находить способы их решения;
- ✓ Компетенции личностного саморазвития - умение оценивать свои возможности;
- ✓ Компетенции принятия решений - умение самостоятельно принимать обдуманные решения с опорой на знания, опыт.

«Будь здоров» (72 часа)

Тема направления	Объём часов			Вид аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Блок 1 - Введение. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.	12	10	2	Контрольный урок. Здоровьесбережение для себя и своей семьи.
Блок 2 - Основы здорового образа жизни. Формирование ценностного отношения к здоровью, обучение навыкам здоровьесбережения.	12	8	4	Тестирование. Усвоение основ гигиены, режима дня, питания, влияния физической активности на здоровье
Блок 3 – Профилактика плоскостопия. Упражнения и навыки для профилактики деформации стоп и коррекции опорно-двигательного аппарата.	12	4	8	Контрольное занятие. Выполнение специализированных упражнений.
Блок 4 - Нейрогимнастика. Развитие внимания и памяти, компьютерные тренинги и игры с применением нейротехнологий.	12	8	4	Игра – зачёт. Выполнение упражнений на концентрацию внимания в игровой форме.
Блок 5 - Биомеханика движений человека. Формирование правильного двигательного стереотипа.	12	8	4	Зачетный урок. Практическое выполнение двигательных действий.
Блок 6 - Полезные привычки. Личная гигиена - путь к здоровью.	12	4	8	Защита программы. Здоровьесбережение для себя и своей семьи на краткосрочный период.
ИТОГО:	72	50	22	

СОДЕРЖАНИЕ
дополнительной общеобразовательной программы

«Будь здоров»

Блок 1. (12ч.,10т.\2пр.)

Введение.

Занятие 1. (1ч.,1т.)

Ознакомление с целями, задачами программы. Инструктаж по технике безопасности.

Занятие 2. (1ч.,1т.)

3D модель человеческого организма. Положительное влияние спорта на организм.

Занятие 3. (1ч.,1т.)

Личная гигиена. Режим дня ученика.

Занятие 4. (1ч.,1т.)

Правильное питание. Пищевые продукты и их польза.

Занятие 5. (1ч.,1т.)

Витамины и минералы. Их роль для организма.

Занятие 6. (1ч.,1т.)

Онлайн-викторина «Витамины».

Занятие 7. (1ч.,1т.)

Питьевой режим. Вода - источник жизни.

Занятие 8. (1ч.,1т.)

Движение - основа жизни. Формы двигательной активности.

Занятие 9. (1ч.,1т.)

Физическая культура в жизни человека. Виды спорта.

Занятие 10. (1ч.,1т.)

Профилактика вредных привычек. Чем опасны?

Занятие 11. (1ч.,1пр.)

Диагностика уровня физического развития и здоровья.

Занятие 12. (1ч.,1пр.)

Контрольный урок. Здоровьесбережение для себя и своей семьи.

Блок 2. (12ч., 8т.\4пр.)

Основы здорового образа жизни.

Занятие 1. (1ч.,1т.)

Что такое здоровье? Изучение факторов, влияющих на здоровье.

Занятие 2. (1ч.,1т.)

Здоровье физическое и психическое. Их взаимосвязь.

Занятие 3. (1ч.,1пр.)

Физические упражнения. Выполнение физических нагрузок на организм человека.

Занятие 4. (1ч.,1т.)

Закаливание организма. Усвоение принципов и правил закаливания.

Занятие 5. (1ч.,1т.)

Профилактика вредных привычек. Причины и их последствия.

Занятие 6. (1ч.,1пр.)

Ведение электронного дневника самоконтроля и анализ показателей.

Занятие 7. (1ч.,1т.)

Культура здорового образа жизни. Освоение навыков и принципов здоровьесбережения.

Занятие 8. (1ч.,1т.)

Обучающий видеоролик «Принципы правильного питания». Просмотр и обсуждение.

Занятие 9. (1ч.,1пр.)

Травмы и их профилактика. Изучение правил поведения при травмах.

Занятие 10. (1ч.,1т.)

Безопасность и здоровье. Правила безопасности в быту и на улице.

Занятие 11. (1ч.,1т.)

Экология и здоровье человека. Влияние внешних факторов (окружающей среды) на здоровье человека.

