

Калужская область  
Держинский район  
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Бегичевская основная общеобразовательная школа»

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
естественно-научной направленности  
(базовый уровень)  
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

Возраст обучающихся 7-10 лет  
Срок реализации 1 год  
Составитель: Харькова Л.М.  
учитель биологии

Общеобразовательная программа  
принята педагогическим советом  
(Протокол № 150 от 30.08.2023г.)

Общеобразовательная программа  
утверждена \_\_\_\_\_  
директор МКОУ  
«Бегичевская ООШ» О.А. Краснова  
Приказ № 122  
«01» сентября 2023 г.

с. Совхоз им. Ленина  
2023 год

## Содержание

<b>Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»</b>	
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Планируемые результаты.....	4
<b>Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
2.1. Учебный план.....	5
2.2. Календарно учебный график .....	5
2.3. Рабочая программа .....	6
2.4. Методические материалы.....	8
<b>Раздел 3 «Комплекс форм аттестации»</b>	
3.1. Форма аттестации .....	8
3.2. Оценочные материалы.....	8
3.3. Список литературы.....	11

### Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

#### 1.1. Пояснительная записка

##### **Степень авторства программы «Азбука здоровья»**

Настоящая программа является составительской, выполнена на основе:

1. книги для учителя «Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья» (1-4 классы). Авторы - Обухова Л. А., Лемяскина Н. А., Жиренко О. Е. – Москва: ВАКО, 2010 г.,
2. программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии РАН по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик РАО М. М. Безруких.

**Направленность программы.** Программа «Азбука здоровья» имеет естественно – научную направленность и ориентирована на развитие у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

##### **Перечень нормативных документов, в соответствии с которыми составлена программа «Азбука здоровья».**

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» ((№273 ФЗ от 29.12.2012г.).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. и плана мероприятий по ее реализации (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. N 678-р).
5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей" (Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. № 467).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации".

**Уровень освоения.** Общекультурный уровень, предполагающий удовлетворение познавательного интереса обучающихся, расширение их информированности в данной образовательной области, в которой школьники могут развивать свою творческую и активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

**Уровень сложности.** Базовый уровень.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Новизна и отличительные особенности.** Программа способствует расширению кругозора и включает познавательный материал, выходящий за рамки школьной программы по предмету «Окружающий мир». Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, ориентирована на развитие метапредметных умений и личностное развитие ребенка. В программе используется модульный принцип построения материала: модуль «Гигиена и здоровье», модуль «Формула здорового питания». Модули могут быть использованы как ступени одной программы, следующие одна за другой, так и как самостоятельные модули.

Программа «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

**Актуальность программы.** Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни. Следовательно, одна из задач учебного процесса — это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Данная программа способствует познавательному и эмоциональному развитию обучающихся, направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: неправильное питание, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы. Наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Педагогическая целесообразность.** Преимущество программы заключается в том, что материал носит практико - ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

**Категория и возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Программа предназначена для обучающихся 1– 4 класса, 7-10 лет.

Количество обучающихся: 20 человек.

**Продолжительность реализации программы:** 34 занятия в течение 2023 – 2024 учебного года.

**Формы и режим занятий:** 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 40 минут. На базе центра «Точка роста».

**Цель:** Сформировать представление о здоровом образе жизни, сформировать понимание ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре; сформировать представление о полезной и здоровой пище.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- ознакомить с понятием здоровья и здорового образа жизни;
- обучить основам гигиенических знаний и навыков;
- расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила;
- обучить использованию полученных знания в повседневной жизни;
- познакомить с элементарными навыками эмоциональной разгрузки (релаксации);
- обучить умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

**Развивающие:**

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, проводить профилактику вредных привычек;
- развивать представление у школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;

**Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать положительные качества личности, способность нести ответственность за принятые решения;

- способствовать формированию осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- воспитывать требовательность к себе и окружающим;
- способствовать развитию коммуникации, поиску информации, её анализа и применения в практической деятельности;
- развивать познавательную активность учащихся, творческие способности, любознательность, расширять кругозор;
- развивать умение сравнивать, анализировать жизненные ситуации, развивать умение проводить самостоятельные наблюдения.

## 1.2. Планируемые результаты освоения программы «Азбука здоровья»

В результате освоения программы обучающегося будут сформированы предметные, личностные и метапредметные результаты.

