

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 03.08.2026 года
Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 от 03.08.2026 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 Анна Александровна

2026 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:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении 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»).

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 здорового образа жизни.

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			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	-	1	Опрос
2	Что такое физическая культура	1	1	2	Беседа
3	Здоровье и факторы его определяющие	1	1	2	Опрос
4	Понятие и составляющие здоровья	1	1	2	Наблюдение
5	Факторы, влияющие на здоровье согласно данным ВОЗ	1	1	2	Практическая работа
6	Роль двигательной активности в жизни человека	1	1	2	Опрос
7	Профилактика заболеваний через организацию двигательного режима	1	1	2	Беседа
8	Гимнастика	1	1	2	Практическая работа
9	Подвижные игры	1	1	2	Наблюдение
10	Упражнения для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы	1	1	2	Опрос
11	Упражнения, направленные на снижение риска развития хронических заболеваний	1	1	2	Беседа
12	Упражнения, направленные на повышение иммунитета и устойчивости к инфекциям	1	1	2	Наблюдение
13	Закаливание	1	1	2	Беседа
14	Режим дня	1	1	2	Творческое задание
15	Сон-лучшее лекарство	1	1	2	Практическая работа
16	Современные технологии при соблюдении ЗОЖ	1	1	2	Опрос
17	Итоговое занятие по модулю «Здоровый образ жизни и его составляющие»	-	1	1	Тестирование
		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 заданий 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.

Практика: Отработка упражнений, направленных на улучшение 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			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Основы правильного питания	1	1	2	Беседа
2	Режим питания	1	1	2	Опрос
3	Полезные продукты	1	1	2	Наблюдение
4	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	1	2	Беседа
5	Молоко и молочные продукты	1	1	2	Беседа
6	Завтрак – самый важный прием пищи	1	1	2	Беседа

7	Обед	1	1	2	Опрос
8	Полдник	1	1	2	Практическая работа
9	Ужин	1	1	2	Опрос
10	Как утолить жажду	1	1	2	Беседа
11	Фастфуд	1	1	2	Беседа
12	Кулинарное путешествие по Самарской области	1	1	2	Практическая работа
13	Проект «Витамины Самарского края»	-	1	1	Защита проекта
14	Итоговое занятие по модулю «Основы правильного питания»	-	1	1	Тестирование
		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			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Понятие и значение психологического здоровья	1	1	2	Опрос
2	Общение	1	1	2	Беседа
3	Виды эмоций	1	1	2	Опрос
4	Эмоции и чувства	1	1	2	Наблюдение
5	Радость	1	1	2	Беседа
6	Обида	1	1	2	Наблюдение
7	Страх	1	1	2	Практическая работа
8	Грусть и одиночество	1	1	2	Наблюдение
9	Гнев	1	1	2	Опрос
10	Я – хозяин своим эмоциям и чувствам	1	1	2	Беседа

11	Эмпатия	1	1	2	Практическая работа
12	Конфликты	1	1	2	Беседа
13	Стратегии поведения в конфликте	1	1	2	Опрос
14	Чувства в конфликте	1	1	2	Опрос
15	Управление чувствами	1	1	2	Беседа
16	Конструктивное взаимодействие	1	1	2	Наблюдение
17	Активное слушание	1	1	2	Практическая работа
18	Правила конструктивного общения	1	1	2	Беседа
19	Итоговое занятие по модулю «Психозмоциональное здоровье»	-	1	1	Тестирование
		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.

Практика: Упражнения по работе с эмоциями. Разминка «Движение - эмоция». Упражнения «Такие разные чувства», «Мое настроение».

Тема: «Эмоции и чувства»

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

Практика: 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 гнев».

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			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Гигиена. Разделы гигиены	1	-	1	Беседа
2	Значение чистой воды в жизни человека	1	1	2	Практическая работа
3	Чистые руки	1	1	2	Наблюдение
4	Чистим зубы	1	1	2	Опрос
5	Опрятность – залог здоровья	1	1	2	Практическая работа
6	Гигиена в школе и дома	1	1	2	Беседа
7	Вредные привычки	1	-	1	Опрос
8	Итоговое занятие по модулю «Гигиена»	-	1	1	Тестирование
		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 и сохранения;
- 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

Целью воспитательной работы - 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.

