

Министерство образования Самарской области
Поволжское управление министерства образования Самарской области
Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка
п.г.т. Рощинский муниципального района Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»

«Утверждаю»
Заведующий филиалом ГБОУ СОШ
«ОЦ» п.г.т. Рощинский
м.р. Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»


В.Е. Рябков
Приказ № 17 от 01.08.2025 года
Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 от 01.08.2025 года

Прошла экспертизу областного
межведомственного экспертного
совета 29.05.2025 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Школа здоровых привычек»
Социально-гуманитарной направленности
Возраст детей: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог-организатор
Яблочкина А.А.

2025 год

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровых привычек» предназначена для учащихся 7-10 летнего возраста. Программа направлена на овладение начальными знаниями основам ведения здорового образа жизни и его составляющим, ключевым понятиям о психологическом здоровье и вредных привычках. Изучая программу, учащиеся смогут осознать, что здоровье самое ценное в жизни человека. Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории обучающихся младшего школьного возраста.

Пояснительная записка

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Всеобщая декларация прав человека.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- 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.
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного

финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровых привычек» (далее-программа) имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы

Сегодня одним из основных понятий здоровье созидания является понятие культуры здоровья. Под культурой здоровья понимается осознанное восприятие здоровья как ценности и мотивация к здоровому образу жизни.

Согласно данным ВОЗ, именно образ жизни в максимальной степени влияет на состояние здоровья человека. Очевидно, что деятельность образовательных организаций по сохранению и укреплению здоровья учащихся должна основываться на восприятии здоровья как ценности со стороны их самих и только в таком случае является полноценной. Довольно часто несоблюдение принципов ЗОЖ обусловлено низким уровнем информированности и неграмотностью в данном вопросе. Кроме того, весомым фактором, сдерживающим приверженность к здоровому образу жизни, является низкая мотивация.

В целях реализации положений Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 6 июня 2019 г. N 254, приказываю: Утвердить Стратегию формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года.

К неинфекционным заболеваниям относятся сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, хронические болезни органов дыхания и сахарный диабет. В 2018 году вклад в общую смертность болезней системы кровообращения составил 46,8%, новообразований - 16,3%, болезней органов пищеварения - 5,2% болезней органов дыхания - 3,3%.

Обучение по данной программе способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся должна основываться на восприятии здоровья как ценности со стороны их самих. Программа позволит изучить и отработать на практике способы просвещения учащихся и их активного вовлечения в деятельность по воспитанию культуры здоровья с целью формирования моды на здоровый образ жизни. Младший школьный возраст — это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и общекультурных. Всю информацию, которую дети получают из внешнего мира, они буквально впитывают, как губки. В этом возрасте школьники наиболее восприимчивы к тому, что им говорят взрослые. Важно ненавязчиво преподносить новую информацию. Обучение должно приобрести личностный смысл для каждого, быть не сухим изложением фактов, а живым источником с личным примером.

Новизна

Программа «Школа здоровых привычек» представляет собой уникальный метод формирования здоровых привычек у детей младшего школьного возраста. В отличие от других программ, нацеленных только на физической активности или питания, данная программа объединяет в себе комплексное изучение основ правильного питания, психоэмоционального здоровья и гигиены.

Педагогическая целесообразность

Программа «Школа здоровых привычек» очень важна для младших школьников. Она помогает им быть здоровыми и развиваться гармонично. Это важно, потому что здоровые люди могут лучше учиться, работать и жить счастливо. Программа учит заботиться о своем здоровье, чтобы быть сильным и энергичным. «Школа здоровых привычек» основана на знаниях из разных наук, таких как психология, физиология, гигиена, экология и культура. Все эти науки помогают понять, как сохранить здоровье и сделать жизнь лучше.

Программа учит, правильно заботиться о своем теле и уме, быть здоровым. Она помогает понять, значимость здоровья и показывает, как можно его сохранить и укрепить.

