

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально – гуманитарной направленности  
«Мой выбор – здоровье»**

**Возраст учащихся:** 7 - 10 лет

**Срок реализации:** программа (реализуется в течение одного заезда - 24 дня)

**Уровень освоения:** ознакомительный, стартовый

**Авторы-составители:**  
педагогический коллектив, воспитатели  
Акимова Наталья Александровна,  
Негодина Валентина Валентиновна,  
Хоменко Марина Владимировна,  
Седых Жанна Вадимовна, воспитатель.

## Содержание

Информационная карта программы

### **БЛОК № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы

Новизна

Педагогическая целесообразность

Отличительные особенности программы

Адресат

Условия набора учащихся

Количество учащихся

Объём и срок освоения программы

Формы и режим занятий

Форма обучения

1.2. Цель и задачи программы

### **БЛОК № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

2.1. Содержание программы.

2.2. Содержание учебного плана.

2.3. Календарный учебный график

### **БЛОК № 3. «Условия реализации программы»**

3.1. Материально-техническое обеспечение

3.2. Кадровое обеспечение

3.3. Механизм реализации программы

3.4. Методические материалы

3.5. Формы работы

3.6. Оценочные материалы

3.7. Ожидаемые результаты

3.8. Критерии эффективности реализации программы

3.9. Ресурсное обеспечение

Нормативно-правовые документы

Список литературы.

Интернет-источники.

Приложения

## **БЛОК № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Основной задачей системы общего и дополнительного образования является воспитание всесторонне развитой гармоничной личности. В связи с этим особую важность приобретает формирование навыков здорового образа жизни ребенка. Качество человеческой жизни - это достояние всего общества в целом. Этим вызвана необходимость формирования у детей мотивации на ведение здорового образа жизни.

Программа «Мой выбор - здоровье» является программой по формированию здорового образа, направлена на сохранение и укрепление здоровья, проведение коррекционно-развивающей работы с детьми, создает условия для социально-психологической реабилитации учащихся и детей с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Актуальность**

Актуальность данной программы является формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими навыков сохранять жизнь и здоровье в повседневной жизни и в опасных условиях, умение оказывать само- и взаимопомощь, а также развитие творческих способностей воображение, фантазии учащихся.

#### **Новизна**

Новизна программы заключается в применении личностно-ориентированных педагогических технологий коллективного взаимообучения, индивидуально-дифференцированного подхода, диалога.

Учитывая возраст детей, участвующих в программе, большинство занятий организуются в виде практических занятий, что не утомляет ребёнка, способствует успешному усвоению знаний в неформальной обстановке, развитию творческой инициативы.

**Педагогическая целесообразность** состоит в том, что программа рассчитана на детей дошкольного и младшего школьного возраста. Именно в этом возрасте происходит привитие специальных навыков и привычек. Поэтому формирование у подрастающего поколения знаний правил и норм здорового образа жизни лежит не только на учреждениях образования, но и педагогах учреждений здравоохранения.

**Отличительные особенности программы** дополнить и закрепить материал о взаимосвязи всех компонентов здоровья, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать помощь и содействие своим сверстникам с ограниченными возможностями здоровья.

Использование в обучении личностно – ориентированного подхода позволяет каждому ребенку проявить инициативу в поисках путей достижения цели, формирует гибкость мышления, наблюдательность, креативность. Учебный материал распределен по принципу последовательного расширения и

углубления теоретических знаний, приобретения практических умений и навыков.

Занятия по закреплению материала проводятся в игровой форме, что связано с состоянием здоровья обучающихся детей и спецификой учреждения. В конце заезда проводятся итоговое занятие, где определяются и достижения каждого обучающегося.

**Адресат программы**

Программа предназначена для детей 7 – 10 лет.

**Условия набора учащихся**

На программу принимаются все желающие.

**Количество учащихся**

Норма наполнения группы – 8 - 10 человек.

**Объём и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 24 дня. Объём реализации – 24 часа

**Формы и режим занятий**

Занятия проводятся ежедневно по 30 минут (7 - 10 лет)

Основной формой занятия являются комбинированное занятие (сочетание практического и теоретического занятий), а также выполнение индивидуальных и групповых творческих заданий.

**Форма обучения:** очная

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** - развитие личности ребёнка через обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья и формирование навыков здорового образа жизни, а также психологическое сопровождение детей с ОВЗ в общую атмосферу отдыха и оздоровления, в условиях санатория «Ласточка», содействие их адаптации в современном обществе

**Задачи:**

***образовательные:***

познакомить с факторами, оказывающими влияние на здоровье: правильное питание, режим дня, учёбы и отдыха; двигательная активность;

расширять представления участников программы о правилах личной гигиены и готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

познакомить с навыками оказания первой медицинской помощи, необходимости своевременного обращения по вопросам состояния здоровья в лечебное учреждение.

***развивающие:***

развить умения, навыки и компетенции здорового образа жизни на основе личностных, семейных, общественных, государственных потребностей;

развить творческие способности, воображение, фантазию у детей

***воспитательные:***

воспитать у детей чувства взаимопомощи, готовности помочь человеку в различных жизненных ситуациях;

привлечь детей к углубленному изучению и практическому применению умений и навыков здорового образа жизни.

## **БЛОК № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Содержание программы**

#### *Раздел «Первые шаги к ЗОЖ» (7 -10 лет)*

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене.

#### **Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практи	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>Диагностика</b>
<b>1.</b>	<b>Помоги себе сам</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
1.1	Путешествие на поезде «Здоровье»	2	1	1	викторина
1.2	Здоровье в порядке – спасибо Зарядке! Солнышко и воздух	1		1	Спортивное соревнование, практическое задание.
1.3	«В гостях у Мойдодыра» кукольный спектакль	1		1	Практическое задание, беседа
<b>2.</b>	<b>Учимся, играем, отдыхаем</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
2.1	Опасности, которые нас окружают	1	1		Беседа
2.2	День Здоровья	1		1	Игра – тренинг
2.3	Зеленая аптека	1	1		Практическое задание
2.4	Как защититься от простуды	1	1		Беседа, практическое задание.
<b>3.</b>	<b>Мое здоровье в моих руках.</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим (что такое режим дня)	1	1		Беседа
3.2	Красный, желтый, зелёный (полезные и вредные продукты).	2	1	1	Игра, беседа

3.3	«Почему у Федоры горе?»	1		1	Игра-тренинг
3.4	Да здравствует мыло душистое!	1		1	Мастер - класс
<b>4.</b>	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>4</b>		<b>3</b>	
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1		1	Конкурс
4.2	Я и моя семья.	1		1	Ролевая игра
4.3	Профессия-врач.	1		1	Ролевая игра
4.4	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1		1	Игра - тренинг
<b>5.</b>	<b>Что такое ограниченные возможности?</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
5.1	Мастерская добрых дел	1		1	Практическое задание
5.2	Благотворительная ярмарка.	1		1	Практическое задание
5.3	«Неограниченные возможности»	1	1		Беседа, презентация
<b>6.</b>	<b>Наше творчество.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
6.1	Выставка рисунков «Мое настроение»	1		1	Практическое задание, презентация
6.2	Выставка «Природа-источник здоровья».	2	1	1	Беседа, презентация
6.3	«Полезные и вредные растения»	1		1	Презентация
	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Беседа, работа по карточкам</b>
	<b>Всего</b>	<b>27</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	

## 2.2. Содержание учебного плана

### *Вводное занятие*

**Теория:** Знакомство с группой. Организационные вопросы. Техника безопасности. Планы на текущий заезд. Ознакомление с дополнительной общеразвивающей программой. Просмотр фото- и видеоматериалов с целью более подробного введения в дополнительную общеразвивающую программу.