### Предметные результаты

Обучающийся научится:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- основам рационального режима дня,
- сознательному отношению к собственному здоровью;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье;
- знаниям о полезных продуктах питания;
- представлению о структуре ежедневного рациона питания;
- понятию об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- представлениям об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- представлениям об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Обучающийся получит возможность научиться:

- видам закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правилам закаливания организма;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- этикету в области питания.

### Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в области ЗОЖ;
- овладение установками, нормами и правилами правильного режима дня, питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор ЗОЖ, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,
- сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами программы кружка «Азбука здоровья 1 – 4 классы», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.
- Развитие навыков общения и коммуникации. Развитие творческих способностей ребенка.

### Метапредметные результаты:

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;

- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

*Познавательные УУД:*

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

*Коммуникативные УУД:*

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

## **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Учебный план**

#### **Программа «Азбука здоровья» рассчитана на 34 часа для обучающихся 1 - 4 классов**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Лабораторные работы. Экскурсии	
1.	Дружи с водой.	8	5	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.	Уход за зубами.	3	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.	Уход за руками и ногами.	2	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
4.	Забота о коже.	5	3	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
5.	Как следует питаться.	3	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6.	Как сделать сон полезным.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7.	Настроение в школе.	1	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
8.	Настроение после школы	1	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
9.	Поведение в школе	1	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
10.	Вредные привычки.	2		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
11.	Мышцы, кости и суставы.	2	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
12.	Как закаляться.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
13.	Как правильно вести себя на воде.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
14.	Доктора природы.	3	3	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>34</b>	<b>19</b>	

### **2.2. Календарный учебный график**

Начало учебного года - 1 сентября 2023 года

Окончание учебного года – в соответствии с Календарным учебным графиком на 2023 – 2024 учебный год.

Сроки и продолжительность учебного года по четвертям:

I четверть:

1 четверть : с 01.09.по 27.10. - 41 день.

2 четверть: с 06.11. по 29.12.-39 дней.

3 четверть: с 09.01. по 21.03.-52 дня

4 четверть: с 03.04 по 26.05.-33 дня

## 2.3. Рабочая программа «Азбука здоровья»

### 2.3.1. Содержание программы «Азбука здоровья»

**Введение.**

**Гигиена и здоровье.**

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Чистота – залог здоровья. Режим дня, необходимость его соблюдения. Друзья: вода и мыло. Сказка о микробах. Как сохранить улыбку красивой? Практическое занятие «Как чистить зубы». Памятка «Как сохранить зубы». Практическая работа. Глаза – главные помощники человека. Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Польза свежего воздуха. Игры на свежем воздухе. Скелет – наша опора. Сохраним осанку. Практическое занятие «Держим спину прямо». Правила для поддержания правильной осанки. Составление памятки «Как правильно готовить уроки». Причины болезни. Признаки болезни. Как организм помогает себе сам. Практическая работа: измерение температуры тела. Правила оказания помощи при повышенной температуре тела. Как закаляться, роль обтирания и обливания. Инфекционные болезни. Вирусы. Роль прививок в профилактике здорового образа жизни. Опасность вредных привычек (табакокурение, алкогольная зависимость, наркотическая зависимость). Правила ухода за ногтями. Правила ухода за кожей. Заболевания кожи. Работоспособность и утомление. Польза и вред сотового телефона. Сон – лучшее лекарство.

**Формула здорового питания.**

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Где найти витамины весной. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты. Каждому овощу — свое время. Праздник урожая. Из чего состоит наша пища.

Задачи: расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов, расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи; обобщить знания о правильном питании, расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах; формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ, формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека.