Цель программы: формирование у учащихся установки на жизнь как высшую ценность средствами пропаганды ЗОЖ.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- обучающие:
 - сформировать комплекс знаний, навыков и умений, направленных на поддержание и улучшение своего здоровья;
 - содействовать овладению основами здорового образа жизни;
 - закрепить в самостоятельной деятельности умение управлять своими переживаниями и разрешать возникшие конфликты без ущерба для себя и окружающих людей;
 - актуализировать знания о соблюдении гигиенических норм и правил здорового образа жизни;
 - закрепить умения оценивать результаты своих действий, которые могут повлиять на здоровье окружающих и на своё собственное;
 - стимулировать обучающихся к тому, чтобы они самостоятельно занимались физической культурой и работали над своим телом и осанкой.
- развивающие:
 - начать работу по развитию умения самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
 - развивать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни;
 - продолжать формировать эмоциональную устойчивость;
 - способствовать развитию коммуникативных качеств, умению работать в команде;
 - развивать рефлексивные умения, навыки самоанализа самооценки своей деятельности.
- воспитательные:
 - содействовать воспитанию активной гражданской позиции, равнодушного отношения к жизни;
 - создавать условия, обеспечивающие воспитание толерантных качеств личности, доброты, отзывчивости, милосердия;
 - формировать культуру здоровья и личную ответственность за собственное здоровье;
 - воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам;
 - формировать ценностные ориентиры на здоровый образ жизни, сохранение и укрепление здоровья.

Возраст учащихся:

Программа «Школа здоровых привычек» адресована обучающимся младшего школьного возраста (7-10 лет). Данная возрастная категория характеризуется осознанным отношением к окружающему миру, совершенствованием познавательных процессов, что позволяет использовать в программе активные формы обучения, метод проектов, проблемные ситуации, деловые игры, дискуссии, творческие работы. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, тот тест принимают все желающие заниматься.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 108 часов в год.

Формы организации деятельности: по группам, всем составом.

Формы обучения: используются теоретические, практические и комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают:

мастерские, ролевые игры, тренинги, беседы, игры, конкурсы, самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия.

Режим занятий

Занятия по программе «Школа здоровых привычек» проводятся 3 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность 45 минут для учащихся 7-10 летнего возраста.

Ожидаемые результаты:

Предметные

Учащийся будет:

- знать составляющие здорового образа жизни;
- знать факторы, влияющие на состояние здоровья;
- иметь представление о правилах правильного питания, разделы гигиены,
- соблюдать правила личной гигиены;
- знать понятие и значение психологического здоровья;
- знать виды эмоций; понятия «темперамент», «характер».
- применять на практике упражнения, способствующие укреплению психологического здоровья.
- знать типы вредных привычек;
- иметь представление о способах профилактики вредных привычек;

Метапредметные:

- регулятивные УУД

Учащийся научится:

- организовывать собственную деятельность;
- определять цель своей деятельности;
- соотносить результат деятельности с заданным эталоном;
- оценивать результаты своей деятельности.

- познавательные УУД

Учащийся научится

- анализировать полученную информацию;
- классифицировать понятия;
- находить ответы на заданные вопросы в разных источниках информации;
- представлять информацию о социальных и добровольческих акциях;
- устанавливать причинно-следственные связи, аналогии;
- формулировать проблемы и находить способы ее решения.

- Коммуникативные УУД

Учащийся научится:

- разрешать конфликты;
- планировать учебное сотрудничество с педагогом и товарищами по объединению;
- строить умозаключения;
- слушать и слышать товарищей по объединению;
- выражать свои мысли с достаточной точностью и полнотой;
- уметь обосновывать свою точку зрения.

Личностные:

У учащихся будут сформированы:

- мотивация к укреплению своего здоровья посредством вовлечения в систематические занятия физкультурой и спортом;
- способность к управлению своими переживаниями и разрешению возникающих конфликтов без ущерба для себя и окружающих, не прибегая к вредным привычкам;

- способность к успешной адаптации в обществе;
- основы ценностного отношения к своему здоровью;
- целеустремленность и настойчивость в достижении поставленных целей;
- установка на активную жизненную позицию и мотивацию в отношении ведения здорового образа жизни.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по (например, по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Способами определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы «Школа здоровых привычек» служит мониторинг образовательного процесса и формирование культуры здоровья, и улучшение состояния здоровья по итогам внедрения в жизнь полученных знаний и воспитательных мероприятий. Процедура мониторинга образовательного процесса осуществляется в конце каждого модуля на основе педагогического наблюдения, тестирования, а также анализа достижения результатов.