### **Раздел «Помоги себе сам»**

#### **Тема №1 «Путешествие на поезде «Здоровье»**

**Теория.** Представление детей о здоровом образе жизни, компонентах здорового образа жизни, значение и роль медицины. Путешествие по станциям «Здоровье»

**Практика.** Для отработки полученных знаний по теме дети готовят ответы на вопросы викторины.

#### **Тема № 2 «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»**

**Практика.** Проведение зарядки с элементами лечебной физкультуры в зале ЛФК или на свежем воздухе. Спортивные состязания.

**Тема № 3 «В гостях у Мойдодыра» кукольный спектакль**

**Практика.** Актуализация гигиенических знаний через «уроки Мойдодыра»

**Раздел «Учимся, играем, отдыхаем»**

**Тема № 1 «Опасности, которые нас окружают»**

**Теория:** Какие «опасности» нас окружают? Правила поведения и алгоритм действий при возникновении внештатных ситуаций.

**Тема № 2 «День Здоровья»**

**Практика.** Для отработки полученных знаний проводится игра «В мире здоровья». Шахматно-шашечные турниры.

**Тема № 3 «Зелёная аптека»**

**Теория.** Понятия «зелёная аптека», «лекарственные растения, «ядовитые растения». Места и время сбора лекарственных растений. Растения Красной книги, почему их необходимо охранять. Правила сбора лекарственных растений. Какие растения нельзя использовать и почему.

**Тема № 4 «Как защититься от простуды и гриппа?»**

Что такое простудные заболевания? Пути передачи инфекционных заболеваний, профилактика заболеваний и способы лечения. Точечный массаж. Для закрепления полученных знаний проводится беседа.

**Раздел «Мое здоровье в моих руках»**

**Тема № 1. «Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим»(что такое режим дня)**

**Теория:** Понятие «Режим дня» его значение, для чего он необходим. Основные режимные моменты. В чем опасность несоблюдения режима дня. Здоровье человека и режим дня.

**Тема № 2. «Красный. Желтый. Зеленый»**

**Теория.** Понятие «полезные» и «вредные продукты». Продукты на нашем столе. Белки. Жиры. Углеводы. «Строительные материалы» нашего организма. Кто такие витамины? Почему без витаминов мы бодем? Правила приема пищи для детей и взрослых.

**Практика.** Для отработки полученных знаний предлагается игра «Красный, желтый, зеленый»

**Тема № 3. «Почему у Федоры горе?»**

**Практика.** Разбор по картинкам ситуации сказки «Федорино горе». Игра «Я Федоре помогу» по отработке и закреплению навыков аккуратности, самообслуживания и соблюдения порядка и чистоты.

**Тема № 4. «Да здравствует мыло душистое!»**

**Практика.** Проведение мастер – класса «Как правильно мыть руки» Алгоритм действий при мытье рук. Гигиенические нормы соблюдения чистоты тела и одежды.

## **Раздел «Я и моё ближайшее окружение»**

### ***Тема № 1. «Мой внешний вид – залог здоровья»***

**Практика.** Демонстрация и обсуждение различных вариантов внешнего вида (опрятный, неряшливый, одет по сезону и не по сезону, одежда для занятий спортом) Проводится практическая работа с макетами одежды для различных вариантов жизненных ситуаций.

### ***Тема № 2. «Я и моя семья»***

**Практика.** Развитие любви и уважения к своей семье. Игра «Семейное дерево». Развесить иллюстрации с изображением того, что делает мама, папа, ребенок, бабушка, дедушка. Пальчиковый театр «Это моя семья»

### ***Тема № 3. «Профессия-врач»***

**Практика:** Для закрепления полученных знаний проводится ролевая игра «профессия – врач». Просмотр фото- и видеоматериалов.

***Тема № 4. «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим»***

**Практика:** Игра «Какой я?» Назвать органы чувств и т.д. Игра – имитация «Повтори правильно!» сымитировать звуки. Игра «Да – нет». Правильно ответить на поставленные вопросы о ЗОЖ. Игра «Спортивная тренировка» по типу физкультминутки.

## **Раздел «Что такое ограниченные возможности?»**

### ***Тема № 1. «Мастерская добрых дел»***

**Практика.** Привлечь родителей и детей к совместной творческой деятельности с детьми с ОВЗ. Подготовка выставки работ детей «Мои достижения» Для отработки полученных знаний предлагается самостоятельно изготовить поделки из различных материалов для благотворительной ярмарки.

### ***Тема № 2. «Благотворительная ярмарка»***

**Практика.** Дети шьют, клеят, вяжут, мастерят игрушки, поделки, обереги, сувениры. Проводится ярмарка «У добра нет границ»

### ***Тема № 3. «Неограниченные возможности»***

**Теория.** Уважение, понимание, сопереживание, толерантность к людям с ограниченными возможностями здоровья. Оказание посильной помощи людям с ОВЗ. «Давайте делать добрые дела!», музыкальное сопровождение «Дорогою добра!».

## **Раздел «Наше творчество».**

### ***Тема № 1 Выставка рисунков «Не ленись! Оздоровись!»***

**Практика.** Развитие творческого потенциала детей, создание позитивного настроения через работы детей в разных изобразительных техниках (Кляксография, набрызг, оттиск, отпечаток и т.д.)

### ***Тема № 2. «Выставка «Природа-источник здоровья»***

**Теория.** Знакомство с растительным и животным миром Тамбовской области. Обучение безопасному обращению с ядовитыми растениями, лекарственные растения нашего края.



**Практика.** Организация выставки работ детей из природного материала, мини – гербариев «Целебное лукошко», составление букетов и экибан «Счастливым день».

**Тема № 3. «Полезные и вредные растения»**

**Теория.** Беседы и просмотр тематических картинок. Для того чтобы научиться отличать ядовитые грибы и растения. Находить лекарственные растения. Демонстрация альбома и картинок «Съедобные – несъедобные. Беседа «Живая аптека», «Растения на нашем участке» пальчиковые игры о растениях.

**Итоговое занятие.**

**Теория.** Повторение, обобщение и демонстрация детьми своих знаний, практических умений и навыков здорового образа жизни, полученных в период обучения. Подведение итогов заезда. Итоговая диагностика. Награждение грамотами за успешное окончание учебной программы.

**Практика.** Итоговое тестирование и игра в ребусы.

**2.3. Календарный учебный график**

*Мероприятия проводятся каждый заезд.*

*Время занятия – 30 минут*

№ п/п	Форма занятия	Кол -во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Учебное занятие в форме игры, творческое занятие	1	Вводное занятие	кабинет	диагностика
2.	Учебное занятие, беседа	2	Путешествие на поезде «Здоровье»	кабинет	викторина
3.	Спортивные соревнования	1	«Здоровье в порядке – спасибо Зарядке!»,	зал ЛФК	подведение итогов
4.	Учебное занятие, спектакль	1	«В гостях у Мойдодыра» кукольный спектакль	кабинет	беседа
5.	Учебное занятие, беседа, показ видеоматериала	1	Опасности, которые нас окружают	кабинет	беседа
6.	Шахматный и шашечный турниры	1	День здоровья	кабинет	подведение итогов
7.	Учебное занятие,	1	«Зелёная аптека»	кабинет	работа по

