

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ НАТУРАЛИСТОВ»

«ПРИНЯТО»

педагогическим советом:

« 31 » августа 20 23 г.

Протокол № 01

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СЮН

Приказ № 91

от « 21 » августа 20 23 г.

Е.А.Виноградова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Расти здоровым»**

Направленность:

естественнонаучная

Уровень:

стартовый

Срок реализации:

2 года

Возраст обучающихся:

8-10 лет

Составитель:

Николаева Юлия Николаевна

педагог дополнительного образования МБУ ДО СЮН

Тверская область  
Вышневолоцкий городской округ  
город Вышний Волочек  
2023 год.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа «Расти здоровым» имеет **естественнонаучную направленность**.

**Вид программы:** модифицированная программа.

**Актуальность:** Одним из приоритетных направлений развития нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье обучающегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед педагогами стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа кружка «Расти здоровым» направлена на решение этих задач.

### **Педагогическая целесообразность программы:**

Программа познакомит младших школьников с основами здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности, правилами гигиены и профилактики заболеваний, обеспечит возможность удовлетворения

потребности в движении для нормального развития и профилактики утомления.

**Отличительные особенности программы:** Программа кружка «Расти здоровым» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей*

*учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

- *Принцип формирования ответственности у обучающихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

Программа кружка включает четыре основных раздела:

1. Секреты здоровья.
2. Попрыгать, поиграть.
3. Я и общество.
4. Профилактика детского травматизма.

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся. Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления. Третий раздел решает задачу – обучить учащихся правилам поведения в обществе. Четвертый раздел – обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

#### **Нормативные правовые основы разработки ДОП:**

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

- Федеральный закон от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года; утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

*Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:*

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

*Локальные акты ОО:*

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Станция юных натуралистов» утвержден приказом руководителя Управления образования администрации Вышневолоцкого городского округа от 19 февраля 2020 года №41;
- Положение о структуре, порядке разработке и утверждения дополнительных общеобразовательных программ МБУ ДО СЮН.

**Адресат программы:** Данная программа предназначена для обучения и воспитания детей 8-10 лет в системе дополнительного образования.

**Форма обучения:** очная.

**Уровень программы:** стартовый.

**Особенности организации образовательной деятельности:** занятия в разновозрастных группах, индивидуальная работа при выполнении практических заданий. Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

**Объем и срок реализации программы:** Срок реализации - 2 года, 36 учебных недель, 36 часов в год.

## **2.Обучающий блок.**

### **2.1. Цель и задачи программы.**

**Цель:** формирование у младших школьников ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приемам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки обучающихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить обучающихся приемам по предупреждению детского травматизма.

### **2.2. Учебный план**

#### **1-й год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела (темы)</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>Вводное занятие</b>		<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
	Давайте познакомимся. Что значит быть здоровым.	1	0,5	0,5
<b>Раздел 1. «Секреты здоровья»</b>		<b>13</b>	<b>9</b>	<b>4</b>
<b>1.1</b>	Что такое режим дня.	1	0,5	0,5
<b>1.2</b>	Утренняя зарядка.	1		1
<b>1.3</b>	Сон – лучшее лекарство.	1	1	