Формы подведения итогов

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы «Школа здоровых привычек» служат результаты участия в конкурсах.

Учебный план

№	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
1	Здоровый образ жизни и его составляющие	32	16	16
2	Основы правильного питания	26	12	14
3	Психоэмоциональное здоровье	37	18	19
4	Гигиена	13	7	6
ИТОГО		108	53	55

Модуль 1. «Здоровый образ жизни и его составляющие»
Учебно – тематический план модуля «Здоровый образ жизни и его составляющие»

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Что такое физическая культура	1	1	2
3	Здоровье и факторы его определяющие	1	1	2
4	Понятие и составляющие здоровья	1	1	2
5	Факторы, влияющие на здоровье согласно данным ВОЗ	1	1	2
6	Роль двигательной активности в жизни человека	1	1	2
7	Профилактика заболеваний через организацию двигательного режима	1	1	2
8	Гимнастика	1	1	2
9	Подвижные игры	1	1	2
10	Упражнения для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы	1	1	2
11	Упражнения, направленные на снижение риска развития хронических заболеваний	1	1	2
12	Упражнения, направленные на повышение иммунитета и устойчивости к инфекциям	1	1	2
13	Закаливание	1	1	2
14	Режим дня	1	1	2
15	Сон-лучшее лекарство	1	1	2
16	Современные технологии при соблюдении ЗОЖ	1	1	2
17	Итоговое занятие по модулю «Здоровый образ жизни и его составляющие»	-	1	1
		16	16	32

Цель: формирование интереса к здоровому образу жизни средствами изучения составляющих программы.

Задачи:

- познакомить с понятием и составляющими здоровья и здорового образа жизни;
- знакомить с факторами, влияющими на состояние здоровья;
- сформировать представление о роли двигательной активности в жизни человека;
- познакомить с правилами правильного питания;
- создать условия для анализа собственного образа жизни.

Ожидаемые результаты:

Учащийся будет:

- знать составляющие здорового образа жизни;
- знать факторы, влияющие на состояние здоровья;
- иметь представление о правилах правильного питания;
- понимать роль двигательной активности при ведении здорового образа жизни;
- соблюдать режим дня;
- применять на практике упражнения, способствующие укреплению физического здоровья.

Содержание модуля

Тема: «Вводное занятие»

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Тема: «Что такое физическая культура»

Теория: Знакомство с основными физическими качествами человека (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость), их характеристиками и методами развития.

Практика: Выполнение занятий на развитие физических качеств.

Тема: «Здоровье и факторы его определяющие»

Теория: Знакомство с основными факторами, определяющими здоровье человека и их влиянием на общее состояние организма.

Практика: Практическая работа по самоанализу здоровья.

Тема: «Понятие и составляющие здоровья»

Теория: Знакомство с понятием «здоровья» и составляющими здоровья человека. (Соматическое, психологическое, социальное и интеллектуальное здоровье.)

Практика: Упражнения по сохранению и укреплению здоровья человека.

Тема: «Факторы, влияющие на здоровье согласно данным ВОЗ»

Теория: Знакомство с модифицируемыми и не модифицируемыми факторами. Возрастные критерии состояния здоровья и трудоспособности человека.

Практика: Определение биологического возраста.

Тема: «Роль двигательной активности в жизни человека»

Теория: Значение двигательной активности как фактора предотвращения развития «болезней цивилизации». Причины и последствия «двигательной пассивности».

Практика: Практические примеры двигательной активности.

Тема: «Профилактика заболеваний через организацию двигательного режима»

Теория: Причины возникновения заболеваний, вызванных гиподинамией.

Практика: Примеры упражнений.

Тема: «Гимнастика»

Теория: Беседа «Гимнастика как средство поддержания ЗОЖ»

Практика: Составление комплекса упражнений для утренней зарядки.

Тема: «Подвижные игры»

Теория: Проведение игр на свежем воздухе, знакомство с разнообразием игр на переменах.

Практика: Спортивные эстафеты, двигательные игры.

Тема: «Упражнения для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы»

Теория: Разбор последовательности выполнения упражнений по улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Тема: «Упражнения, направленные на снижение риска развития хронических заболеваний»

Теория: Разбор последовательности выполнения упражнений, направленных на снижение риска развития хронических заболеваний.

Практика: Отработка упражнений, направленных на снижение риска развития хронических заболеваний.

