

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской**  
**области**  
**Ирбитское муниципальное образование**  
**филиал "Кирилловская ООШ" МОУ "Речкаловская СОШ"**

УТВЕРЖДЕНО  
директор МОУ  
"Речкаловская СОШ"

---

С.В. Боярникова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Тропинками здоровья»**  
для детей младшего школьного возраста  
Срок реализации 1 год

**д. Кириллова**

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	5
1.3. Планируемые результаты.....	6

### Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план.....	7
2.2. Календарный учебный график.....	7

### Раздел №3. «Комплекс форм аттестации»

3.1. Формы аттестации.....	8
3.2. Список литературы.....	8

### Приложения

Приложение № 1 Рабочая программа по курсу «Тайна здорового организма».....	9
Приложение № 2 Рабочая программа по курсу «Искусство быть здоровым».....	13

## Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г № 28, СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тропинками здоровья» относится к программам естественнонаучной направленности.

Уровень сложности программы – *стартовый*.

Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические

заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать образовательное учреждение для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Данная программа построена с учетом задач обучения, воспитания, охраны и укрепления здоровья обучающихся, позволяя дать им необходимые знания по основам здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности, а также анатомии, физиологии, гигиене и профилактике заболеваний.

#### **Программа реализуется через следующие формы:**

С учётом возрастных особенностей детей программа предполагает проведение занятий с применением разнообразных **форм и методов работы** на основе диалога с детьми с элементами игровых технологий:

- *словесные* (рассказ, беседы с обучающимися, инструктаж, пояснения, методы решения ситуативных задач и др.);
- *наглядные* (демонстрация рисунков, схем, таблиц, пособий; моделей и муляжей и т.п.);
- *практические* (ролевые и познавательные игры, выполнение опытов, проблемно-поисковый метод изучения материала; работа на компьютере, интеллектуальные головоломки, упражнения, мини- проекты, применение вариативных карточек, тесты, заполнение таблиц, схем, составление и решение кроссвордов, использование пакета ситуаций; просмотр обучающих видеофильмов);
- *самостоятельная работа обучающихся с дополнительной литературой.*

В качестве **форм организации учебно-познавательной деятельности** используются: теоретические и практические занятия, ролевые и деловые игры, экскурсии, соревнования, викторины, дискуссии, КТД, конкурсы, ток-шоу, тематические собрания, мини-тренинги.

Система занятий сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к

самообразованию, обладающей начальными навыками самостоятельного поиска, отбора, анализа и использования информации. Дидактический материал заявлен с учетом вариативности форм проведения занятий: возможна замена экскурсии мультимедийной презентацией, подбор тематики проектных работ в соответствии с запросами воспитанников и другие изменения, связанные с адаптацией программы к конкретным условиям образовательного учреждения и контингентом обучающихся.

Во время каникул образовательная деятельность может видоизмениться (выходы на экскурсии, в краеведческий музей, массовые экологические конкурсы (конференции), экологические праздники, ролевые игры, выставки, викторины, экологические КВНы.).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тропинками здоровья» рассчитана на 1 год обучения.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста с учетом особенностей их развития.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** пропаганда здорового образа жизни и формирование ценностного отношения у обучающихся к собственному здоровью.

### **Задачи:**

- формирование личностно-значимых, научных знаний о здоровье и здоровом образе жизни человека, здоровьеразрушающих факторах и факторах, способствующих сохранению, укреплению и формированию здоровья и здорового образа жизни;

- исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека;

- формирование у обучающихся прочных, систематических, научных, имеющих практическую значимость (используемых в повседневной жизни) знаний о строении и функциях организма человека как едином целом;

- ознакомление с необходимыми индивидуальными мерами безопасности в повседневной жизни и трудовой деятельности, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

- освоение правил и навыков защиты, позволяющих минимизировать возможный ущерб личности, обществу и окружающей среде в типовых опасных и чрезвычайных ситуациях;

- формирование и развитие у обучающихся умения самостоятельно приобретать и применять знания, описывать результаты наблюдений, выдвигать гипотезы, делать выводы, обсуждать результаты эксперимента, участвовать в дискуссии;

- формирование научного мировоззрения, активной социальной позиции, творческого мышления, укрепление «социального иммунитета»;

- формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, а также к здоровью окружающих

людей;

- формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих;

- организация оздоровительной работы с обучающимися, педагогами и семьей.