### 2.3.2. Календарно-тематическое планирование программы «Азбука здоровья»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Лабораторные работы. Экскурсии		
	<b>Дружи с водой.</b>				
1	Советы доктора Воды.	1		06.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2	Исследование «Свойства воды».	1	1	13.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3	Почему мыло моет?	1	1	20.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
4	Как получить питьевую воду?	1	1	27.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
5	Как нагреть воду в походе?	1		04.10	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6	Как помыть посуду?	1		11.10	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7	Как рассмотреть букашку без лупы?	1	1	18.10	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
8	Химия в быту	1	1	15.10	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
	<b>Уход за зубами.</b>				
9	Почему болят зубы.	1		08.11	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
10	Чтобы зубы были здоровыми.	1		15.11	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

11	Как сохранить улыбку красивой? <b>Уход за руками и ногами.</b>	1	1	22.11	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
12	«Рабочие инструменты» человека.	1		29.11	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
13	Уход за руками и ногами. <b>Забота о коже.</b>	1	1	06.12	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
14	Зачем человеку кожа.	1		13.12	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
15	Как определить тип кожи	1	1	20.12	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
16	Как ухаживать за волосами?	1		27.12	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
17	Какие шампуни полезны?	1	1	10.01	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
18	Если кожа повреждена. <b>Как следует питаться.</b>	1	1	17.01	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
19	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1		24.01	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
20	Здоровая пища для всей семьи.	1	1	31.01	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
21	Семейный рацион <b>Как сделать сон полезным.</b>	1	1	07.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
22	Сон – лучшее лекарство <b>Настроение в школе.</b>	1		14.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
23	Как настроение? <b>Настроение после школы</b>	1	1	21.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
24	Я пришёл из школы. <b>Поведение в школе</b>	1	1	28.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
25	Я – ученик. <b>Вредные привычки.</b>	1	1	06.03	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
26	Вредные привычки	1		13.03	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
27	Вредные привычки <b>Мышцы, кости и суставы.</b>	1		20.03	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
28	Скелет – наша опора.	1		03.04	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
29	Осанка – стройная спина! <b>Как закаляться.</b>	1	1	10.04	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
30	Если хочешь быть здоров - закаляйся. <b>Как правильно вести себя на воде.</b>	1		17.04	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
31	Правила безопасности на воде. <b>Доктора природы.</b>	1		24.04	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
32-34	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	3	3	08.05 15.05 22.05	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	34	17		

### 2.3.3. Ожидаемый результат реализации программы

Ожидаемые результаты освоения программы

- знания о правилах и основах рационального питания, как составной части здорового образа жизни;
- навыки по соблюдению и выполнению правил гигиены
  - знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
  - способность ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
  - знания о влиянии вредных привычек на здоровье;
  - умение определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
  - желание и умение заботиться о своем здоровье.

### 2.4. Методические материалы

Для реализации содержания программы используются разнообразные **формы и методы проведения занятий:**

- беседы, из которых обучающиеся узнают много новой информации, практические задания для закрепления теоретических знаний и осуществления собственных незабываемых открытий;
- занятия – диспуты;
- занятия – наблюдения;
- занятие – деловая игра;
- творческая мастерская;
- защита проектов;
- интеллектуально-творческие практические задания: кроссворды, тематические рисунки, викторины, конкурсы, игры;
- выставка и презентация.

#### **Методы обучения:**

- по источнику полученных знаний: словесные, наглядные, практические;
- по способу организации познавательной деятельности: развивающее обучение (проблемный, проектный, творческий, частично - поисковый, исследовательский);
- дифференцированное обучение (уровневые, индивидуальные задания);
- игровые методы (конкурсы, решение ситуационных задач, турниры, викторины, соревнования).

#### **Средства обучения:**

- дидактические материалы (опорные конспекты, проекты примеры, раздаточный материал для практических работ, справочники);
- методические разработки (презентации, видеоуроки);
- видеохостинг Youtube;
- учебно-тематический план.

Материально-техническое обеспечение

- учебный класс;
- компьютерный класс;
- экран, проектор;
- видеоматериалы по учебным темам;
- дидактические материалы по учебным темам;
- бумага для рисования;
- карандаши для рисования.

### **Раздел 3 «Комплекс форм аттестации»**

#### **3.1. Форма аттестации**

В качестве формы аттестации используются командные игры-викторины по каждому разделу программы, мини-проекты. Подобная форма позволяет в краткие сроки одновременно закрепить пройденный материал, оценить степень освоения обучающимися материала и эмоционально вовлечь и замотивировать детей на активную работу.

#### **Оценочные материалы**

В качестве способов проверки результатов в процессе обучения применяются тестирование по изучаемым темам, конкурсы между обучающимися на скорость и качество решения поставленной задачи.