Тема: «Упражнения, направленные на повышение иммунитета и устойчивости к инфекциям»

Теория: Разбор последовательности выполнения упражнения, направленные на повышение иммунитета и устойчивости к инфекциям.

Практика: Отработка упражнений, направленные на повышение иммунитета и устойчивости к инфекциям.

Тема: «Закаливание»

Теория: Знакомство с правилами и способами закаливания.

Практика: Составление комплекса упражнений для закаливаний.

Тема: «Режим дня»

Теория: Важность соблюдения режима дня для поддержания уровня здоровья.

Практика: Составление книжки-малышки «Режим дня».

Тема: «Сон-лучшее лекарство»

Теория: Функции сна. Рекомендации для улучшения качества сна. Болезни, возникающие при недостатке сна.

Практика: Создание брошюры «Сон-лучшее лекарство».

Тема: «Современные технологии при соблюдении ЗОЖ»

Теория: Знакомство с современными технологиями, помогающими соблюдать ЗОЖ. (онлайн-дневники здоровья, фитнес-браслеты для отслеживания активности.

Практика: Ведение онлайн-дневника здоровья.

Тема: «Итоговое занятие по модулю»

Практика: Круглый стол по прохождению модуля. Выполнение тестовых заданий.

Модуль 2. «Основы правильного питания»

Учебно-тематический план модуля «Основы правильного питания»

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Основы правильного питания	1	1	2
2	Режим питания	1	1	2
3	Полезные продукты	1	1	2
4	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	1	2
5	Молоко и молочные продукты	1	1	2
6	Завтрак – самый важный прием пищи	1	1	2
7	Обед	1	1	2
8	Полдник	1	1	2
9	Ужин	1	1	2
10	Как утолить жажду	1	1	2
11	Фастфуд	1	1	2
12	Кулинарное путешествие по Самарской области	1	1	2
13	Проект «Витамины Самарского края»	-	1	1
14	Итоговое занятие по модулю «Основы правильного питания»	-	1	1
		12	14	26

Цель: формирование навыков ведения правильного питания.

Задачи:

- сформировать привычки правильного питания;
- сформировать навыки составления разнообразного рациона питания;
- сформировать отрицательное отношение к употреблению фастфуда;
- познакомить с особенностями рациона питания самарской области;
- создать условия для анализа собственного образа жизни.

Ожидаемые результаты:

Учащийся будет:

- анализировать образ жизни, который ведет;
- иметь представление о правилах правильного питания;
- анализировать собственный рацион;
- планировать грамотное питание.

Содержание модуля

Тема: «Основы правильного питания»

Теория: Беседа «Разговор о правильном питании»

Практика: Составление «Пирамиды питания»

Тема: «Режим питания»

Теория: Знакомство с частотой приёма пищи. Причины ожирения.

Практика: Круглый стол «Ожирение и его последствия».

Тема: «Полезные продукты»

Теория: Свойства отдельных продуктов и их влияние на состояние здоровья организма.

Практика: Составление разнообразного меню сбалансированного рациона.

Тема: «Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты»

Теория: Знакомство с разнообразием фруктов, ягод и овощей, их свойствами и значением для организма.

Практика: Составление рецептов витаминных смузи и салатов.

Тема: «Молоко и молочные продукты»

Теория: Беседа «Роль молока в питании детей»

Практика: Составление списка самых полезных молочных продуктов.

Тема: «Завтрак-самый важный приём пищи»

Теория: Беседа о завтраке, как важном приёме пищи.

Практика: Составление меню завтрака на 7 дней.

Тема: «Обед»

Теория: Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Практика: Составление меню обеда, соблюдая его структуру.

Тема: «Полдник»

Теория: Знакомство с вариантами полдника; дать представление о значении полдника как о компоненте ежедневного рациона питания.

Практика: Составление меню полдника на 7 дней.

Тема: «Ужин»

Теория: Формирование представлений об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

Практика: Составление меню ужина на 7 дней.

Тема: «Как утолить жажду»

Теория: Формирование представлений о значении жидкости для организма человека, ценности жидкости для работы организма.

Практика: Составление питьевого режима в соответствии с ростом и весом обучающихся.

Тема: «Фастфуд»

Теория: Пагубное воздействие фастфуда на организм человека.