### **1.3. Планируемые результаты**

В результате освоения данной программы:

#### **1. Обучающиеся должны *знать*:**

- биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- принципы правильного построения режима труда и отдыха в течение дня;
- правила гигиены кожи, полости рта, слуха, зрения, дыхания, питания, одежды, сна;
- факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению;
- основные приемы и методы психической релаксации.

#### **2. Обучающиеся должны *уметь*:**

- давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни;
- правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья;
- определять уровень физического развития, осуществлять простейшие физиологические измерения, определять отклонения от физиологической нормы;
- соблюдать правила личной гигиены;
- применять приемы и методы психической релаксации;
- применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека;
- правильно строить режим дня и выполнять его;
- распознавать и анализировать опасные для здоровья ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- применить общепринятые правила коммуникации;
- взаимодействовать экологически с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа включает в себя 2 курса:

- «Тайны здорового организма»;
- «Искусство быть здоровым».

№ п/п	Наименование курса	Количество часов	«Тайны здорового организма»	«Искусство быть здоровым»	ИТОГО часов	Формы аттестации (контроля)
	Название детского творческого коллектива	<b>Всего</b>	<b>60</b>	<b>76</b>	<b>136</b>	Выставка творческих работ
		Теория	28	32	60	
		Практика	32	44	76	

### 2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года – 2 сентября

Окончание учебного года – 26 мая.

Продолжительность учебного года: 34 недели.

Праздничные и выходные дни:

- 4 ноября – День народного единства;
- 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;

Продолжительность занятий – 45 минут.

Перерывы между занятиями – не менее 10 минут.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 26 мая.

## Раздел № 3. «Комплекс форм аттестации»

### 3.1. Формы аттестации

Промежуточная аттестация может проводиться в следующих формах:

- творческие работы, самостоятельные работы репродуктивного характера;
- защита творческих работ, защита индивидуальных и групповых проектов;

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- выставки поделок;
- демонстрация презентаций, экологических представлений;
- участие в школьных и муниципальных конкурсах.

### 3.2. Список литературы

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004.
2. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
3. Безруких М.М., Филипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
4. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
5. Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Журенко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
6. Павлова М.А., Гришанова О.С., Серякина А.В. Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе. – Саратов Министерство образования Саратовской области, ГОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2009.
7. Петров Н.Н. Человек в чрезвычайных ситуациях: Учеб. пособие. – Челябинск: Юж.-Урал. КН. Изд-во, 1995.
8. Плешаков А.А. От земли до неба: Атлас-определитель: Пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2010.
9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
10. Усачёв А.А., Березин А.И. Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС, 1997.
11. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
12. [http://www.100let.net/2u\\_shkolnik\\_gimnastika.htm](http://www.100let.net/2u_shkolnik_gimnastika.htm)
13. <http://nach.21205s02.edusite.ru/p14aa1.html>

Приложение №1  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Тропинками здоровья»

**Рабочая программа по курсу  
«Тайны здорового организма»**

Программа разработана для детей младшего школьного возраста с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся 2 раза в неделю с нагрузкой 2 час.

Курс рассчитан на 60 часов (в том числе, теоретические занятия – 28, практические занятия – 32)

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой либо теме, в зависимости от корректировки задач.

### 1. Учебно-тематический план по курсу «Тайны здорового организма»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1.	Я и мое здоровье.	2	-	2
2.	Секреты скелета	8	4	4
3.	Железы и гормоны	4	2	2
4.	Волшебные клетки крови	4	2	2
5.	Сердце плюс сосуды	8	4	4
6.	От вдоха до выдоха	8	4	4
7.	Обмен веществ и энергии	4	2	2
8.	Основы терморегуляции	4	2	2
9.	Правильное питание – залог здоровья	4	2	2
10.	Человек в мире чувств	6	2	4
11.	Самая главная нервная система	8	4	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>32</b>

### 2. Содержание программы

#### *Тема «Я и мое здоровье» (2 часа)*

Практика (2 часа): Игры «Давайте познакомимся», «История моего имени». Упражнение «Мои ценности». Изготовление коллажа «Здоровье – это здорово!». Дневник здоровья.