#### **Диагностика результатов освоения Программы «Азбука здоровья»**

##### **Критерии оценок:**

*Высокий уровень*



- Понимание задания и точность выполнения.
- Творческое, заинтересованное выполнение заданий.
- Правильное выполнение не менее 80% заданий.
- Продуктивное взаимодействие в группе с качественным результатом: воображение, фантазия, изобретательность и т.п.

*Средний уровень:*

Уровень понимания задания и не точность выполнения.

Неумение сформулировать правильный ответ.

Допущены небольшие ошибки,

*Низкий уровень:*

Задание выполнено менее чем на 10%;

Имеются грубые ошибки, указывающие на непонимание задания;

Задания без помощи педагога не выполняются.

Тесты итоговой аттестация

Тест 1

1. Когда надо мыть руки с мылом?

- а) после посещения туалета;
- б) после игр на улице;
- в) перед едой;

г) верны все варианты.

2. Какие утверждения верны для сохранения зрения?

- а) меньше гулять;
- б) читать в транспорте;
- в) делать гимнастику для глаз;
- г) не читать лёжа.

3. Какие утверждения верны для ухода за зубами?

- а) больше есть овощей и фруктов;
- б) не посещать стоматолога;
- в) больше есть сладкого;
- г) чистить зубы 2 раза в день.

4. Выбери из списка правильные продукты:

-мясо, рыба, колбаса, конфеты, молоко, пирожные, крупа, чипсы, овощи, сухарики, хлеб, пирожки.

5. Чтобы всё успевать надо:

- а) побольше играть;
- в) кушать 4 раза в день;
- г) помогать родителям.

6. Выбери правильный ответ. Обед должен состоять из

- а) из одного блюда (первого);
- б) из трёх блюд (первого, второго блюда и десерта);
- в) из четырёх блюд (закуска, первого, второго блюда и десерта);
- г) из двух блюд (первого и второго).

7. Почему и ужин полезно есть только лёгкую пищу?

- а) чтобы утром побольше съесть;
- б) чтобы не набрать лишний вес;
- в) чтобы спокойно спать и хорошо отдохнуть.

8. В какое время нужно ложиться спать детям 6 -8 лет?

- а) в 21 час;
- б) в 22 часа;
- в) когда захочется спать.

9. Выбери вредные привычки

- а) грызть ногти;
- б) курить;
- в) читать книги;
- г) пить спиртное.

10. Хороший друг –это человек, который

- а) даст списать контрольную работу;
- б) считается с твоим мнением;

- в) сбежит с тобой с урока;
- г) поможет найти выход из трудной ситуации.

### Тест 2

1. Как помочь больному при ознобе?

- а) укутать, дать тёплое питье, положить грелку;
- б) проветрить комнату, положить на голову холодный компресс, сделать обтирание.

2. Соедини линией «Кто что лечит?»

стоматолог уши, горло, нос

окулист зубы

отоларинголог делает операции

хирург зрение

3. Как вести себя при пищевом отравлении?

а) позвонить в «скорую помощь» по телефону 03 (112) и объяснить, что с вами;

б) промыть желудок, выпив большое количество кипячённой воды;

в) вызвать рвоту;

г) съесть яблоко.

4. Соедини линией

пролитая на пол жидкость могут пораниться дети

доставать вилку из розетки может случиться пожар

сырыми руками

оставлять без присмотра можно поскользнуться и упасть

сковороду с маслом на огне

оставлять без присмотра дёрнет током

острые предметы

5. Проследи путь от зерна к батону на нашем столе и расставь цифры от 1 до 5.

( ) булочная

( ) элеватор

( ) поле

( ) мельничный комбинат

( ) хлебозавод ( пекарня)

6. Выбери тот вариант ответа, где перечислены только молочные продукты:

а) сметана, кефир, сухофрукты;

б) ряженка, снежок, йогурт;

в) сыр, манго, творог.

7. Выбери только положительные черты характера и подчеркни:

щедрый, упрямый, настойчивый, спокойный, добрый, раздражительный, целеустремлённый, робкий, честный, неусидчивый.

8. Выбери и подчеркни верные утверждения:

а) у курящего плохой аппетит;

б) курящий человек часто становится раздражительным;

в) курящий человек никогда не болеет;

г) курящий человек долго живёт.