	беседа				карточкам
8.	Учебное занятие, беседа, показ видеоматериала	1	Как защититься от простуды и гриппа	кабинет	беседа
9.	Работа с демонстрационным материалом	1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим (что такое режим дня)	кабинет	беседа
10.	Учебное занятие в форме игры, беседа.	2	Красный, жёлтый, зелёный	кабинет	работа по карточкам
11.	Учебное занятие в форме игры, беседа,	1	«Почему у Федоры горе?»	кабинет	игра - тренинг
12.	Учебное занятие в форме игры.	1	Да здравствует мыло душистое!	кабинет	мастер - класс
13.	Спортивные весёлые эстафеты	1	«Мой внешний вид – залог здоровья»	зал ЛФК	подведение итогов
14.	Квест-игра (Приложение №1)	1	«Мой выбор-здоровье!» (приложение)	кабинет	тренинг
15.	Воспитательное мероприятие (Приложение №2)	1	«Быть здоровым - это здорово!»	кабинет	ролевая игра
16.	Стартинейджер	1	«Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим»	зал ЛФК	подведение итогов
17.	Конкурс поделок из природного материала «В здоровье сила!»	1	Мастерская добрых дел	кабинет	практическое задание
18.	Учебное занятие творческое занятие	1	Благотворительная ярмарка	кабинет	практическое задание
19.	Спортивные игры с мячом	1	Неограниченные возможности	спортивная площадка	подведение итогов
20.	Конкурс рисунков на асфальте «Здоровый образ жизни - это сила!»	1	Выставка рисунков «Не ленись! Оздоровись!»	кабинет	практическое задание
21.	Тимбилдинг (спортивная игра по станциям)	2	«Тропинка к здоровью»	Территория санатория	беседа

22.	Учебное занятие, беседа, видеоматериала, показ	1	Полезные и вредные растения	кабинет	работа по карточкам
23.	Учебное занятие в форме игры, беседа (Приложение № 5 и № 6)	2	Итоговое занятие	кабинет	викторина, отгадывание ребусов

## БЛОК № 3. Условия реализации программы

### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки для оказания первой медицинской помощи.

**Технические ресурсы:** ноутбук, мультимедийный проектор.

**Наглядные пособия:** тематические стенды, иллюстрационный материал.

**Технические средства:** обучающие стенды, ноутбук, проектор, экран.

### 3.2. Кадровое обеспечение

Для реализации программы каждого заезда требуется педагогический и медицинский коллективы и обслуживающий персонал.

Реализация содержательной части программы осуществляется педагогическим коллективом: воспитатели – 4 человека, педагог – психолог, учитель – логопед. Педагогическому коллективу принадлежит ведущее место в реализации программы. Цель работы педагогического коллектива – создание благоприятных условий для развития личности каждого ребёнка и реализация их творческих и технических возможностей.

Главный врач осуществляет общее руководство заездом, координирует деятельность структурных элементов санатория, взаимоотношения с администрацией ТОГБУЗ МДС «Ласточка».

Воспитатели выступают в качестве организаторов программы: готовят программу, основное содержание заезда, подбирают и реализуют конкретные методики для осуществления программы, ведут организационную и методическую работу, организуют и направляют работу органов детского самоуправления, а также:

координируют деятельность по реализации Программы заезда;

отвечают за проведение мероприятий в соответствии с программой;

организуют самоуправление в коллективе воспитанников;

обеспечивают безопасное проведение воспитательного процесса, строгое соблюдение правил охраны труда, техники безопасности, санитарных и противопожарных правил;

организуют оформление территории, помещений санатория в связи с торжественными (тематическими) мероприятиями.

проводят анкетирование детей с целью выявления их интересов, склонностей и достижений;

ежедневно отслеживают настроения детей, удовлетворенность проведенными мероприятиями;

составляет план работы, согласованный с главным врачом санатория, и отчитывается о его выполнении.

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Педагог – психолог ведёт психолого – педагогическое сопровождение, направленное на выявление и коррекцию психологического состояния детей и подростков, проводит анкетирование детей, развивающие занятия, направленные на снятие тревожности, выравнивание эмоционального фона, формирование лидерских качеств, толерантности.

### ***Кадровое обеспечение программы в летний оздоровительный период***

<b>Должность</b>	<b>Направление деятельности</b>	<b>количество</b>
Главный врач	Координация деятельности всех отделений и служб	1 ед.
Врач - педиатр	Организация и проведение медицинских процедур, направленных на оздоровление детей.	1 ед.
Медицинская сестра		9 ед.
Медицинская сестра по физиопроцедурам		4 ед.
Массажист		3 ед.
Инструктор ЛФК		1 ед.
Воспитатель	Работа по реализации программы	4 ед.
Психолог		1 ед.
Учитель - логопед		1 ед.

### **3.3. Механизм реализации программы**

#### ***Подготовительный период:***

подбор и анализ литературы, аудио - и видеоматериалов по ЗОЖ тематике;

планирование заезда, корректировка планов, подготовка методических

материалов и рекомендаций;  
 разработка сценариев мероприятий.  
 Каждый заезд логически включает три этапа:  
**адаптационно-организационный,**  
**основной,**  
**заключительный.**

При продолжительности смены в 24 дня:  
 адаптивно-организационный - 3 дня,  
 основной - 18 дней;  
 заключительный - 3 дня.

### **1. Адаптивно-организационный период**

организация заезда, расселения, знакомство детей с санаторием;  
 планирование совместных с детьми мероприятий;  
 оформление «отрядного» места;  
 формирование законов и условий совместной работы;  
 выявление и постановка целей развития коллектива и личности (вводное анкетирование участников).

### **2. Основной период**

реализация воспитателями направлений программы;  
 коллективно-творческая деятельность детей и взрослых по подготовке мероприятий;  
 формирование детского коллектива и развития в нём самоуправления;  
 укрепление здоровья детей;  
 саморазвитие и самореализация детей;  
 рефлексия, проведение диагностики, коррекция планов, форм, методов работы;  
 подведение промежуточных итогов по видам деятельности.

### **3. Итоговый период**

подведение итогов заезда, награждение ребёнка за активное участие;  
 обработка и оформление материалов заезда (информационных стендов по итогам заезда, газет-молний);  
 итоговое анкетирование участников смены;  
 социально-педагогический анализ результатов по проведению заезда.

*(Приложения № 3 и № 4)*

## **3.3. Методические материалы**

*Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы*

**«Мой выбор – здоровье»**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Методы, приемы, дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Формы проведения итогов</b>

	Вводное занятие	Учебное занятие в форме игры, творческое занятие	Словесные методы: рассказ, беседа, Наглядно-иллюстративный метод: демонстрация наглядного материала	Тестирование по карточкам на определение УУД
1.	«Помоги себе сам»	Учебное занятие, беседа, спортивная игра	Словесные методы: рассказ, беседа. Наглядные методы: демонстрация наглядного материала, взаимоконтроль и самоконтроль, демонстрация раздаточного материала Техническое оснащение: спортивное оборудование, ноутбук, проектор, демонстрационный материал	Выполнение работы по заданной схеме.
2.	«Учимся, играем, отдыхаем»	Учебное занятие, беседа, творческое занятие	Словесные методы: беседа, рассказ Приемы: наглядный показ, взаимоконтроль и самоконтроль Техническое оснащение: ноутбук, демонстрационный экран, монитор	Выполнение работы по заданной схеме, диагностика ЗУН
3.	Мое здоровье в моих руках	Учебное занятие, беседа, практическая работа	Словесные методы: рассказ, беседа. Наглядно-иллюстративный метод: демонстрация раздаточного материала, контроль и самоконтроль Техническое оснащение: ноутбук, проектор, экран	Выполнение практического задания
4.	Я и моё ближайшее окружение	Учебное занятие, беседа, практическая работа	Словесные методы: рассказ, беседа. Приёмы: наглядный показ	Выполнение самостоятельной работы по заданной схеме