#### *Тема «Секреты скелета» (8 часа)*

Теория (4 часа): Значение и функции опорно-двигательной системы. Общие данные об аппарате движения. Обзор скелета человека. Механические и биологические функции. Виды костей, их функции и связь со строением. Нарушения опорно-двигательного аппарата. Осанка, ее формирование, ее нарушение, значение правильной осанки. Мышцы туловища. Сила и работа мышц. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика (4 часа): Разработка кроссвордов по теме «Опорно-двигательный аппарат». Питание для костной ткани – составление меню. Игра «Я знаю все виды спорта». Подвижные игры на воздухе.

#### *Тема «Железы и гормоны» (4 часа)*

Теория (2 часа): Железы внешней и внутренней секреции. Секреция, гормоны. Значение желез. Понятие об эндокринных железах. Гормоны, как

они воздействуют на организм.

Практика (2 часа): Эксперимент «Недостаток йода в организме».

Создание памятки «Профилактика дефицита йода на Урале».

**Тема «Волшебные клетки крови» (4 часа)**

Теория (2 часа): Кровь как часть внутренней среды организма. Количество крови у детей и взрослых. Состав, функции крови, ее роль в терморегуляции. Органы кроветворения и кроверазрушения. Защитные свойства крови. Группы крови. Заболевания крови.

Практика (2 часа): Подвижные игры на свежем воздухе. Викторина «Кровь и жизнь»

**Тема «Сердце плюс сосуды» (8 часа)**

Теория (4 часа): Значение кровообращения. Общий план строения сердечно-сосудистой системы. Большой и малый круг кровообращения. Строение сердца. Движение крови по сосудам. Кровяное давление. Виды давления. Возрастные особенности. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Практика (4 часа): Конкурс рисунков «В моем сердце». Изготовление модели сердца. Измерение давления. Заполнение «Дневника здоровья». Упражнение «Исправь термины»

**Тема «От вдоха до выдоха» (8 часа)**

Теория (4 часа): Значение и сущность дыхания. Этапы дыхания у человека. Анатомическое строение органов дыхания, их функциональные особенности: дыхательные пути и легкие. Виды дыхания (внешнее и внутреннее). Газообмен в легких и тканях. Гигиена дыхательной системы. Профилактика заболеваний. Опасность курения (активного и пассивного).

Практика (4 часа): Опыт «Почему запотело зеркало?». Упражнение «Учимся правильно дышать». Игра-упражнение «Кто больше может надуть воздушных шариков!». Разработка памятки «Условия правильного дыхания». Заполнение «Дневника здоровья»

**Тема «Обмен веществ и энергии» (4 часа)**

Теория (2 часа): Значение и сущность обмена веществ. Этапы обмена веществ в организме. Значение белков, жиров и углеводов. Роль воды и минеральных веществ.

Практика (2 часа): Разработка кроссворда «Обмен веществ и энергии». Конкурс сочинений «Вода в жизни человека». Заполнение «Дневника здоровья»

**Тема «Основы терморегуляции» (4 часа)**

Теория (2 часа): Терморегуляция. Образование и отдача тепла организмом. Терморегуляция химическая и физическая. Температура тела. Температурный режим помещений. Понятие акклиматизации. Значение и виды закаливания организма. Основные правила закаливания.

Практика (2 часа): Просмотр презентаций и видеороликов «Озонотерапия», «Криотерапия», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!». Составление программы закаливания организма.

***Тема «Правильное питание – залог здоровья» (4 часа)***

Теория (2 часа): Современная теория питания. Правильное питание. Значение питания. Причины избыточного веса и дефицита массы. Особенности пищеварения. Условия нормального пищеварения. Предупреждение заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Практика (2 часа): Кроссворд по теме «Питание». Упражнение «Исправь термины». Упражнение «Составь памятку». Ролевая игра «Медицинский консилиум».

***Тема «Человек в мире чувств» (6 часов)***

Теория (2 часа): Понятие о сенсорных системах. Органы чувств. Строение и функциональное значение анализаторов. Зрительная система: ее значение, строение, профилактика заболеваний. Слуховая система: ее значение, строение, профилактика заболеваний.