9. Чтобы быть выносливым, надо:

а) посещать спортивные секции;

б) есть только полезные продукты;

в) ходить в холодную погоду в лёгкой одежде;

г) долго сидеть за домашними заданиями.

10. Закончи пословицу: «Двигайся больше - ...»

а) спать будешь лучше;

б) проживёшь дольше;

в) жить будет проще.

### Тест 3

1. Выбери и подчеркни положительные эмоции:

радость, восторг, грусть, страх, ярость, восхищение, удивление, волнение.

2. Как улучшить самочувствие человека, вызванное стрессом? (соедини линией)
- страх поиграть с друзьями  
тревога покататься на лыжах  
неуверенность поплакать  
растерянность покушать  
подавленность громко закричать  
паника поиграть на пианино  
выспаться
3. Выбери из списка только съедобные грибы и подчеркни:  
волнушки, ложные опята, рыжики, сыроежки, лисички, сатанинский гриб, мухомор, подосиновик, бледная поганка.
4. Как ты поступишь, если в походе закончился запас воды?
- а) наберу воды из реки и попью;  
б) буду терпеть до дома;  
в) узнаю, нет ли поблизости населённого пункта, чтобы сходить за водой;  
г) наберу воды из реки, прокипячу её на костре и попью.
5. Какой болезнью могут заболеть люди при нехватке йода в организме? Подчеркни.
- а) близорукостью;  
б) ломкостью костей;  
в) базедовой болезнью (увеличение щитовидной железы);  
г) никакой.
6. Ламинария – это ...
- а) кондитерское изделие;  
б) морские водоросли;  
в) сказочный герой;  
г) насекомое.
7. Подчеркни традиционное блюдо удмуртов.
- а) борщ;  
б) перепечи;  
в) чак –чак;  
г) чебуреки.
8. Выбери привычки, укрепляющие здоровье и подчеркни.
- а) делать по утрам зарядку;  
б) подольше поспать в выходной день;  
в) играть в подвижные игры на свежем воздухе;  
г) смотреть телепередачи о здоровье.
9. Напиши пять полезных для здоровья блюд, которые готовят у тебя дома.
- 
- 
- 

10. Перечисли правила укрепления здоровья, которые ты стараешься выполнять.

---

---

---

### 3.3. Список литературы

#### 3.3.1. Список литературы, рекомендуемой для педагога

1. Авторская программа «Разговор о здоровье и правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).
2. Баданюк Л. Здоровый ребёнок – талантливый ребёнок. – СПб.: Обруч, 2007.
3. Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников. – М.: Просвещение, 2012.
4. Доскин В.А., Куинджи Н.Н. Биологические ритмы растущего организма. – М.: Медицина, 2009.

5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 2013.
6. Климова В.И. Человек и его здоровье. – М.: Знание, 2015.
7. Куценко Г.И. Кононов И.Ф. Режим дня школьников. – М.: Медицина, 2017.
8. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. – М.: Просвещение, 2019.
9. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. - Мн.: «Тесей», 2011.
10. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь М.,2014.

### **3.3.2. Список литературы, рекомендуемой для обучающихся**

1. Книги для учащихся: «Разговор о здоровье и правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009). Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе. – М.: Просвещение, 2011.
2. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – СПб., 2017.
3. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – СПб.,2016.
4. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – СПб.,2015.
5. Пармз К.А. Путешествия Джуно: Приключение в стране «Здоровье». – М.:Просвещение, 2013.
6. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома – М.: Новая школа, 2019.

### **3.3.3. Список литературы, рекомендуемой для родителей**

1. Верзилин Н. По следам Робинзона Л., 2019.
2. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011.
3. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2010.
4. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2011.
5. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2012.
6. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 2020.
7. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,2017.
8. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000.
9. Справочник по детской диетике. М., 2017.

### **Интернет-ресурсы для учителя, обучающихся, родителей:**

1. Внеурочная деятельность в начальной школе [Электронный ресурс] –Режим доступа: konf // [www.ipkps.bsu.edu.ru](http://www.ipkps.bsu.edu.ru)
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.  
<http://schoolcollection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=37>
3. <https://festival.1september.ru/>
4. <https://www.rusla.ru/rsba/technology/infores/internetpedagog/>
5. <https://www.uchportal.ru/>  
<https://www.prav-pit.ru/> Разговор о правильном питании.
6. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>