		кая работа	Техническое оснащение: ноутбук, демонстрационный экран, проектор.	
5.	Что такое ограничен ные возможности?	Учебное занятие, беседа, практическая работа	Словесные методы: рассказ, беседа. Наглядные методы: демонстрация раздаточного материала Техническое оснащение: ноутбук, демонстрационный экран	Выполнение практической работы по собственному эскизу
6.	Наше творчество	Учебное занятие, творческое занятие	Словесные методы: рассказ, беседа. Наглядные методы: демонстрация раздаточного материала Техническое оснащение: ноутбук, проектор, экран	Практическая работа по карточкам, выполнение творческого задания
7	<b>Итоговое занятие</b>	Учебное занятие	<i>(Приложения №5 и № 6)</i>	Тестирование, ребусы

### 3.4. Формы работы

Для проведения каждого заезда применяются следующие формы работы:

#### *Формы реализации программы*

<b>Формы и виды деятельности</b>	<b>Название</b>
Игровая	сюжетно-ролевые, дидактические спортивные, развивающие, интеллектуально-познавательные игры
Спортивно - оздоровительная	ЛФК, аэротерапия, гелиотерапия прогулки, спортивные соревнования, турниры, экскурсии
Творческая	Конкурс рисунков, конкурс поделок из природного материала, праздники, квесты, мастер – классы.
Познавательная	Беседы, викторины, интеллектуальные игры, познавательные конкурсы, творческие

	мастерские.
Аналитическая	Подведение итогов дня. В конце дня дети, участники программы заполняют мониторинг- карты, записывая туда позитив и негатив за день, благодарности, предложения. В конце дня и недели воспитатели анализируют качество и содержание своей работы по результатам обратной связи.

### **Формы проведения мероприятий**

<b>Форма проведения</b>	<b>Название</b>
Беседы	«Опасности, которые нас окружают», «Зелёная аптека», «Правильное питание», «Мойдодыр и его друзья»
Викторины	«Быть здоровым - это здорово!» Приложение 1
Конкурсы	Конкурс рисунков на асфальте «Здоровый образ жизни - это сила!», конкурс рисунков «Не ленись! Оздоровись!», «Тропинка к здоровью!», конкурс поделок из природного материала «В здоровье сила!».
Спортивные соревнования	Шахматно – шашечный турнир. Спортивные эстафеты.
Игры, квесты	Квест-игра «Мой выбор-здоровье» Игра «Тамбовские потешки».
Концерты	«Народные таланты «Ласточки»
Конкурсные программы	«Стартинейджер»
Спектакль	«В гостях у Мойдодыра» кукольный спектакль

### **Формы аттестации**

Результаты в процессе обучения отслеживаются:

входной (проверка знаний на начало обучения);

текущий (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);

промежуточный (проверяется уровень освоения детьми программы за первую половину заезда);

итоговый (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы)

### **Формы подведения итогов:**

продуктивные формы: выставки, презентации и т. д.;

документальные формы: вопросы викторины, ребусы, тесты;

система материальных стимулов для учащихся: почётные грамоты, дипломы, благодарности, призы и т.д.



### **3.5. Оценочные материалы.**

Диагностические методики

Тесты, вопросы викторины

**Критериями оценки результативности обучения и уровня теоретической подготовки учащихся являются:**

соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;

интерес к учебному материалу;

самооценка профессиональных интересов;

активность на занятии;

полнота и качество выполненной работы;

развитость практических навыков работы со специальной литературой;

осмысленность и правильность использования специальной

терминологии;

**критерии оценки уровня практической подготовки учащихся:**

соответствие уровня развития практических умений и навыков к программным требованиям;

качество выполнения практического задания;

отсутствие затруднений в выполнении практических заданий.

### **3.7. Ожидаемые результаты программы**

По итогам реализации программы ожидаемы следующие результаты:

#### **1. Предметные результаты**

По окончании обучения по программе учащиеся будут

*знать:*

компоненты ЗОЖ;

причины соблюдения режима дня;

гигиенические основы здоровья;

правила поведения и алгоритм действий при возникновении внештатных ситуаций;

этику общения и поведения с людьми с ОВЗ.

*уметь:*

оценивать ситуации, несущие опасность для своего здоровья;

объяснить товарищу необходимость соблюдения режима дня,

гигиенических навыков;

ориентироваться в окружающем мире в разных местах пребывания;

организовать своевременное обращение в службы спасения;

#### **2. Метапредметные результаты**

Учащиеся будут *уметь:*

анализировать, оценивать, сравнивать, рассуждать;

оценивать своё поведение со стороны;

У учащихся будут **развиты:**

мотивационно-поведенческая культура ребенка, направленная на сохранение здоровья;

творческие способности, воображение, фантазия.

#### **3. Личностные результаты:**

У учащихся будет:

воспитана значимость ценностных установок, раскрывающих отношение к своему здоровью и правил межличностного общения;  
сформирована личная ответственность за свои поступки и успешность совместной деятельности;  
сформировано уважительное отношение к людям.

### **3.8. Критерии эффективности реализации программы**

Чтобы оценить эффективность данного проекта с детьми, отдыхающими в санатории разработан *механизм обратной связи*.

1. Постоянный мониторинг. Мониторинг-карта – форма обратной связи, которая позволяет судить об эмоциональном состоянии детей ежедневно. Это итог дня. В конце дня заполняются мониторинг- карты, записывается туда позитив и негатив за день, благодарности, предложения. В конце дня и недели педагоги - воспитатели анализируют качество и содержание своей работы по результатам обратной связи.

2. Анкетирование в начале заезда, в конце заезда, промежуточные анкетирования. Анкетирование проводится педагогом – психологом.

3. Заполнение экрана настроения, что позволяет организовать индивидуальную работу с детьми.

4. Дополнительно для анализа работает *листок откровения*. Он служит для того, чтобы получить от детей отзыв о проведенных мероприятиях, жизни в санатории.

5. Оценка реализации программы родителями отслеживается через: записи в книге отзывов;

отзывы на сайте ТОГБУЗ МДС «Ласточка», отзывы в группах в соцсетях; анкетирование (проводится педагогом – психологом).

6. Мониторинг физического статуса детей. Проведение динамометрии медицинским персоналом. Для комплексной оценки эффективности оздоровления детей производится медицинский осмотр в день заезда, а также за день – два до окончания заезда с проведением антропометрических и физиометрических методов исследования и определением индекса Кетле.

7. Наличие информации о работе ТОГБУЗ МДС «Ласточка» в период летней оздоровительной компании можно найти на сайте учреждения ТОГБУЗ МДС «Ласточка»,

сообщество Тогбуз - Мдс ЛасточкаВКонтакте,

сообщество Тогбуз - Мдс Ласточка Телеграмм-канал.

### **3.9. Ресурсное обеспечение**

ТОГБУЗ МДС «Ласточка» расположен в центре г. Мичуринска по адресу: ул. Садовая 2 а.

Площадь зданий – 1774 кв. м., прилегающая территория – 7076 кв. м., три корпуса, один из них медицинский, два для проживания детей, игровая площадка, зал ЛФК, бассейн, сенсорная комната. Поступают дети в возрасте от 1,5 до 17 лет, некоторые из них (при необходимости постоянного постороннего ухода) в сопровождении родителей.

Соблюдаются все требования Роспотребнадзора по санитарным нормам: на территории лагеря ведется видеонаблюдение; жилые корпуса оборудованы системой пожарной сигнализации, запасными выходами, огнетушителями и планами эвакуации; проводится дезинсекция территории санатория; соблюдается режим дня.

В целях соблюдения эпидемиологического режима максимальное количество мероприятий проводится на открытом воздухе с учётом погодных условий и социального дистанцирования.