Задачи:

- 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.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются следующие 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.

Работа осуществляется в следующих формах:

- игровые тренинги, мастер-классы, ролевые игры, круглые столы(способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива, готовность к командной деятельности и взаимопомощи);
- участие в проектной деятельности(способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системой деятельности).

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовке к мероприятиям;
- индивидуальные консультации;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзыв, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятия и др.)

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе в Центре внешкольной работы Самарской области Волжского района (беседы, творческие проекты, викторины, игры, мастер-классы), а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии в музеи, посещение социальных учреждений и др.) (см. приложение «Календарный план воспитательной работы»).

Ресурсное обеспечение программы

Учебно-методическое и информационное 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.

Материально-технические условия реализации:

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.

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).

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. ИONOBA Л. Здоровые привычки. – Москва: Альпина Бизнес Букс, 2013
6. Кудеров, Ю., Кудерова, А. Максименко. 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. Орнш Дин, Орнш 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарный учебный график

№ п/ п	Дата прове- дения заняти я	Время прове- дения заняти я	Кол- во часо в	Тема занятия	Форма занятия	Место провед ения	Форма контроля
1	01.09. 2026	12.20- 13.05	1	Вводное занятие.	Вводное занятие	Каб. 1.1.13	Опрос
2	02.09. 2026	12.20- 13.05	1	Что такое физическая культура.	Теория	Каб. 1.1.13	Беседа
3	07.09. 2026	12.20- 13.05	1	Задания на развитие физических качеств.	Практик а	Каб. 1.1.13	Опрос
4	08.09. 2026	12.20- 13.05	1	Здоровье и факторы его определяющие.	Дискусс ия	Каб. 1.1.13	Наблюде ние
5	09.09. 2026	12.20- 13.05	1	Практическая работа по самоанализу здоровья.	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
6	14.09. 2026	12.20- 13.05	1	Понятие и составляющие здоровья.	Теория	Каб. 1.1.13	Наблюде ние
7	15.09. 2026	12.20- 13.05	1	Упражнения по сохранению и укреплению здоровья человека.	Практик а	Каб. 1.1.13	Беседа
8	16.09. 2026	12.20- 13.05	1	Факторы, влияющие на здоровье согласно данным ВОЗ.	Презент ация	Каб. 1.1.13	Опрос

9	21.09. 2026	12.20- 13.05	1	Определение биологического возраста.	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
10	22.09. 2026	12.20- 13.05	1	Роль двигательной активности в жизни человека.	Теория	Каб. 1.1.13	Опрос
11	23.09. 2026	12.20- 13.05	1	Практические примеры двигательной активности.	Практик а	Каб. 1.1.13	Наблюде ние
12	28.09. 2026	12.20- 13.05	1	Профилактика заболеваний через организацию двигательного режима.	Теория	Каб. 1.1.13	Беседа
13	29.09. 2026	12.20- 13.05	1	Упражнения по профилактике заболеваний через организацию двигательного режима.	Практик а	Каб. 1.1.13	Наблюде ние
14	30.09. 2026	12.20- 13.05	1	Гимнастика как средство поддержания ЗОЖ.	Круглый стол	Каб. 1.1.13	Беседа
15	05.10. 2026	12.20- 13.05	1	Составление комплекса упражнений для утренней зарядки.	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
16	06.10. 2026	12.20- 13.05	1	Подвижные игры.	Работа в группах	Каб. 1.1.13	Опрос
17	07.10. 2026	12.20- 13.05	1	Спортивные эстафеты, двигательные игры.	Игровой практик ум	Каб. 1.1.13	Наблюде ние
18	12.10. 2026	12.20- 13.05	1	Упражнения для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы.	Теория	Каб. 1.1.13	Опрос
19	13.10. 2026	12.20- 13.05	1	Отработка упражнений, направленных на улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы.	Практик а	Каб. 1.1.13	Беседа
20	14.10. 2026	12.20- 13.05	1	Упражнения, направленные на снижение риска развития хронических заболеваний. Отработка упражнений, направленных на снижение риска развития хронических заболеваний.	Теория	Каб. 1.1.13	Беседа
21	19.10. 2026	12.20- 13.05	1	Отработка упражнений, направленных на снижение риска развития хронических заболеваний.	Практик а	Каб. 1.1.13	Соревнов ание