Практика (4 часа): Разработка правил работы за компьютером. Специальный комплекс гимнастики для глаз. Изготовление макета «Мой глаз», «Мое ухо»

***Тема «Самая главная нервная система» (8 часов)***

Теория (4 часа): Значение и функции нервной системы. Общий план строения нервной системы: центральная и периферическая. Основные отделы мозга. Работа мозга человека. Управление мышлением и движением. Способность думать и запоминать. Питание мозга.

Практика (4 часа): Упражнение «Тренировка мозга». Основные правила тренировки мозга (составление памятки). Комплекс упражнений на развитие памяти, воображения и мышления «Включи мозг!». Работа анализаторов (опыт на различные ощущения).

Приложение №2  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Тропинками здоровья»

**Рабочая программа по курсу  
«Искусство быть здоровым»**

Программа разработана для детей младшего школьного возраста с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся 2 раза в неделю с нагрузкой 2 часа.

Курс рассчитан на 76 часов (в том числе, теоретические занятия – 32, практические занятия – 44)

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой либо теме, в зависимости от корректировки задач.

## 1. Учебно-тематический план по курсу «Искусство быть здоровым»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1.	Мастерская «Организм»	8	4	4
2.	Береги здоровье смолоду	8	4	4
3.	Экология и медицина на страже здоровья человека	4	2	2
4.	Генетика и генеалогия	8	4	4
5.	Семья и гармония человека с самим собой	8	2	6
6.	Современные заболевания	4	2	2
7.	Чудеса иммунитета. Витамины	8	2	6
8.	Системы оздоровления организма	10	4	6
9.	Полезные и вредные стрессы	4	2	2
10.	Полезный сон	4	2	2
11.	Вредные привычки и их последствия	4	2	2
12.	Правила безопасного поведения	6	2	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>76</b>	<b>32</b>	<b>44</b>

## 2. Содержание программы

### Тема «Мастерская «Организм» (8 часов)

Теория (4 часа): Организм как сложная открытая система. Уникальные приспособления в организме: «внутренние часы», «барометр», «процессор» и др. Общий план строения тела человека. Наружные и внутренние органы. Полости тела. Биосоциальная природа человека.

Практика (4 часа): Изготовление «Анатомического фартука».  
Упражнение «Собери себя сам».

### Тема «Береги здоровье смолоду» (8 часов)

Теория (4 часа): Образ жизни человека, основные составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ). Взаимосвязь между образом жизни и состоянием здоровья. Осознанный выбор каждого человека в пользу физической культуры, спорта, рационального распределения сил и времени, использования возможностей организма как альтернативы вредным привычкам и различным зависимостям. Факторы риска окружающей среды для здоровья человека: природные и антропогенные. Факторы внешней

среды: физические (температура окружающей среды, гравитация, влажность воздуха, атмосферное давление), химические (вода, кислород, азот, питательные, минеральные и ядовитые вещества), биологические (внутривидовое и межвидовое взаимодействие) и социальные (образ жизни).

Практика (4 часа): Конкурс рисунков «Если я здоров, я счастлив!». Анкетирование обучающихся (модифицированная методика ориентации личности школьника на ЗОЖ (В.И. Андреев). Игра «Я хочу пожелать тебе... И хочу пожелать себе...». Подвижные игры.

***Тема «Экология и медицина на страже здоровья человека» (4 часа)***

Теория (2 часа): Человек и окружающая среда. Антропогенное воздействие на природу: загрязнение атмосферы, гидросферы и литосферы. Экологическая напряженность и здоровье человека. Зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды (экологии), генетических факторов (наследственности) и работы национальной системы здравоохранения.

Практика (2 часа): Ролевая игра «Если б я был волшебником» (волшебство науки экологии и чуда медицины). Разработка памятки школьника «Как можно спасти свою планету». Подвижные игры.

***Тема «Генетика и генеалогия» (8 часов)***

Теория (4 часа): Зависимость здоровья человека от генетических факторов (наследственности). Предрасположенность к хроническим заболеваниям и наследование вредных привычек. Понятие о генотипе и фенотипе, основных принципах наследования признаков. Генетика как наука о законах наследственности и изменчивости организмов. Генеалогия как раздел исторической науки, изучающий происхождение и родственные связи. Основные принципы построения генеалогического древа (схематического представления родственных связей в виде дерева).