Особенностью работы ТОГБУЗ МДС «Ласточка» является осуществление лечебно – профилактических мероприятий в первой половине дня. Дети посещают лечебные процедуры по назначению врача:

1. ЛФК
2. Физиотерапевтические процедуры
3. Лечебное плавание
4. Механотерапия
5. Массаж
6. Аэротерапия
7. Гелиотерапия.
8. Эрготерапия.

Для отдыхающих детей в санатории «Ласточка» организовано пятиразовое питание в соответствии с семидневным меню, разработанным диетсестрой для заезда. В целях соблюдения норм диетического профилактического питания в качестве компонента питания включены смеси белковые композитные сухие. Ежедневно проводится С – витаминизация блюд.

<b><i>Помещения и территория для детского отдыха</i></b>	Игровые комнаты, зал ЛФК, педагогический кабинет, столовая, игровая площадка, сенсорная комната.
<b><i>Спортивный инвентарь</i></b>	Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, обручи, скакалки, волейбольная сетка, бадминтон, теннисный стол, набор для настольного тенниса, мячи резиновые, шашки, шахматы.
<b><i>Игровой инвентарь</i></b>	Настольные, дидактические игры, лото, конструкторы, игрушки для развития мелкой моторики, пазлы.
<b><i>Медиа - ресурсы</i></b>	Ноутбук, проектор, проекционный экран, музыкальный

	центр.
<b><i>Канцелярские принадлежности</i></b>	Цветные карандаши, фломастеры, краски гуашевые, цветная бумага, маркеры, стикеры разноцветные.

## **Нормативно-правовые документы.**

### **Федеральные:**

Конституция Российской Федерации (статьи: 2, 21, 37, 38, 41, 53);

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 21 декабря 1996 г. № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;

Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Национальный стандарт Российской Федерации «Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления» ГОСТ Р 52887-2007

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23 августа 2018 № 6 «Об утверждении примерной формы договора об организации отдыха и оздоровления ребенка»

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 13 июня 2018 № 327н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним в период оздоровления и организованного отдыха»

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 июля 2017 № 656 «Об утверждении примерных положений об организации отдыха детей и их оздоровления»

### **Законы Тамбовской области:**

Закон Тамбовской области от 30.03.2016 г. № 657-З «Об организации и обеспечении отдыха и оздоровления детей в Тамбовской области»

### **Постановления администрации Тамбовской области:**

Постановление администрации Тамбовской области от 11 мая 2016 г. № 490 «О мерах по реализации Закона области «Об организации и обеспечения отдыха и оздоровления детей в Тамбовской области».

Постановление администрации Тамбовской области от 15 мая 2015 г. № 467 «О внесении изменений в постановление администрации области от 11.04.2014 г. № 396 «О предоставлении субсидий из бюджета Тамбовской области бюджетам муниципальных районов и городских округов Тамбовской области на реализацию отдыха детей в каникулярное время в рамках подпрограммы «Совершенствование социальной поддержки семьи и детей» государственной программы Тамбовской области «Социальная поддержка граждан» на 2014 - 2020 годы».

## **Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы:**

СанПиН 2.4.4.3155-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей».

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

СанПиН 2.3.2.1940-05 (утв. Главным государственным санитарным врачом 17 января 2005 г.) (с изменениями от 27 июня 2008г.) «Организация детского питания».

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 13 июня 2018 № 327н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним в период оздоровления и организованного отдыха».

Правила внутреннего распорядка «ТОГБУЗ МДС «Ласточка».

Должностные инструкции работников «ТОГБУЗ МДС «Ласточка».

### Список литературы:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

### Интернет-источники:

[https://r1.nubex.ru/s8591-f53/f2933\\_35/Лето%202020%20методическое%20пособие.pdf](https://r1.nubex.ru/s8591-f53/f2933_35/Лето%202020%20методическое%20пособие.pdf);  
<https://infourok.ru/programma-prishkolnogo-ozdorovitelnogo-lagerya-s-dnevnymprebyvaniem-detej-letnij-otdyh-v-stile-rdsh-6144308.html>  
<https://orioncentr.ru/wp-content/uploads/camp/20180521-sbornik-prog-temat-smen.pdf>  
[https://www.upinfo.ru/sites/default/files/page/2020/sbornik\\_letniy\\_otdykh\\_na\\_sayt.pdf](https://www.upinfo.ru/sites/default/files/page/2020/sbornik_letniy_otdykh_na_sayt.pdf) <https://mmcryb.edu.yar.ru/sbornik.pdf>

## КВЕСТ-ИГРА «МОЙ ВЫБОР-ЗДОРОВЬЕ»

### Ход мероприятия

#### Вступительное слово

**Воспитатель.** Здравствуйте, ребята! Я рада приветствовать вас на квест-игре. Вас ждут увлекательные задания. Будьте внимательны, активны и всё получится!

#### Введение в тему. Мотивация

**Воспитатель.** Начну игру с одной загадочной истории, которая приключилась со мной совсем недавно. Однажды в одном старом деревенском домике на чердаке я случайно обнаружила древние свитки (Приложение 1). Но проблема в том, что я не смогла понять текст, так как свиток настолько состарился от времени, что некоторые слова сложно прочитать.

Давайте попробуем выполнить задание, чтобы восстановить слова, потерянные от старости, и прочитать письмо.

**Воспитатель.** Сегодня мы поговорим об очень важной для всех нас теме, и эпиграфом к нашему мероприятию будет высказывание «Здоровье—это вершина, на которую человек должен подняться сам». Ребята, как вы думаете, что должен делать человек, чтобы быть здоровым (предположительные ответы ребят). Для начала, давайте заполним наш маршрутный лист, по которому вы отправитесь на поиски увлекательных заданий.

**Воспитатель.** Итак, начинаем. Ребята, сейчас вам предстоит угадать, где спрятано Задание № 1, ответив правильно на загадку.

Медицинская сестра

На прививку нас вела.

Расспросила все про нас:

И фамилию, и класс.

Нам назад дороги нет —

Мы пришли в... (медкабинет)

**Участники.** Медкабинет

**Воспитатель.** Правильно, это медкабинет, давайте запишем правильный ответ в маршрутный лист. Следующее задание спрятано в помещении, угадайте в каком.

Физкультура здесь у нас!

На уроке целый класс.

Кувыркались мы, скакали

Классом всем в (спортивном зале).

**Участники.** Спортивный зал.



**Воспитатель.** Это правильный ответ. Следующие задания спрятаны в школьной мебели в вашем классе, за которой и на которой вы сидите.

**Участники.** Парты и стул

**Воспитатель.** Ребята, давайте, запишем правильные ответы - парты и стул. А где спрятано следующее задание, вы узнаете после разгадывания загадки:

Сюда я иду, чтобы чая попить

И чтобы пирожных сладких купить.

Салата отведаю здесь я и плова.

Здесь все есть, что хочешь ты. Это... (столовая)

Правильно, ребята—это столовая. Мы полностью заполнили маршрутный лист, и теперь мы отправимся в увлекательное путешествие.

### Маршрутный лист

#### Вопрос

#### Ответ

*(ребята записывают сами)*

Медицинская сестра

Медкабинет

На прививку нас вела.

Расспросила все про нас:

И фамилию, и класс.

Нам назад дороги нет —

Мы пришли в...

Физкультура здесь у нас!

Спортивный зал

На уроке целый класс.

Кувыркались мы, скакали

Классом всем в .....

Вид школьной мебели, за которым вы сидите

Парта

Вид школьной мебели, на котором вы сидите

Стул

Сюда я иду, чтобы чая попить

Столовая

И чтобы пирожных сладких купить.