Практика: Составление рецептов аналогов фастфуда, полезных для здоровья.

Тема: «Кулинарное путешествие по Самарской области»

Теория: Знакомство с традициями питания Самарской области.

Практика: Мастер-классы по приготовлению блюд поволжской кухни.

Тема: «Проект «Витамины Самарского края»

Практика: Знакомство с местными сельхозпроизводителями и эко-фермами.

Тема: «Итоговое занятие по модулю «Основы правильного питания»

Практика: Круглый стол по прохождению модуля. Выполнение тестовых заданий по модулю «Основы правильного питания».

Модуль 3. «Психоэмоциональное здоровье»

Учебно-тематический план модуля «Психоэмоциональное здоровье»

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Понятие и значение психологического здоровья	1	1	2
2	Общение	1	1	2
3	Виды эмоций	1	1	2
4	Эмоции и чувства	1	1	2
5	Радость	1	1	2
6	Обида	1	1	2
7	Страх	1	1	2
8	Грусть и одиночество	1	1	2
9	Гнев	1	1	2
10	Я – хозяин своим эмоциям и чувствам	1	1	2
11	Эмпатия	1	1	2
12	Конфликты	1	1	2
13	Стратегии поведения в конфликте	1	1	2
14	Чувства в конфликте	1	1	2
15	Управление чувствами	1	1	2
16	Конструктивное взаимодействие	1	1	2
17	Активное слушание	1	1	2
18	Правила конструктивного общения	1	1	2
19	Итоговое занятие по модулю «Психоэмоциональное здоровье»	-	1	1
		18	19	37

Цель: формирование интереса к здоровому образу жизни средствами изучения психологического здоровья

Задачи:

- познакомить с понятием и значением психологического здоровья;
- познакомить с видами эмоций;
- сформировать навыки выхода из конфликтной ситуации;
- познакомить с понятиями «конфликты», «эмпатия»;
- сформировать мотивацию к укреплению психологического здоровья;
- сформировать навыки конструктивного общения.

Ожидаемые результаты:

Учащийся будет:

- знать виды эмоций;
- знать понятия «психологическое здоровье», «конфликты», «эмпатия»;

- уметь самостоятельно определять цели и задачи обучения, планировать результаты и способы их достижения;
- уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить умозаключения;
- применять на практике упражнения, способствующие укреплению психологического здоровья.

Содержание модуля

Тема: «Понятие и значение психологического здоровья»

Теория: Общая характеристика психологии как науки. Отрасли психологии.

Практика: Упражнения на формирование взаимного доверия в группе.

Тема: «Общение»

Теория: Беседа «Для чего человеку общение»

Практика: Упражнения и игры на освоение навыков вербального и невербального общения.

Тема: «Виды эмоций»

Теория: Знакомство с понятием «эмоциональный потенциал», функциями эмоций. Эмоции как психические явления.

Тема: «Эмоции и чувства»

Теория: Определение собственной эмоциональной наблюдательности. Выражение эмоций в языке тела и распознавание эмоций по мимике.

Практика: Разминка «Движение - эмоция». Упражнения «Такие разные чувства», «Мое настроение». Игра «Кто больше назовет эмоций». Визуальный тест «Распознай чувство».

Тема: «Радость»

Теория: Знакомство с понятием «радость». Признаки и проявления радости.

Практика: Упражнения «Сердечко по кругу», «Складывание картинки», «Зеркало», «Раздели со мною радость». Игра «Я радуюсь, когда...».

Тема: «Обида»

Теория: Знакомство с понятием «обида», виды обиды. Суть, причины, последствия обиды. Терапия обиды.

Практика: Проработка упражнений по проработке обид «Ритуал приветствия», «Детская обида», «Копилка обид».

Тема: «Страх»

Теория: Знакомство с понятием «страх», функции страха. Классификации страха. Страхи, перерастающие в фобии.

Практика: Упражнения «Защитный амулет», «Нарисуй свой страх», «Салют».

Тема: «Грусть и одиночество»

Теория: Знакомство с понятиями «грусть», «одиночество» с точки зрения психологии, философии, системного подхода.

Практика: Разминка «Комплимент», упражнения «Закончи предложение», «Ищем выход», «Если я окажусь одиноким...».