22	20.10. 2026	12.20- 13.05	1	Упражнения, направленные на повышение иммунитета и устойчивости к инфекциям.	Работа в группах	Каб. 1.1.13	Анкетирование
23	21.10. 2026	12.20- 13.05	1	Отработка упражнений, направленные на повышение иммунитета и устойчивости к инфекциям.	Практика	Каб. 1.1.13	Наблюдение
24	26.10. 2026	12.20- 13.05	1	Закаливание.	Теория	Каб. 1.1.13	Беседа
25	27.10. 2026	12.20- 13.05	1	Комплекс упражнений для закаливаний.	Работа в группах	Каб. 1.1.13	Опрос
26	28.10. 2026	12.20- 13.05	1	Режим дня.	Дискуссия	Каб. 1.1.13	Беседа
27	02.11. 2026	12.20- 13.05	1	Книжка-малышка «Режим дня».	Работа в группах	Каб. 1.1.13	Творческое задание
28	03.11. 2026	12.20- 13.05	1	Сон-лучшее лекарство.	Круглый стол	Каб. 1.1.13	Опрос
29	09.11. 2026	12.20- 13.05	1	Брошюра «Сон-лучшее лекарство».	Практика	Каб. 1.1.13	Практическая работа
30	10.11. 2026	12.20- 13.05	1	Современные технологии при соблюдении ЗОЖ.	Презентация	Каб. 1.1.13	Беседа
31	11.11. 2026	12.20- 13.05	1	Ведение онлайн-дневника здоровья.	Мозговой штурм	Каб. 1.1.13	Наблюдение
32	16.11. 2026	12.20- 13.05	1	Итоговое занятие по модулю.	Практика	Каб. 1.1.13	Тестирование
33	17.11. 2026	12.20- 13.05	1	Разговор о правильном питании.	Теория	Каб. 1.1.13	Беседа
34	18.11. 2026	12.20- 13.05	1	Пирамида питания.	Работа в группах	Каб. 1.1.13	Творческое задание
35	23.11. 2026	12.20- 13.05	1	Режим питания.	Презентация	Каб. 1.1.13	Опрос
36	24.11. 2026	12.20- 13.05	1	Круглый стол «Ожирение и его последствия».	Круглый стол	Каб. 1.1.13	Викторина
37	25.11. 2026	12.20- 13.05	1	Полезные продукты.	Теория	Каб. 1.1.13	Беседа
38	30.11. 2026	12.20- 13.05	1	Меню сбалансированного рациона.	Мозговой штурм	Каб. 1.1.13	Наблюдение
39	01.12. 2026	12.20- 13.05	1	Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты.	Презентация	Каб. 1.1.13	Беседа
40	02.12. 2026	12.20- 13.05	1	Витаминные смузи и салаты.	Дискуссия	Каб. 1.1.13	Опрос

41	07.12. 2026	12.20- 13.05	1	Роль молока в питании детей.	Презент ация	Каб. 1.1.13	Беседа
42	08.12. 2026	12.20- 13.05	1	Молоко и молочные продукты.	Круглый стол	Каб. 1.1.13	Анкетиро вание
43	09.12. 2026	12.20- 13.05	1	Завтрак-самый важный приём пищи.	Теория	Каб. 1.1.13	Беседа
44	14.12. 2026	12.20- 13.05	1	Меню завтрака на неделю.	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
45	15.12. 2026	12.20- 13.05	1	Обед.	Теория	Каб. 1.1.13	Опрос
46	16.12. 2026	12.20- 13.05	1	Меню обеда.	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
47	21.12. 2026	12.20- 13.05	1	Полдник.	Круглый стол	Каб. 1.1.13	Беседа
48	22.12. 2026	12.20- 13.05	1	Меню полдника.	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
49	23.12. 2026	12.20- 13.05	1	Ужин.	Теория	Каб. 1.1.13	Опрос
50	28.12. 2026	12.20- 13.05	1	Меню ужина.	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
51	29.12. 2026	12.20- 13.05	1	Как утолить жажду.	Презент ация	Каб. 1.1.13	Беседа
52	30.12. 2026	12.20- 13.05	1	Питьевой режим.	Практик а	Каб. 1.1.13	Творческ ое задание
53	11.01. 2027	12.20- 13.05	1	Фастфуд.	Видеоле кторий	Каб. 1.1.13	Беседа
54	12.01. 2027	12.20- 13.05	1	Фастфуд полезный для здоровья.	Круглый стол	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
55	13.01. 2027	12.20- 13.05	1	Кулинарное путешествие по Самарской области.	Экскурс ия	Каб. 1.1.13	Опрос
56	18.01. 2027	12.20- 13.05	1	Мастер-классы по приготовлению блюд поволжской кухни.	Мастер- класс	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
57	19.01. 2027	12.20- 13.05	1	Проект «Витамины Самарского края».	Практик а	Каб. 1.1.13	Защита проекта
58	20.01. 2027	12.20- 13.05	1	Итоговое занятие по модулю «Основы правильного питания».	Практик а	Каб. 1.1.13	Тестиров ание