Салата отведаю здесь я и плова.

Здесь все есть, что хочешь ты. Это...

**Воспитатель.** За каждое правильно выполненное задание вы получите конверт, с пропущенным словом, чтобы в конце игры составить текст.

#### Задание № 1

Участникам игры необходимо найти задание возле медкабинета и выполнить его (Команду игроков встречают организаторы-ведущие, четко знающие правила игры).

**Воспитатель.** Главное требование гигиены – держать тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. Для этого надо соблюдать элементарные правила гигиены. Задание участникам, выберите правильный ответ.

### ***Элементарные правила гигиены.***

Обязательно чистите зубы после утреннего пробуждения и перед тем, как отходить ко сну.

Содержите в чистоте расчёски, резинки и заколки для волос.

Обязательно мойте руки по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.

Уделяйте внимание чистоте вашей одежды и обуви.

«Правило 5 секунд» гласит, что быстро поднятая еда не считается упавшей и ее можно спокойно есть, так как количество микробов на ней незначительно.

Руки мыть перед едой необязательно

***За правильно выполненное задание команда получает карточку со словом «ЗДОРОВЬЕ».***

### **Задание № 2 Спортивный зал**

*(Команды игроков встречают ведущие, четко знающие правила игры).*

**Воспитатель.** Хотите быть лучше, сильнее, веселее? Тогда начните вести здоровый образ жизни. На самом деле, вести здоровый образ жизни намного проще, чем можно подумать. Просто начните с малого. Давайте сами себе задание (встать вовремя, не забыть почистить зубы, поесть до выхода в школу, собраться и сделать уроки за 40 минут и др.) выполняйте их и планомерно формируйте новые полезные привычки.

Задание: линиями соедините правильно фразы и пословицы.

***Чем меньше мы двигаемся,*** *вредных привычек.*

***Посвятите зарядке 10-15 минут*** *тем больше риск заболеть.*

***Физический труд, гимнастика,*** *улучшают кровообращение, дают*  
***прогулка, бег и т.п.*** *энергию, хорошее настроение,*  
*здоровье.*

***Путь к здоровью-отказ от*** *тот здоров и бодр*

**Кто ловко бьет по мячу**

*тот силы набирается*

**Кто любит спорт**

*и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.*

**Кто спортом занимается**

*тому все по плечу*

*За правильно выполненное второе команда получает карточку со Словами «ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ»*

### **Задание № 3 Столовая**

(Команду игроков встречают ведущие, чётко знающие правила игры).

**Воспитатель.** Ребята, а вы знаете, что для роста и взросления нужно много сил. А получать всё необходимое они должны из пищи, богатой микроэлементами, минералами и витаминами. Отсутствие сбалансированного полноценного питания может обернуться испорченным на всю жизнь здоровьем. Поэтому нужно постараться есть всё полезное.

Задание: Ребята, на столе расположены карточки (Приложение 2) и вам необходимо подобрать вкусные и полезные продукты на завтрак и обед и заполнить бланк «Меню» (Приложение 3).

*За правильно выполненное третье задание учитель выдает карточку со словом «БЛАГА ЖИЗНИ»*

### **Задание № 4**

Место, где спрятано задание – **стул**

**Воспитатель.** О том, как правильно сидеть за столом, должны помнить и взрослые, и дети. В случае ребенка, неправильная посадка может привести к искривлению позвоночника и другим серьезным последствиям. Стоит помнить, что для формирующегося организма находиться в неудобном положении длительное время – большой стресс. Далее ведущий предлагает ребятам отметить на карточке правильную посадку на карточке.

Затем ведущий на карточке показывает правильный ответ и предлагает ребятам правильно сесть на стул.

*За правильно выполненное ЧЕТВЕРТОЕ задание ведущий выдает карточку со словом «ПОТРЕБНОСТЬ».*

### **Задание № 5**

Место, где спрятано задание – **парта**

**Воспитатель.** Ребята, вы уже знакомы с элементарными правилами гигиены. Предлагаю вам прочитать советы от парты и вставить пропущенные слова

### **Советы от парты.**

Утром рано .....,

Хорошенько .....,

Чтобы в школе не зевать,  
Носом парту не клевать.  
Одевайся .....,  
Чтоб смотреть было приятно,  
Форму сам погладь, проверь,  
Ты большой уже теперь.  
Приучай себя к .....,  
Не играй с вещами в прятки,  
Каждой книжкой дорожи,  
В чистоте портфель держи.  
На уроках не .....,  
Стул туда-сюда не двигай,  
Педагога уважай  
И соседу не .....

Не дразнись, не зазнавайся,  
В школе всем помочь .....,  
Зря не хмурься, будь смелей  
И найдёшь себе друзей.  
Вот и все мои советы,  
Их мудрей и проще нет,  
Ты, дружок, их не забудь,  
В страну Знаний держишь путь.  
После задания ребятам ведущий зачитывает правильный ответ.

Утром рано **просыпайся**,  
Хорошенько **умывайся**,  
Чтобы в школе не зевать,  
Носом парту не клевать.  
Одевайся **аккуратно**,  
Чтоб смотреть было приятно,  
Форму сам погладь, проверь,  
Ты большой уже теперь.  
Приучай себя к **порядку**,  
Не играй с вещами в прятки,  
Каждой книжкой дорожи,  
В чистоте портфель держи.  
На уроках не **хихикай**,  
Стул туда-сюда не двигай,  
Педагога уважай  
И соседу не **мешай**.

Не дразнись, не зазнавайся,  
В школе всем помочь **старайся**,  
Зря не хмурься, будь смелей  
И найдёшь себе друзей.  
Вот и все мои советы,  
Их мудрей и проще нет,  
Ты, дружок, их не забудь,  
В страну Знаний держишь путь.

*За правильно выполненное пятое задание ведущий выдает карточку со словом «ГАРМОНИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»*

**Воспитатель.** Ребята, вы справились со сложными и интересными заданиями. Давайте сейчас попробуем вставить пропущенные слова в наше письмо. Какие слова нам необходимо вставить?

**Участники.** 1. Здоровье. 2. Главная ценность 3. Блага жизни. 4. Потребность. 5. Гармоническое развитие

**Воспитатель.** Правильно. Теперь мы с вами будем вставлять недостающие слова в письмо. Ребята вписывают недостающие слова, читают, обсуждают, смотрят правильный ответ:

*Здоровье-состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.*

*Здоровье человека-это **главная ценность** жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные **блага жизни**.*

*Здоровье-это **первая и важнейшая потребность** человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая **гармоническое развитие личности**.*

*«Здоровый нищий, счастливей больного богача» (цитата Шопенгауера).*

**Воспитатель.** Мне очень понравилось, как вы слушали, как размышляли и думали. И мне бы хотелось, чтобы каждый для себя четко уяснил, чтобы быть здоровым необходимо выполнять несколько важных правил:

- будьте активными, движение-это основа жизни;
- преодолевайте лень;
- правильно питайтесь и соблюдайте режим дня.

**ПОМНИ!!!!** Чем больше ты заботаешься о своем здоровье, тем меньше будет вероятность твоего попадания в сложную жизненную ситуацию.

**Сценарий воспитательного мероприятия**  
**«Быть здоровым - это здорово!»**

**Цель:** путешествие в страну здоровья

**Задачи:**

формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

**Ход мероприятия:**

**Воспитатель:** Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли. Как много пословиц о здоровье.

Соединим фразу и прочитаем пословицу:

В здоровом теле... здоровый дух

Здоровье... за деньги не купишь.

Здоровье... дороже золота

Существуют тысячи болезней... рак.