Тема: «Гнев»

Теория: Знакомство с понятием «гнев». Особенности возникновения гнева, способы преодоления гнева. Контроль гнева.

Практика: Разминка «Я сегодня вот такой...», упражнения «Портрет агрессивного человека», «Я больше всего злюсь...», «Самый злой злоюка», «Куда уходит злость».

Тема: «Я – хозяин своим эмоциям и чувствам»

Теория: Факторы, влияющие на психоэмоциональное состояние человека.

Практика: Разминка «У кого...», игры «Спящие львы», «Запретные слова». Упражнения «Пружинка» «Тряпичная кукла», «Разожми кулак».

Тема: «Эмпатия»

Теория: Знакомство с понятием «эмпатия». Как научиться вставать на место другого.

Практика: Упражнения «Что чувствует мама, если...?», «Я тебя понимаю», «Спасибо». Игра «Обними и приласкай игрушку».

Тема: «Конфликты»

Теория: Знакомство с понятием «конфликт», виды конфликтов. Положительные и отрицательные стороны конфликта. Последствия конфликта.

Практика: Игра «Конфликтная ситуация». Анализ конфликтных ситуаций, выявление причины возникновения конфликтных ситуаций.

Тема: «Стратегии поведения в конфликте»

Теория: Стратегии поведения в конфликтной ситуации, их положительные и отрицательные стороны.

Практика: Диагностика «Я и конфликт». Игра «Передай предмет». Ролевая игра «Поведение в конфликте».

Тема: «Чувства в конфликте»

Теория: Анализ конфликтной ситуации. Чувства в конфликте и причина их возникновения.

Практика: Приветствие «Эмоциональный градусник». Игра «И раз, и два, и три». Упражнения «Я и другие», «Чувства в конфликте».

Тема: «Управление чувствами»

Теория: Способы выражения чувств. Влияние способов выражения чувств на эмоциональное состояние. Дискуссия «Управление чувствами».

Практика: Приветствие «Цвет настроения». Упражнения «Карандаши», «Альтернатива гневу».

Тема: «Конструктивное взаимодействие»

Теория: Я-высказывание. Структура Я-высказывания. Техника перефразирования.

Практика: Приветствие «Комплимент». Упражнения «Коленвал», «Перефразирование». Ролевая игра «Конфликтная ситуация».

Тема: «Активное слушание»

Теория: Активное слушание. Приемы активного слушания.

Практика: Приветствие «Скульптура настроения». Игра «Путаница». Упражнения «Приемы активного слушания», «Слушаем друг друга».

Тема: «Правила конструктивного общения»

Теория: Правила конструктивного общения.

Практика: Приветствие «Чего я жду?». Упражнения «Хиппи», «Викторина», «Правила конструктивного общения», «Дерево».

Тема: «Итоговое занятие по модулю «Психоэмоциональное здоровье»

Практика: Круглый стол по прохождению модуля. Выполнение тестовых заданий по модулю «Психоэмоциональное здоровье».

Модуль 4. «Гигиена»
Учебно-тематический план модуля «Гигиена»

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Гигиена. Разделы гигиены	1	-	1
2	Значение чистой воды в жизни человека	1	1	2
3	Чистые руки	1	1	2
4	Чистим зубы	1	1	2
5	Опрятность – залог здоровья	1	1	2
6	Гигиена в школе и дома	1	1	2
7	Вредные привычки	1	-	1
8	Итоговое занятие по модулю «Гигиена»	-	1	1
		7	6	13

Цель: формирование интереса к здоровому образу жизни средствами изучения правил гигиены.

Задачи:

- познакомить с понятием «гигиена», его значением в жизни человека;
- сформировать установки к отрицательному отношению к вредным привычкам;
- познакомить с типами вредных привычек;
- сформировать ценность творческой деятельности как альтернативы вредным привычкам.

Ожидаемые результаты:

Учащийся будет:

- знать разделы гигиены, правила личной гигиены, типы вредных привычек;
- знать основные гигиенические требования к окружающему миру;
- знать способы профилактики вредных привычек;
- уметь соблюдать правила личной гигиены.
- планировать собственный образ жизни с точки зрения его здоровья сбережения;
- знать основы гигиены труда и правила отдыха.

Содержание модуля

Тема: «Гигиена. Разделы гигиены»

Теория: Основы гигиены. История развития гигиены.