<b>1.4</b>	Наши друзья – вода и мыло.	1	1	
<b>1.5</b>	Чтобы зубы не болели.	1	1	
<b>1.6</b>	Гимнастика для глаз. Весёлые переменки.	1	-	1
<b>1.7</b>	Гигиена кожи. Мой внешний вид – залог здоровья.	1	1	-
<b>1.8</b>	Чтобы уши слышали.	1	1	-
<b>1.9</b>	Осанка – стройная спина.	1	-	1
<b>1.10</b>	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	1	1	
<b>1.11</b>	Самые полезные продукты.	1	0,5	0,5
<b>1.12</b>	Лекарства в лесу и на поляне.	1	1	-
<b>1.13</b>	Инфекционные болезни	1	1	-
<b>Раздел 2. «Попрыгать, поиграть»</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>2.1</b>	Подвижные игры.	1	-	1
<b>2.2</b>	Спортивные игры и эстафеты.	1	-	1
<b>Раздел 3. «Я и общество»</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>3.1.1</b>	Я – ученик.	1	1	-
<b>3.1.2</b>	Мальчики и девочки.	1	0,5	0,5
<b>3.1.3</b>	Я и моя семья.	1	0,5	0,5
<b>Раздел 4. «Профилактика детского травматизма»</b>		<b>16</b>	<b>12</b>	<b>4</b>
	<b>4.1. Правила дорожного движения</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>4.1.1</b>	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, велосипедная дорожка проезжая часть.	1	0,5	0,5
<b>4.1.2</b>	Участники дорожного движения. Движение пешеходов по тротуарам.	1	0,5	0,5
<b>4.1.3</b>	Красный, жёлтый, зелёный.	1	0,5	0,5
<b>4.1.4</b>	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	1	0,5	0,5
<b>4.1.5</b>	Виды транспортных средств.	1	1	–
<b>4.1.6</b>	Я – велосипедист.	1	1	-
<b>4.1.7</b>	Экскурсия «Безопасный путь в школу».	1	-	1
	<b>4.2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>4.2.1</b>	Огонь – друг или враг?	1	1	-

<b>4.2.2</b>	Спички детям – не игрушка.	1	1	-
	<b>4.3. Правила поведения в быту</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
<b>4.3.1</b>	Экстремальные ситуации в городе. Правила поведения с незнакомцем.	1	1	-
<b>4.3.2</b>	Опасности у нас дома.	1	1	-
<b>4.3.3</b>	Безопасность при общении с домашними животными.	1	1	-
	<b>4.4. Правила поведения в природе</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>4.4.1</b>	Если на улице мороз.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>4.4.2</b>	Если солнечно и жарко.	1	1	-
<b>4.4.3</b>	Если на улице дождь и гроза.	1	1	-
<b>4.4.4</b>	Правила безопасности на воде.	1	1	-
<b>Итоговое занятие</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
	Итоговое занятие «Мое здоровье и безопасность»	1	-	1
<b>Итого</b>		<b>36</b>	<b>20</b>	<b>16</b>

## 2-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Вводное занятие</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
	Вводное занятие. Что мы знаем о здоровье.	1	1	-
<b>Раздел 1: «Секреты здоровья»</b>		<b>13</b>	<b>8</b>	<b>5</b>
<b>1.1</b>	«Для чего нужны органы чувств?»	1	-	1
<b>1.2</b>	«Как сохранить зрение?»	1	1	-
<b>1.3</b>	«Чтобы уши слышали»	1	1	-
<b>1.4</b>	«Язык – мой умный помощник»	1	1	-
<b>1.5</b>	«Белоснежная улыбка»	1	1	-
<b>1.6</b>	«Как ухаживать за руками и ногами?»	1	1	-
<b>1.7</b>	«Что умеет наш нос?» (Обоняние и запахи)	1	-	1
<b>1.8</b>	«Забота о коже» (Осязание)	1	-	1
<b>1.9</b>	«Мозг – наш главный командир»	1	1	-