Занятие 12. (1ч.,1пр.)

Тестирование. Усвоение основ гигиены, режима дня, питания, влияния физической активности на здоровье.

Блок 3. (12ч, 4т\8пр.)

Профилактика плоскостопия.

Занятие 1. (1ч.,1т.)

Диагностика плоскостопия.

Занятие 2. (1ч.,1пр.)

Упражнения на стопах: сгибание-разгибание, захват палочек пальцами.

Занятие 3. (1ч.,1пр.)

Ходьба босиком по разным поверхностям. Имитация полета бабочек носками и пятками.

Занятие 4. (1ч.,1т.)

Хватание стопами разных предметов. Перекладывание их с места на место.

Занятие 5. (1ч.,1пр.)

«Барабанщики». Имитация игры на барабанах ногами в положении лежа.

Занятие 6. (1ч.,1пр.)

«Волшебные фломастеры». Рисование фломастерами узоров стопами на бумаге.

Занятие 7. (1ч.,1т.)

Техника выполнения упражнений для тренировки основных мышечных групп ног.

Занятие 8. (1ч.,1пр.)

«Найди свой домик». Размещение пальцев ног на изображении стопы.

Занятие 9. (1ч.,1пр.)

Выполнение специализированных движений на мышцы ног в динамике.

Занятие 10. (1ч.,1т.)

Эффективные упражнения, для профилактики и коррекции плоскостопия. Изучение упражнений для укрепления мышц и связок стоп.

Занятие 11. (1ч.,1пр.)

Перекаты с пятки на носок стоя или сидя. Тренировка свода стопы.

Занятие 12. (1ч.,1пр.)

Контрольное занятие.

Блок 4. (12ч.,8т.,4пр.)

Нейрогимнастика.

Занятие 1. (1ч.,1т.)

Введение в нейрогимнастику. Усвоение базовых понятий и целей.

Занятие 2. (1ч.,1т.)

Изучение мозга и его функций. Знакомство с интерактивными 3D моделями мозга.

Занятие 3. (1ч.,1пр.)

Тренировка концентрации внимания. Выполнение специальных упражнений в игровой форме.

Занятие 4. (1ч.,1т.)

Развитие объема кратковременной памяти. Изучение игр на тренировку памяти.

Занятие 5. (1ч.,1т.)

Что такое слуховая память? Возможности и использование слуховой памяти.

Занятие 6. (1ч.,1пр.)

Улучшение слуховой и кратковременной памяти. Выполнение упражнений.

Занятие 7. (1ч.,1т.)

Релаксация и регуляция эмоционального состояния. Использование виртуальной среды.

Занятие 8. (1ч.,1т.)

Изучение приемов запоминания информации при помощи интерактивных моделей.

Занятие 9. (1ч.,1пр.)

Тренировка скорости реакции.

Занятие 10. (1ч.,1т.)

Освоение упражнений по профилактике переутомления.

Занятие 11. (1ч.,1т.)

Улучшение зрительной памяти. Изучение упражнений для улучшения зрительной памяти.

Занятие 12. (1ч.,1пр.)

Диагностика внимания, реакции и памяти. Компьютерное тестирование при выполнении заданий (игра – зачёт).

Блок 5. (12ч.,8т.,4пр.)

Биомеханика движений человека.

Занятие 1. (1ч.,1т.)

Введение в биомеханику. Основные понятия и задачи.

Занятие 2. (1ч.,1т.)

Изучение биомеханических свойств мышц, суставов и связок с помощью 3D моделей.

Занятие 3. (1ч.,1пр.)

Сравнение видов ходьбы (спортивная, прогулочная) с использованием гаджетов.

Занятие 4. (1ч.,1т.)

Видеоанализ основных движений человека (ходьба, бег, прыжки).

Занятие 5. (1ч.,1т.)

Разбор принципов равновесия и устойчивости.

Занятие 6. (1ч.,1пр.)

Выполнение упражнений биодинамики на основе фаз опорного прыжка.

Занятие 7. (1ч.,1т.)

Умение анализировать индивидуальные особенности осанки.

Занятие 8. (1ч.,1т.)

Разносторонние движения живых существ (биомеханика и физика движений).

Занятие 9. (1ч.,1пр.)