Тема: «Значение чистой воды в жизни человека»

Теория: Значение чистой воды в жизни человека. Основные источники загрязнения воды.

Практика: Практическая работа «Исследование чистоты воды»

Тема: «Чистые руки»

Теория: Правила мытья рук. Алгоритм мытья рук.

Практика: Отработка навыка мытья рук. Потенциальные «грязные» предметы дома и в школе.

Тема: «Чистим зубы»

Теория: Причины боли зубов. Правила чистки зубов.

Практика: Опыты с таблетками-индикаторами налёта. Отработка навыков чистки зубов на тренажёре.

Тема: «Опрятность – залог здоровья»

Теория: Зачем быть опрятным? Для чего стирать одежду, стричь ногти и причёсываться?

Практика: Игра «Собери гигиенический набор»

Тема: «Гигиена в школе и дома»

Теория: Гигиена жилого помещения и его составляющие.

Практика: Плакат «Чистый класс»

Тема: «Вредные привычки»

Теория: Виды вредных привычек. Профилактика вредных привычек.

Тема: «Итоговое занятие по модулю «Гигиена»

Практика: Круглый стол по прохождению модуля. Выполнение тестовых заданий по модулю «Гигиена».

Воспитание

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие гармоничной, духовно развитой, социально-активной личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 271-ФЗ «Об обращении в Российской Федерации», ст.2, п. 2)

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми необходимого количества знаний, умений и навыков;
- формирование у каждого ребенка научного мировоззрения и общей картины мира;
- развитие познавательного интереса;
- развитие потребности к постоянному самообразованию;
- формировать условия для анализа собственного образа жизни;
- формировать мотивацию к укреплению психологического здоровья;
- формирование и развитие навыков гигиены;
- развитие стремления быть здоровым, соблюдать ЗОЖ;
- формировать ценность творческой деятельности как альтернативы вредным привычкам;
- организация работы с родителями (законными представителями), направленная на решение личностных проблем;
- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах детей;
- организация родительских собраний;
- привлечение членов семьи обучающихся к организации и проведению детских мероприятий.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе.

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда.

Формы и методы воспитания

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения: (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учетом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей дошкольного возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, коллектива.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогу, к родителям, к взрослому их окружению, к выполнению своих заданий по программе, в отношении помочь другому ребенку. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседы с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«ФизкультУРА!»»	Сентябрь	Спортивный праздник	Фото-видеоматериалы с выступлениями детей
2.	Выставка-рисунков «Мы - вне зависимости»	Ноябрь	Конкурс рисунков.	Фото-видеоматериалы, выставка рисунков.
3.	Беседа «Здоровое питание»	Январь	Тематическая беседа	Фото-видеоматериалы, поделка – открытка для мамы.

4.	Игра – викторина «Зачем нужна вода?»	Февраль	Игра-викторина	Фото-видеоматериалы, выставки.
5.	Флешмоб: «Здоровье - норма жизни»	Май	Флешмоб, пропагандирующий здоровый образ жизни	Фото-видеоматериалы.
Календарный план работы с родителями				
1.	Организационное собрание	Сентябрь, май	Родительское собрание, беседа	Фото-видеоматериалы.
2.	Консультации	Весь год	Индивидуальные и групповые консультации	Фото-видеоматериалы.
3.	Совместная деятельность и праздники	Весь год	Праздники, выставки	Фото-видеоматериалы.

Информационно-методическое обеспечение:

Сборник дидактических игр по здоровому образу жизни, пособий, материалов (Упражнения «Такие разные чувства», «Мое настроение». Упражнения «Сердечко по кругу», «Складывание картинки», «Зеркало», «Раздели со мною радость», упражнения по проработке обид «Ритуал приветствия», «Детская обида», «Копилка обид». Упражнения «Защитный амулет», «Нарисуй свой страх», «Салют», упражнения «Закончи предложение», «Ищем выход», «Если я окажусь одиноким...», упражнения «Портрет агрессивного человека», «Я больше всего злюсь...», «Самый злой злюка», «Куда уходит злость». Упражнения «Пружинка» «Тряпичная кукла», «Разожми кулак». Упражнения «Что чувствует мама, если...?», «Я тебя понимаю», «Спасибо». Упражнения «Карандаши», «Альтернатива гневу». Упражнения «Коленвал», «Перефразирование». Упражнения «Приемы активного слушания», «Слушаем друг друга». Упражнения «Хиппи», «Викторина», «Правила конструктивного общения», «Дерево».);