<b>1.10</b>	«Моя подруга Гигиена»	1	1	–
<b>1.11</b>	«Мышцы, кости и суставы – в них движения секрет»	1	-	1
<b>1.12</b>	«Правильно питаться – здоровым оставаться!»	1	1	-
<b>1.13</b>	«На диване не лежать, бегать, прыгать и скакать!»	1	-	1
<b>Раздел 2. «Попрыгать, поиграть»</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>2.1</b>	Подвижные игры.	1	-	1
<b>2.2</b>	Спортивные игры и эстафеты.	1	-	1
<b>Раздел 3. «Я и общество»</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>3.1</b>	«Что такое эмоции?»	1	0,5	0,5
<b>3.2</b>	«Настроение»	1	0,5	0,5
<b>3.3</b>	«Сотвори солнце в себе»	1	0,5	0,5
<b>3.4</b>	«Как разговаривать по телефону?»	1	0,5	0,5
<b>3.5</b>	«У нас гости»	1	0,5	0,5
<b>3.6</b>	«Волшебные слова, помогающие быть здоровым»		0,5	0,5
<b>3.7</b>	«Там, где правда - там здоровье, там, где ложь – всегда болезнь».	1	0,5	0,5
<b>3.8</b>	«С вредными привычками борись, здоровым быть учись!».	1	0,5	0,5
<b>Раздел 4. «Профилактика детского травматизма»</b>		<b>11</b>	<b>8</b>	<b>3</b>
	<b>4.1. Правила дорожного движения</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>4.1</b>	«На дорогах и на улицах я по правилам хожу, потому что я здоровьем очень, очень дорожу!»	1	0,5	0,5
<b>4.2</b>	«Я - пассажир»	1	0,5	0,5
	<b>4.2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>4.2.1</b>	Причины пожаров. Что делать, если случился пожар?	1	0,5	0,5
<b>4.2.2</b>	Берегите лес от пожара!	1	0,5	0,5
	<b>4.3. Правила поведения в быту</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
<b>4.3.1</b>	Ядовитые вещества. Отравление.	1	1	-
<b>4.3.2</b>	«Чем опасен электрический ток?»	1	1	-

<b>4.3.3</b>	Травма. Можно ли уберечься от травм?	1	1	-
<b>4.3.4</b>	Окажи помощь.	1	-	1
	<b>4.4. Правила поведения в природе</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>4.4.1</b>	Безопасность в лесу.	1	0,5	0,5
<b>4.4.2</b>	«Природа в покое добра и прекрасна, но в гневе она несказанно страшна»	1	1	-
<b>4.4.3</b>	Лето без опасности.	1	0,5	0,5
<b>Итоговое занятие</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
	Итоговое занятие «Мое здоровье и безопасность»	1	-	1
<b>Итого</b>		<b>36</b>	<b>21</b>	<b>15</b>

## **2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Первый год обучения**

#### **Введение.**

Знакомство с кружковцами. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с планом работы. Беседа «Что значит быть здоровым?»

#### **Раздел 1. Секреты здоровья.**

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика инфекционных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Сон – лучшее лекарство. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. Обтирание. Обливание. Закаливание. Правила закаливания организма.

#### **Раздел 2. Попрыгать, поиграть.**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты.

#### **Раздел 3. Я и общество.**

Правила поведения в школе. Мальчики и девочки – чудо природы. Что умеют делать девочки. Что умеют делать мальчики. Дразнилки. Частушки. Половые различия мальчиков и девочек. Семья. Родители. Обязанности членов семьи. Пословицы и поговорки о семье. Отношения с родителями. Права ребенка в семье.

#### **Раздел 4. Профилактика детского травматизма.**

Правила дорожного движения. Дорожные знаки. Светофор. Правила для велосипедистов. Безопасный маршрут в школу. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Безопасность при разных погодных условиях. Безопасность на воде.

## **Итоговое занятие.**

Итоговое занятие «Мое здоровье и безопасность».

## **Второй год обучения.**

### **Введение.**

Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с планом работы. Беседа «Что мы знаем о здоровье?»

### **Раздел 1: Секреты здоровья.**

Окружающий мир. Органы чувств: слух, зрение, осязание, вкус, обоняние. Значение органов чувств для человека.

Строение глаза. Правила бережного отношения к зрению. Слезы. Правила чтения, ухода за глазами. Физкультминутки для глаз.

Звуки. Строение уха. Правила бережного отношения к слуху. Правила ухода за ушами.

Язык – орган вкуса. Строение языка. Кислое - сладкое, солёное – горькое.

Зубы. Строение зубов. Уход за полостью рта и правила ухода за зубами.

Инструменты, приспособления для чистки зубов. Правила чистки зубов. Врач – стоматолог.

Уход за ногтями. Правила личной гигиены. Удобная обувь. Плоскостопие, его лечение.

Способность чувствовать запахи. Строение носа. Правила, которые помогают сохранить обоняние.