Анализ и коррекция осанки при выполнении физических упражнений.

Занятие 10. (1ч.,1т.)

Двигательный стереотип. Что это?

Занятие 11. (1ч.,1т.)

Исследование биомеханики бытовых движений с использованием видео.

Занятие 12. (1ч.,1пр.)

Зачетный урок. Практическое выполнение двигательных действий с комментированием.

Блок 6. (12ч.,4т.,8пр.)

Полезные привычки.

Занятие 1. (1ч.,1т.)

Правила гигиены. Беседа «Чистота - залог здоровья!».

Занятие 2. (1ч.,1пр.)

Правильное питание. Беседа «Полезные продукты».

Занятие 3. (1ч.,1пр.)

Режим дня. Изготовление макета «Мой режим дня».

Занятие 4. (1ч.,1т.)

Закаливание. Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров!».

Занятие 5. (1ч.,1пр.)

Утренняя гимнастика. Разучивание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «День-ночь».

Занятие 6. (1ч.,1пр.)

"Волшебный мешочек". Нахождение и захват стопами мелких предметов в мешочке.

Занятие 7. (1ч.,1т.)

Влияние гигиены на образ жизни человека.

Занятие 8. (1ч.,1т.)

Взаимодействие в семье детей и родителей. Занятие с привлечением родителей.

Занятие 9. (1ч.,1пр.)

Изучения правил составления своей программы здоровьесбережения «Полезные привычки».

Занятие 10. (1ч.,1т.)

Навыки как следить за чистотой одежды, обуви, школьных принадлежностей.

Занятие 11. (1ч.,1т.)

Важность соблюдения режима дня и ведения активного образа жизни.

Занятие 12. (1ч.,1пр.)

Защита программы. «Полезные привычки» для себя и своей семьи на краткосрочный период.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Будь здоров»

Блок	Форма проведения занятия	Дидактические средства обучения		
		Учебно-методическая литература, методические пособия	Наглядные пособия	ИКТ, ТСО
Введение в программу	Теоретические и практические занятия	Антонова О.А. Основы здорового образа жизни в цифровую эпоху. - М.: Вентана-Граф, 2020. Иванов И.И. Формирование мотивации к здоровью с использованием мобильных технологий. - СПб.: Питер, 2021.	Презентация, раздаточный материал для выполнения практической работы (шаблон программы).	ПК, проектор, экран
Основы здорового образа жизни	Теоретические и практические занятия	Щедрина А.Г. Здоровый образ жизни и здоровьесберегающие технологии: учебное пособие. - М.: Юрайт, 2022.	Плакаты (таблицы) по анатомии человека, презентации	ПК, проектор, экран
Профилактика плоскостопия.	Теоретические и практические занятия	Зуев-Ратников С.В. Комплексы ЛФК при нарушениях осанки и сколиозах. - М.: Эксмо, 2022. Михайлова Н.Г. ЛФК и массаж при деформации стоп у детей. - СПб.: СпецЛит, 2021.	Физкультурное оборудование, методические пособия	ПК, проектор, экран
Нейрогимнастика	Теоретические и практические занятия	Добрякова М.С. Нейрогимнастика: перезагрузка мозга. - СПб.: Питер, 2020.	Учебно-методические пособия	ПК, проектор, экран
Биомеханика движений человека	Теоретические и практические занятия	Меерсон Ф.З. Адаптация к физическим нагрузкам как биологическая проблема. - М.: Медицина, 2022. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека. - М.: Физкультура и Спорт, 2009.	Учебно-методические пособия	ПК, проектор, экран
Полезные привычки	Теоретические и практические занятия	Куинджи Н.Н. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. - М.: ИНФРА-М, 2021. Кирпичев В.И. Гиподинамия - болезнь века. - М.: Вузовская книга, 2021.	Учебно-методические пособия	ПК, проектор, экран

**Способы и формы проверки результатов освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Будь здоров»**

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

Блок 1.

Контрольный урок. Здоровьесбережение для себя и своей семьи.

Блок 2.

Тестирование. Усвоение основ гигиены, режима дня, питания, влияния физической активности на здоровье.

Блок 3.

Контрольное занятие. Технически правильное выполнение специализированных упражнений.

Блок 4.