Практика (4 часа): Составление схемы генеалогического древа. Творческое оформление генеалогического древа и его представление. Подвижные игры.

***Тема «Семь Я и гармония человека с самим собой» (8 часов)***

Теория (2 часа): Эмоциональное благополучие как один из основных показателей психического здоровья человека. Гармоничное развитие ребенка, окруженного любовью и заботой в семье.

Практика (6 часов): Выставка рисунков «Моя семья». Проведение семейного праздника (вечера) с конкурсной программой.

***Тема «Современные заболевания» (4 часа)***

Теория (2 часа): Детские инфекционные болезни: дифтерия, корь, краснуха, свинка, коклюш, полиомиелит, оспа, скарлатина, ветрянка. Понятие о прививках и вакцинах.

Практика (2 часа): Разработка памятки школьника «Как быть здоровым». Подвижные игры

***Тема «Чудеса иммунитета. Витамины» (8 часов)***

Теория (2 часа): Иммунитет как способность живых существ

противостоять действию повреждающих факторов, защитная реакция организма. Профилактика гриппа и респираторных вирусных инфекций у школьников. Снижение риска осложнений. Коррекция иммунитета: повышение защитных сил организма. Аллергия: основные представления. Витамины – клад здоровья и красоты.

Практика (6 часов): Просмотр видеороликов и презентаций «Иммунитет. Аллергия». Дискуссия «Аллергия: чем больше вы знаете, тем меньше страдаете». Викторина «Кладовые природы: витамины». Подвижные игры на свежем воздухе. Конкурс рисунков «Полезные продукты»

***Тема «Система оздоровления организма» (10 часов)***

Теория (4 часа): Традиционные системы оздоровления. Основные представления о системах комплексного очищения организма, питания, закаливания, массажа и лечебной физкультуры. Общее представление о нетрадиционных оздоровительных системах. Народный (этнокультурный) опыт оздоровления. Понятие о методах самооздоровления. Лекарства и здоровье.

Практика (6 часов): Просмотр видеороликов и презентаций «Культура здоровья», «Звукотерапия», «Иппотерапия», «Гелиотерапия», «Озонотерапия» и др. Игра «Съедобное - несъедобное». Реферативные письменные работы по изучаемой теме. Подвижные игры на свежем воздухе.

***Тема «Полезные и вредные стрессы» (4 часа)***

Теория (2 часа): Понятие о нормальном (физиологическом) стрессе – эустресс. Теория Ганса Селье. Паталогический (болезненный) – дистресс. Симптоматика проявлений эустресса и дистресса. Механизм реакции организма человека на стрессовый импульс. Стратегия и методы борьбы со стрессом.

Практика (2 часа): Упражнения, способствующие снятию стресса: релаксация, аутотренинг, ароматерапия, стимуляция ладоней и пальцев рук и др.

***Тема «Полезный сон» (4 часа)***

Теория (2 часа): Функциональные состояния организма: сон, спокойное бодрствование и активное бодрствование. Усталость и переутомление. Сновидения. Значение сна. Польза дневного сна. Продолжительность сна и потребность в нем в зависимости от возраста.

Практика (2 часа): Разработка кроссворда «Полезный сон»

***Тема «Вредные привычки и их последствия» (4 часа)***

Теория (2 часа): Вредные пристрастия (привычки) и факторы зависимости. Общий механизм действия наркотических веществ на организм. Понятие об алкоголизме, табакокурении, наркомании и токсикомании: причины возникновения и последствия. Влияние на потомство. Стратегия и принципы предупреждения зависимости. Спорт и ЗОЖ как альтернатива вредным привычкам и профилактика зависимостей.

Практика (2 часа): упражнение-тренинг «Как сказать «НЕТ!». Разработка стенгазеты «Полезные привычки». Игра «Привычки – вредные и полезные». Подвижные игры.

***Тема «Правила безопасного поведения» (6 часов)***

Теория (2 часа): Понятия: риск, степень риска, опасность, безопасность, чрезвычайные ситуации. Безопасность в различных сферах жизнедеятельности. Правила поведения «когда ребенок один дома». Безопасное поведение на дороге.

Практика (4 часа): Выставка творческих работ «Я в безопасности». Экскурсия по деревне.