59	25.01. 2027	12.20- 13.05	1	Понятие и значение психологического здоровья.	Теория	Каб. 1.1.13	Опрос
60	26.01. 2027	12.20- 13.05	1	Упражнения на формирование взаимного доверия в группе.	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
61	27.01. 2027	12.20- 13.05	1	Для чего человеку общение.	Дискусс ия	Каб. 1.1.13	Беседа
62	01.02. 2027	12.20- 13.05	1	Упражнения и игры на освоение навыков вербального и невербального общения.	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
63	02.02. 2027	12.20- 13.05	1	Виды эмоций.	Теория	Каб. 1.1.13	Опрос
64	03.02. 2027	12.20- 13.05	1	Упражнения по работе с эмоциями.	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
65	08.02. 2027	12.20- 13.05	1	Эмоции и чувства.	Теория	Каб. 1.1.13	Наблюда ние
66	09.02. 2027	12.20- 13.05	1	Игра «Кто больше назовет эмоций». Визуальный тест «Распознай чувство».	Игровой практик ум	Каб. 1.1.13	Тестиров ание
67	10.02. 2027	12.20- 13.05	1	Радость.	Презент ация	Каб. 1.1.13	Беседа
68	15.02. 2027	12.20- 13.05	1	Упражнения «Сердечко по кругу», «Складывание картинки», «Зеркало», «Раздели со мною радость». Игра «Я радуюсь, когда...».	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
69	16.02. 2027	12.20- 13.05	1	Обида.	Теория	Каб. 1.1.13	Опрос
70	17.02. 2027	12.20- 13.05	1	Упражнения по проработке обид «Ритуал приветствия», «Детская обида», «Копилка обид».	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
71	22.02. 2027	12.20- 13.05	1	Страх.	Теория	Каб. 1.1.13	Беседа
72	24.02. 2027	12.20- 13.05	1	Упражнения «Защитный амулет», «Нарисуй свой страх», «Салют».	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
73	01.03. 2027	12.20- 13.05	1	Грусть и одиночество.	Теория	Каб. 1.1.13	Опрос
74	02.03. 2027	12.20- 13.05	1	Разминка «Комплимент», упражнения «Закончи предложение», «Ищем	Работа в группах	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа

				выход», «Если я окажусь одиноким...».			
75	03.03. 2027	12.20- 13.05	1	Гнев.	Презент ация	Каб. 1.1.13	Опрос
76	09.03. 2027	12.20- 13.05	1	Разминка «Я сегодня вот такой...», упражнения «Портрет агрессивного человека», «Я больше всего злюсь...», «Самый злой злока», «Куда уходит злость».	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
77	10.03. 2027	12.20- 13.05	1	Я – хозяин своим эмоциям и чувствам.	Теория	Каб. 1.1.13	Беседа
78	15.03. 2027	12.20- 13.05	1	Разминка «У кого...», игры «Спящие львы», «Запретные слова». Упражнения «Пружинка» «Тряпичная кукла», «Разожми кулак».	Игровой практик ум	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
79	16.03. 2027	12.20- 13.05	1	Эмпатия.	Дискусс ия	Каб. 1.1.13	Беседа
80	17.03. 2027	12.20- 13.05	1	Упражнения «Что чувствует мама, если...?», «Я тебя понимаю», «Спасибо».	Дидакти ческая игра	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
81	22.03. 2027	12.20- 13.05	1	Конфликты.	Теория	Каб. 1.1.13	Беседа
82	23.03. 2027	12.20- 13.05	1	Игра «Конфликтная ситуация».	Игровой практик ум	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
83	24.03. 2027	12.20- 13.05	1	Стратегии поведения в конflikте.	Круглый стол	Каб. 1.1.13	Опрос
84	29.03. 2027	12.20- 13.05	1	Диагностика «Я и конфликт». Игра «Передай предмет».	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
85	30.03. 2027	12.20- 13.05	1	Чувства в конфликте.	Дискусс ия	Каб. 1.1.13	Опрос
86	31.03. 2027	12.20- 13.05	1	Приветствие «Эмоциональный градусник». Игра «И раз, и два, и три».	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
87	05.04. 2027	12.20- 13.05	1	Управление чувствами.	Дискусс ия	Каб. 1.1.13	Беседа
88	06.04. 2027	12.20- 13.05	1	Приветствие «Цвет настроения». Упражнения «Карандаши», «Альтернатива гневу».	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа

89	07.04. 2027	12.20- 13.05	1	Конструктивное взаимодействие.	Теория	Каб. 1.1.13	Опрос
90	12.04. 2027	12.20- 13.05	1	Приветствие «Комплимент». Упражнения «Коленвал», «Перефразирование».	Игровой практик ум	Каб. 1.1.13	Наблюде ние
91	13.04. 2027	12.20- 13.05	1	Активное слушание.	Круглый стол	Каб. 1.1.13	Беседа
92	14.04. 2027	12.20- 13.05	1	Приветствие «Скульптура настроения». Игра «Путаница».	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
93	19.04. 2027	12.20- 13.05	1	Правила конструктивного общения.	Презент ация	Каб. 1.1.13	Беседа
94	20.04. 2027	12.20- 13.05	1	Приветствие «Чего я жду?». Упражнения «Хиппи», «Викторина», «Правила конструктивного общения», «Дерево».	Практик а	Каб. 1.1.13	Опрос
95	21.04. 2027	12.20- 13.05	1	Итоговое занятие по модулю «Психозэмоциональное здоровье».	Круглый стол	Каб. 1.1.13	Тестиров ание
96	26.04. 2027	12.20- 13.05	1	Гигиена. Разделы гигиены.	Теория	Каб. 1.1.13	Беседа
97	27.04. 2027	12.20- 13.05	1	Значение чистой воды в жизни человека.	Презент ация	Каб. 1.1.13	Опрос
98	28.04. 2027	12.20- 13.05	1	Практическая работа «Исследование чистоты воды».	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
99	03.05. 2027	12.20- 13.05	1	Чистые руки.	Дискусс ия	Каб. 1.1.13	Опрос
10 0	04.05. 2027	12.20- 13.05	1	Отработка навыка мытья рук. Потенциальные «грязные» предметы дома и в школе.	Практик а	Каб. 1.1.13	Наблюде ние
10 1	05.05. 2027	12.20- 13.05	1	Чистим зубы.	Теория	Каб. 1.1.13	Опрос
10 2	10.05. 2027	12.20- 13.05	1	Опыты с таблетками- индикаторами налёта.	Практик а	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа
10 3	11.05. 2027	12.20- 13.05	1	Опрятность – залог здоровья.	Круглый стол	Каб. 1.1.13	Беседа
10 4	12.05. 2027	12.20- 13.05	1	Игра «Собери гигиенический набор».	Игровой практик ум	Каб. 1.1.13	Практиче ская работа

10 5	17.05. 2027	12.20- 13.05	1	Гигиена в школе и дома.	Теория	Каб. 1.1.13	Беседа
10 6	18.05. 2027	12.20- 13.05	1	Плакат «Чистый класс».	Работа в группах	Каб. 1.1.13	Творческ ое задание
10 7	19.05. 2027	12.20- 13.05	1	Вредные привычки.	Дискусс ия	Каб. 1.1.13	Опрос
10 8	24.05. 2027	12.20- 13.05	1	Итоговое занятие по модулю «Гигиена».	Итогово е занятие	Каб. 1.1.13	Тестиров ание

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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.