Где табак, там язва и ... здоровье только одно.

**Воспитатель:**

- В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя — сыновья часто и подолгу болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старший из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для детей своей страны.

- От чего же зависит здоровье человека?

- Что является причиной заболеваний?

- Причины болезни изучает маленький ручеек. Послушайте!

**Воспитатель (читает стихотворение)**

Бежит маленький ручей

Средь цветов и средь камней.

И людей, и зверей

Поит он водой своей.

Часто жалуются люди  
На болезни и недуги.  
У зверей сложна судьба,  
В то же время — жизнь длинна,  
И дубы растут лет сто,  
Коль не срубят их никто.

Вот прозрачный ручеек —

Задаёт себе вопрос:

«Почему болеют люди?

Что их так несчастных губит?»

И решил вопрос он этот

Всем задать, кого ни встретит:

Розе, пальме, кабану,

Тигру, дикому коту.

*Что же ответили ручью растения и животные?*

По мнению прекрасной розы, люди болеют потому, что не умеют радоваться красоте окружающего мира и успехам друг друга, а радость — это особая мудрость, и болезни ее боятся.

Высокая стройная пальма ответила, что люди мало заботятся друг о друге, часто бывают жестокими и неблагодарными. Они убивают животных, наносят вред растениям. А жестокость — это путь к гибели и болезням. Люди часто обманывают друг друга.

Тигр отметил, что люди не верят в свои силы, в себя и это не позволяет им чувствовать себя здоровыми.

Дикий кот считает, что человек часто бывает неаккуратен, не соблюдает основных гигиенических правил и такое поведение вредит его здоровью. Кaban заметил, что люди неправильно питаются, переедают и это тоже вредит их здоровью.

- А как вы думаете, что является причиной заболеваний?

(Подводят итог).

### **Проведение блицтурнира**

#### **Блицтурнир**

- Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?
- Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?
- Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?
- Правда ли, что бананы поднимают настроение?
- Правда ли, что есть безвредные наркотики?
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
- Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого?
- Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо чистить зубы два раза в день?
- Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду?
- Правда ли, что способствует закаливанию контрастный душ?
- Чтобы сберечь глаза надо смотреть телевизор, сколько хочешь?
- Чтобы защититься от микробов, надо всегда мыть руки с мылом?

### **Воспитатель:**

- Сделайте прыжок вперед, ладонями достаньте пол. Соедините руки за спиной и присядьте несколько раз. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно! Разминка, зарядка, физическая нагрузка. Это способствует укреплению здоровья?

А сейчас закройте глаза.

Представьте жаркое лето. Светит яркое солнце. По небу медленно плывут облака. Вдруг, откуда ни возьмись, появился ветер и стал играть листьями берез. Неожиданно серые тучи закрыли солнце – и теплый дождь звонко застучал по крышам домов. Воздух стал необыкновенно свежим и ...

Откройте глаза! Что вы видите?! Появилась радуга!

*(Дети стоят, в руках у них листы бумаги, вырезанные в форме радуги, со словами «Гигиена», «Сон», «Движения», «Закаливание», «Питание», «Долой вредные привычки», «Добрые слова»)*

- Но, если радуга – природное явление и не подчиняется воле человека, то от человека зависит его состояние здоровья.

Перед вами радуга, представляющая слагаемые здоровья! Итак, вам слово, ребята! (Дети читают сообщения)

#### **Гигиена**

Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и уход за полостью рта. Большое значение также имеет и выбор одежды. Одежда должна соответствовать климату, времени года, и роду занятий. После возвращения из школы нужно сменить ученическую форму на домашнюю одежду. Всё это способствует лучшему отдыху.

#### **Сон**

Хороший отдых обеспечивает нам сон. Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветрить. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Соблюдение гигиены сна позволит зарядиться бодростью, улучшит настроение.

#### **Движения**

Несколько упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел.

Благодаря утренней зарядке, школьник не только укрепляет здоровье, но и приобретает ловкость, смелость, выносливость, настойчивость, целеустремленность.

Двигательная активность – это путь к силе и красоте, это первый шаг к занятиям спортом.

#### **Закаливание**

Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить



работоспособность, умение радоваться жизни.

Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Не случайно прославленный русский полководец А. В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, невосприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До старости полководец сохранил неукротимую энергию и жизнерадостность.

### **Питание**

Важно для здоровья человека – правильное питание. Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки.

### **Долой вредные привычки**

Ни одна из вредных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака и употребление алкогольных напитков. Выкуренная сигарета ведет к бессоннице, убитку сил, отсутствию аппетита и к болезням. Похитителем рассудка – так называли алкоголь с давних времен, считая его причиной многих преступлений. Под влиянием алкоголя резко ухудшается речь, внимание, разрушаются печень, почки и другие системы человеческого организма. С вредными привычками нужно бороться. И начинать нужно с регулярных занятий физкультурой и спортом. Если человек почувствовал радость жизни во время занятий спортом, он никогда не будет искать веселья в табачном и алкогольном дурмане.

### **Добрые слова**

Способствуют укреплению здоровья и добрые слова. Наши предки давно знали, что злые слова «убивают». И словом же исцеляли больных.

Хорошо, вы усвоили слагаемые здоровья (повторим)

Недаром народная пословица гласит:

Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу.

Как вы понимаете эти слова?

Ваши желания исполнятся! Дружите с физкультурой и спортом!

Помните, чтобы быть здоровым – это значит жить в радости!

Послушайте, одну мудрую притчу:

*Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог дать ответа?». Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил: «Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?» Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил: «Всё в твоих руках».*

**Воспитатель.** Что имел в виду Мастер? Как вы поняли притчу? В чьих руках здоровье человека? Будьте здоровы и счастливы!

## Приложение № 3

### Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей комплексной программе «Мой выбор – здоровье»

Дополнительная общеобразовательная программа \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Педагог-воспитатель \_\_\_\_\_

Заезд № \_\_\_\_\_ Год \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Теоретические знания		Практические умения и навыки		Уровень	
		Начало заезда	Конец заезда	Начало заезда	Конец заезда	Начало заезда	Конец заезда
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							

ИТОГО:	<i>Уровень</i>	<i>%</i>	<i>конец заезда</i>
	Высокий		... чел.
	Средний		... чел.
	Низкий		... чел.