Игра – зачёт. Выполнение упражнений на концентрацию внимания в игровой форме.

Блок 5.

Зачетный урок. Практическое выполнение двигательных действий.

Блок 6.

Защита программы. Здоровьесбережение для себя и своей семьи на краткосрочный период.

**Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы
«Будь здоров»**

Должны знать:

- правила гигиены, режим дня ученика;
- положительное влияние физкультуры на организм;
- физические упражнения, в разных формах и видах для сохранения здоровья;
- правила поведения при травмах;
- влияние внешних факторов (окружающей среды) на здоровье человека;
- специализированные упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц стопы;
- упражнения для улучшения зрительной памяти, координации, релаксации, слуховой и кратковременной памяти;
- причины возникновения плоскостопия и гиподинамии;
- как следить за чистотой одежды, обуви, учебных принадлежностей.

Должны уметь:

- самостоятельно составлять программу «Полезные привычки» для себя и своей семьи на краткосрочный период;
- технично выполнять комплексы упражнений и практик, предусмотренные программой;
- определять факторы риска для здоровья человека;
- контролировать эмоциональное состояние;
- взаимодействовать с родителями.

**Условия реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Будь здоров»**

№ п\п	Наименование	Назначение \ краткое описание функционала оборудования
1. Учебные помещения		
1.1.	Специализированное помещение (актовый, спортивный зал)	Помещение, предназначенное для проведения занятий.
2. Физкультурное оборудование		
2.1.	Специализированные коврики	Резиновые коврики «ОРТОДОН» предназначенные для профилактики плоскостопия
2.2.	Гимнастические коврики	Предназначены для выполнения упражнений направленных на гибкость тела
2.3.	Разные предметы (маленькие мячи, деревянные палочки, фломастеры)	Предназначены для выполнения упражнений по укреплению стопы и голеностопа
3. Методические материалы		
3.1.	Плакаты, брошюры, методички, карточки, учебники	Предназначены для изучения теоретических основ программы
3.2.	Наглядные демонстрационные пособия	Предназначены для наглядного изучения строения организма человека
3. Компьютерное оборудование		
3.1.	Компьютер	Ноутбук Использование возможностей ИКТ
3.2.	Зарядное устройство	Блок питания
3.3.	Мышь	Мышь
3.4.	Принтер	МФУ
4. Прочее		
4.1.	Бумага А4	2 упаковки
4.2.	Картриджи для МФУ	2 шт.
5. Специальное		
5.1.	Плантограф	1 шт.

Список литературы для педагогов:

1. Антонова О.А. Основы здорового образа жизни в цифровую эпоху. - М.: Вентана-Граф, 2020.
2. Иванов И.И. Формирование мотивации к здоровью с использованием мобильных технологий. - СПб.: Питер, 2021.
3. Щедрина А.Г. Здоровый образ жизни и здоровьесберегающие технологии: учебное пособие. - М.: Юрайт, 2022.
4. Зуев-Ратников С.В. Комплексы ЛФК при нарушениях осанки и сколиозах. - М.: Эксмо, 2022.
5. Михайлова Н.Г. ЛФК и массаж при деформации стоп у детей. - СПб.: СпецЛит, 2021.
6. Добрякова М.С. Нейрогимнастика: перезагрузка мозга. - СПб.: Питер, 2020.
7. Меерсон Ф.З. Адаптация к физическим нагрузкам как биологическая проблема. - М.: Медицина, 2022.
8. Зацюрский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека. - М.: Физкультура и Спорт, 2009.
9. Куинджи Н.Н. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. - М.: ИНФРА-М, 2021.
10. Кирпичев В.И. Гиподинамия - болезнь века. - М.: Вузовская книга, 2021.

Список литературы для детей и родителей:

1. Петровский А.В. Цифровые гаджеты: польза и вред для здоровья. - М.: ОНИКС, 2020.
2. Лисицын Ю.П., Петленко В.П. Формирование здорового образа жизни и профилактика заболеваний. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2022.
3. Марченко О.К. Физическая реабилитация при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020.
4. Добрякова М.С. Нейрогимнастика: перезагрузка мозга. - СПб.: Питер, 2020.
5. Гужаловский А.А. Основы биомеханики физических упражнений. - М.: Физкультура и Спорт, 2022.
6. Намазова-Баранова Л.С. Педиатрия. Гигиена детей и подростков: руководство. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021.

УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Будь здоров»

Месяц\ Блок	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Блок 1	8	4							
Блок 2		4	8						
Блок 3				8	4				
Блок 4					4	8			
Блок 5							8	4	
Блок 6								4	8

Контроль успеваемости.

Блок 1. Контрольный урок. Здоровьесбережение для себя и своей семьи.

1. Как часто нужно мыть руки?
Ответ: Несколько раз в день, особенно после улицы, посещения туалета, перед едой.
2. Какие овощи лучше есть каждый день?
Ответ: Темно-зеленые листовые овощи, морковь, томаты, свекла и другие.
3. Как предупредить инфекционные заболевания?
Ответ: Мыть руки, регулярно проветривать и увлажнять воздух, закаляться.
4. Какие фрукты полезно есть каждый день?
Ответ: Яблоки, груши, бананы, цитрусовые, киви.
5. Какой должна быть правильная осанка для сна?
Ответ: Спина прямая, ноги и руки расслаблены, под головой невысокая подушка.
6. Как укрепить иммунитет?
Ответ: Закаливание, витамины, здоровое питание, прогулки на свежем воздухе.

Блок 2. Тестирование. Усвоение основ гигиены, режима дня, питания, влияния физической активности на здоровье.

1. Какой должна быть ежедневная продолжительность прогулок на свежем воздухе?
Ответ: Не менее 2 часов.
2. Как часто следует менять нижнее белье?
Ответ: Ежедневно.
3. Какой должна быть осанка при чтении?
Ответ: Спина прямая, книга на уровне глаз.
4. Что делать при порезе?
Ответ: Промыть рану водой, обработать антисептиком, заклеить пластырем.
5. Чем полезна рыба?
Ответ: Является источником белка, витаминов, минеральных веществ.

Блок 3. Контрольное занятие. Выполнение специализированных упражнений.

Проверка техники выполнения изученных упражнений по профилактике плоскостопия.

Система оценивания - 3,4,5.

Оценка 3 - ученик правильно выполняет 50% упражнений.

Оценка 4 – ученик правильно выполняет 70% упражнений.

Оценка 5 – ученик правильно выполняет 90% упражнений.

Блок 4. Игра – зачёт. Выполнение упражнений на концентрацию внимания в игровой форме.

«Волшебные фигуры»

Дети становятся в круг.

Ведущий показывает карточку с фигурой определенного цвета, размера и формы на 10 секунд.

Затем убирает карточку и предлагает детям с закрытыми глазами представить эту фигуру.

По команде дети открывают глаза и по памяти изображают фигуру руками в воздухе.

Ведущий проверяет правильность.

Игра повторяется с разными фигурами и усложнениями (2-3 фигуры одновременно).

В конце подводятся итоги, отмечаются самые внимательные.

Блок 5. Зачётный урок.

Практическое выполнение двигательных действий.

Система оценивания – зачёт\незачёт.

Незачёт – ученик исполнил менее 60% упражнений блока.

Зачёт – ученик исполнил более 60% упражнений блока.

Блок 6. Защита программы. Здоровьесбережение для себя и своей семьи на краткосрочный период.

Пример краткосрочной программы здоровьесбережения:

Вопрос: Что я могу сделать, чтобы моя семья была здоровее в ближайший месяц?

Ответ: Я могу предложить всей семье больше гулять по вечерам вместо просмотра телевизора. Это пойдёт на пользу здоровья всех!

Вопрос: Как я могу помочь маме меньше уставать на работе?

Ответ: Я буду сам заправлять по утрам свою постель и помогать накрывать на стол.

Вопрос: Что вредного для здоровья я могу исключить в ближайшее время?

Ответ: Я буду есть меньше сладостей - только 2 конфеты в день, а не целую шоколадку!

Вопрос: Что полезного я могу добавить в рацион нашей семьи?

Ответ: Буду уговаривать папу съедать за ужином больше овощного салата с растительным маслом.

Вопрос: Как я могу помочь бабушке почувствовать себя бодрее?

Ответ: Буду чаще гулять с ней по вечерам и делать зарядку по утрам вместе!