- методической продукции по разделам программы;
- учебных и информационных ресурсов: учебно-методический комплекс (Физическая карта Самарской области, мастер-классы по приготовлению блюд поволжской кухни. Игра «Кто больше назовет эмоций». Игра «Обними и приласкай игрушку». Игра «Я радуюсь, когда...». Игры «Спящие львы», «Запретные слова». Игра «Конфликтная ситуация». Игра «Передай предмет». Игра «Путаница».)
- разработки из опыта работы педагога (Визуальный тест «Распознай чувство». Диагностика «Я и конфликт». Ролевая игра «Поведение в конфликте». Ролевая игра «Конфликтная ситуация».).

Методика и критерии диагностического обследования.

Результатами диагностического обследования являются анкеты и опросники, которые заполняются в начале и по окончании изучения каждого модуля, круглые столы с выполнением итоговых тестовых заданий.

Формы контроля и аттестации

Для оценки эффективности программы используются следующие методы:

- анализ знаний и навыков;
- оценка уровня воспитанности учеников;
- участие в конкурсах внутри творческого объединения.

Подготовка к конкурсам и промежуточный контроль осуществляются на протяжении всего учебного года.

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий (личностно-ориентированная технология, технология группового обучения, информационно-коммуникационная технология, игровая технология, технология проблемного обучения, здоровьесберегающая технология, метод проектов, технология развивающего обучения).

Средства обучения (видеофильмы, компьютерные презентации, тематически связанные с содержанием учебного курса).

Материально-техническое обеспечение

Занятия организуются в кабинете, соответствующим требованиям СанПиН и техники безопасности. В кабинетах имеется следующее учебное оборудование: столы и стулья по количеству воспитанников; стол для педагога; настенные доски для вывешивания иллюстративного материала; ноутбук; мультимедийное оборудование.

Список использованной литературы

1. Авторские сценарии внеклассных часов. –М.: Планета, 2011
2. Агапова И.А., Давыдова М.А. Профилактика вредных привычек.
3. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
4. Ешь правильно, беги быстро. Джурек С. - Москва: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014
5. Ионова Л. Здоровые привычки. – Москва: Альпина Бизнес Букс, 2013
6. Кудеров, Ю.,Кудерова, А. Максименк. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл. - Москва: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019
7. Л.Б. Дыхан. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. Ростов н/Д: Феникс, 2009.
8. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. – М.: Просвещение, 2014
9. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. - М.: «ВАКО», 2004
10. Москалёв А.А. Энциклопедия долгой и здоровой жизни. – Москва, 2019г.- 464 с.
11. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов/авт.-сост. В.Ф. Феоктистова.- Волгоград,2009
12. Орниш Дин, Орниш Энн. Болезни отменяются. Простые изменения образа жизни для профилактики заболеваний. – Москва,2020.
13. Пильщикова В.В., Бондина В.М., Губарева Д.А., Пузанова Е.А., Липатова А.С. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Краснодар, ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2015. – 151 с.
14. Сизанов А.Н., Хриптович В.А.
15. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М., 2003.
16. Ткачук, М. «Влияние положительных эмоций на здоровье школьников»// «Воспитание школьника». - Москва, 2007-№9

Список рекомендуемой литературы для детей:

1. Александр Цзю. За здоровый образ жизни. - Губкин, 2012. – 127с.
2. Ковалевская А. Полезные привычки. Тайм-менеджмент для школьников. - 2015.- №7-8 - 34 с.
3. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи / В.А. Крутецкая. – Санкт-Петербург : Литера, 2010. - 63 с.
4. Организм человека и охрана здоровья : атлас для начальной школы. – Санкт-Петербург : Нева; Москва: ОЛМА-пресс, 2000. - 30 с.
5. Основы личной гигиены. - Вологда : Вологодский областной Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями, 2007. - 30 с.
6. Селезнёва О. Солопов А. Осторожно: газировка - 2015.-№9.- 18с.
7. Ушакова Т. Восемь секретов здоровья. - 2014. - №10. – 24с.