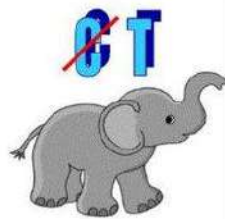
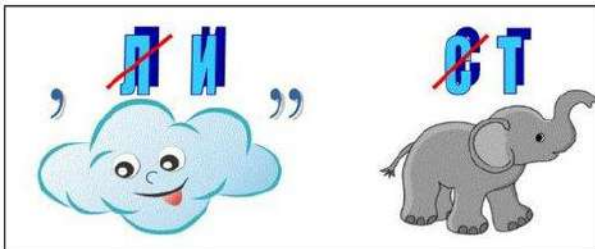
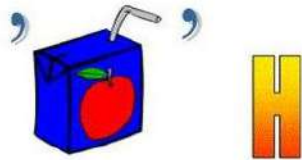
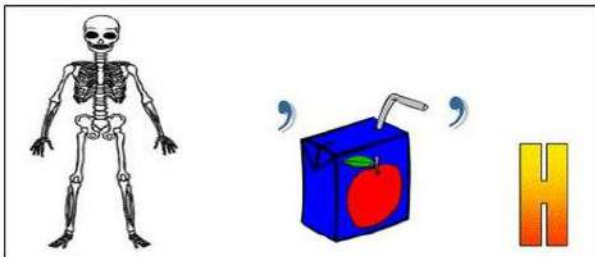
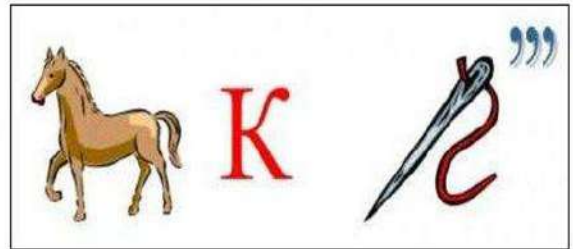
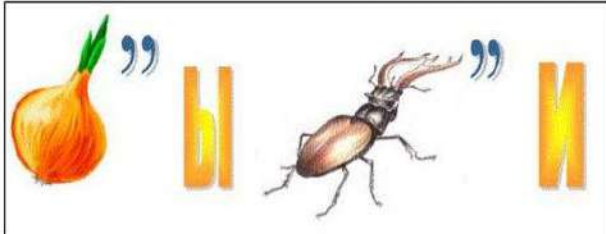
**Мониторинг  
результатов обучения по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей комплексной программе  
«Мой выбор – здоровье»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Чи сло бал лов	Методы диагностики
<b>Т е о р е т и ч е с к а я      п о д г о т о в к а</b>				
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;</li> <li>▪ интерес к учебному материалу;</li> <li>▪ самооценка профессиональных интересов;</li> <li>▪ активность на занятии;</li> <li>▪ полнота и качество выполненной работы;</li> <li>▪ развитость практических навыков работы со специальной литературой;</li> <li>▪ осмысленность и правильность использования специальной терминологии;</li> </ul>	0 1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
<b>П р а к т и ч е с к а я      п о д г о т о в к а</b>				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ соответствие уровня развития практических умений и навыков к программным требованиям;</li> <li>▪ качество выполнения практического задания;</li> <li>▪ отсутствие затруднений в выполнении практических заданий.</li> </ul>	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание

**КЛЮЧ:** высокий уровень – 3 балла  
средний уровень – 2 балла  
низкий уровень – 0-1 балл



## Отгадай ребусы



~~А~~



Ы



С=Ж

**Прочитайте фразу**

Чис за лог та -  
здо то вья ! ро

**Чистота – залог здоровья!**

MyShared

З

”” Ъ

*Разгадай ребус, и ты узнаешь, что говорится о здоровье в русской народной пословице.*

Здоровье – это сила!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Что необходимо организму после работы**

’

~~НЯ~~

1



**Блок вопросов «Питание – залог здоровья»**

В этот блок включены вопросы, касающиеся правил и принципов правильного питания. Участники викторины могут отвечать как развернутыми фразами, так и короткими ответами, поскольку ограничения по времени в этом блоке нет.

**Можно ли летом запастись витаминами на год вперед?** (правильный ответ – нет)

**Сколько в день должно быть приёмов пищи?** (правильный ответ – три-четыре приёма в день)

**Назовите основные названия приемов пищи?** (правильный ответ – завтрак, обед, полдник, ужин)

**Назовите самый благоприятный для здоровья промежуток для приема пищи** (правильный ответ – 4-5 часов)

**Должен ли быть ужин самым обильным и насыщенным приемом пищи?** (правильный ответ – нет)

**Сколько литров воды в день нужно пить взрослому человеку?** (правильный ответ – 1,5 -2 литра)

**Можно ли смотреть телевизор и пользоваться телефоном во время еды?** (правильный ответ – нельзя)

**Правильно ли кушать в одно и то же время?** (правильный ответ – правильно)

**Какое блюдо лучше всего подходит для обеда?** (правильный ответ – супы)

**От каких продуктов иногда возникает аллергическая реакция?** (правильный ответ – яйца, клубника, цитрусовые, кофе, курица, шоколад)

**Какие витамины нужны человеку для здоровья?** (правильный ответ – витамины А, С, D, Е, витамины группы В)

**Из каких продуктов в организм человека поступает больше всего витаминов?** (правильный ответ – овощи, фрукты, ягоды)

**Какие есть лекарственные растения?** (правильный ответ – мать-и-мачеха, солодка, чистотел, календула, ромашка)

**Зачем нужно мыть фрукты и овощи перед едой?** (правильный ответ – для того, чтобы очистить от грязи и микробов)

**Назовите нездоровые виды пищи** (правильный ответ – фаст-фуд, газированные напитки)

**Какой важный микроэлемент содержится в морепродуктах?** (правильный ответ – йод)

**Какие продукты помогают пищеварению?** (правильный ответ – овощи, фрукты, хлеб из ржаной муки)

**Какие продукты укрепляют кости?** (правильный ответ – творог, молоко)

**Какой витамин полезен для зрения?** (правильный ответ – витамин А)

**Вопросы для викторины «Здоровый образ жизни»**  
**Блок вопросов «Разминка»**

***Что нельзя купить?***

- лекарство от всех болезней
- здоровье
- волшебную пилюлю

(правильный ответ- здоровье)

***Самый умный вид спорта?***

- биатлон
- крокет
- шахматы

(правильный ответ - шахматы)

***Что полезно есть на завтрак?***

- хлопья, бутерброды, конфеты
- сладости, именно их можно с утра, до конца дня точно переварятся
- кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом
- всё, что угодно, народная мудрость гласит, что завтрак нужно съедать самому, что бы не предложили.

(правильный ответ — кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом)

***Назовите виды спортивных занятий, в которые нельзя играть летом***

- хоккей
- биатлон
- футбол
- конькобежный спорт
- лыжи
- бег

(правильный ответ — лыжи, биатлон, хоккей, конькобежный спорт)

***Как называется наука о чистоте***

- гигиена
- чистота
- порядок

(правильный ответ – гигиена)

***Как называется нарушение работы организма?***

- болезнь
- сбой
- стресс

(правильный ответ – болезнь)

***Как называется распределение времени на сон, еду и активность?***

- порядок поведения
- режим дня
- правила поведения

(правильный ответ - режим дня)

***Как называется специальная физическая или умственная деятельность, которая совершается в соревновательных целях?***

- спорт



- фитнес
- конкурс
- эстафета

(правильный ответ – спорт)

**Как называются утренние физические упражнения?**

- зарядка
- гимнастика
- закаливание
- здоровый образ жизни

(правильный ответ – зарядка)

**Как называется тренировка организма холодной водой?**

- обливание
- закаливание
- купание
- заболевание

(правильный ответ – закаливание)

**Состояние, в котором человек проводит 1/3 жизни**

- анабиоз
- сон
- спячка

(правильный ответ сон)

### **Блок вопросов «В здоровом теле – здоровый дух»**

**Что такое здоровый образ жизни?** (правильный ответ – ритм жизни, который направлен на сохранение здоровья)

**Можно ли устраивать состязания в зарядке?** (правильный ответ – нет, у каждого человека свой ритм жизни и способности организма)

**Можно ли закаливаться дома?** (правильный ответ – да, холодный душ, обтирание)

**Какие виды физических нагрузок развивают мышцы ног?** (правильный ответ – приседания, бег, велосипедный спорт, ходьба)

**Какие виды физических нагрузок развивают мышцы рук?** (правильный ответ – отжимания, подтягивания, гантели, гири)

**Какой самый главный центр анализа информации есть в нашем теле?** (правильный ответ – мозг)

**Зачем нужно мыть руки с мылом?** (правильный ответ – для того, чтобы смыть грязь и бактерии)

**Можно ли пользоваться одним полотенцем на двоих?** (правильный ответ – нет, оно должно быть индивидуальным)

**Какого вещества в нашем организме больше всего?** (правильный ответ – вода)