Кожа – орган осязания. Строение кожи, её функции. Цвет кожи. Правила ухода за кожей тела, лица, рук, ног. Первая помощь при повреждениях кожи..

Связь органов чувств с головным мозгом. Элементарное строение головного и спинного мозга, их роль.

Понятие «гигиена». Предметы личной гигиены. Правила личной гигиены. Гигиена.

Средства, приспособления, которые помогают выполнять правила личной гигиены.

Элементарное строение тела человека. Понятие «скелет человека». Мышцы кости и суставы. Здоровый образ жизни. Физические упражнения, их роль для здоровья человека.

Пищевые продукты (полезные и вредные). Органы пищеварения. Здоровая пища.

Правила питания. Понятие «режим питания».

Значение физической активности. Виды спорта, значение занятий спортом.

Движение – жизнь! Пропаганда активного и здорового образа жизни.

Занятия спортом, ежедневная гимнастика и зарядка – залог здоровья.

### **Раздел 2. Попрыгать, поиграть.**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты.

### **Раздел 3. Я и общество.**

Понятие «эмоции». Определение положительных и отрицательных эмоций у себя и других. Приёмы улучшения настроения. Выражение эмоций с помощью жестов, мимики, позы. Правила и приёмы выхода из сложных и конфликтных ситуаций.

Понятие «настроение» человека. Влияние настроения на мое поведение и друзей.

Как вести себя с другими людьми. Правила общения, корректный отказ от общения. Понятия «характер», «темперамент».

Правила общения по телефону. Схема разговора. Номера служб экстренной помощи. Действия в экстремальных ситуациях. Диалог.

Правила поведения в гостях. Приглашение гостей в устной и письменной форме. Приём гостей. Гостевой этикет.

Общение. Правила вежливого общения; волшебные слова: приветствие, благодарность, извинение, просьба. Влияние вежливых слов здоровье человека.

Ложь и правда. Значение пословиц и поговорок о неправде. Влияние поступков человека на его здоровье.

Понятие «привычки». Привычки «полезные» и «вредные». Влияние привычек на здоровье человека.

### **Раздел 4. Профилактика детского травматизма.**

Правила поведения на улице, дороге, транспорте. Ответственность за своё здоровье, за личную и общественную безопасность.

Причины пожаров. Как вести себя при пожаре. Лесные пожары.

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Пищевые отравления.

Понятие «электрический ток», «электрические приборы». Удар током. Первая помощь при ударе током.

Травма. Виды травматизма. Бытовой травматизм. Ушиб. Вывих, растяжение. Меры предупреждения травмы.

Правила и приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах.

Наводнение, землетрясение, шторм, гроза, авиакатастрофа, кораблекрушение.

Безопасность летом. Правила дорожного движения. Безопасность в лесу.

Безопасность на водоемах.

### **Итоговое занятие.**

Итоговое занятие «Мое здоровье и безопасность».

## **2.4. Планируемые результаты.**

**В ходе изучения основных разделов программы «Расти здоровым» обучающиеся научатся:**

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила поведения в обществе;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

## **2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### **Формы и методы проведения занятий**

Методы и формы работы, применяемые во время организации и проведения учебно-воспитательного процесса:

- Беседа
- Рассказ педагога
- Ролевые игры
- Работа в группах, подгруппах, в парах
- Просмотр видеоматериалов
- Практические занятия
- Конкурсы

Формы организации деятельности детей разнообразны: индивидуальная, групповая, коллективная.

Средствами эффективного усвоения программы курса являются:

- ролевые, дидактические игры, творческие задания;
- разработка и создание знаков безопасности, памяток;
- опыты и практические работы;
- экологические акции,
- выставки стенгазет, рисунков, фотовыставки.

Предполагаются различные формы привлечения семьи к совместной деятельности: семейные домашние задания, участие в подготовке и проведении природоохранных акций.

### **Формы аттестации.**

#### **Мониторинг результатов освоения программы.**

- тестирование по разделам программы;
- занимательные упражнения (интеллектуальные игры, викторины, кроссворды, ребусы);
- решение проблемных ситуаций;
- выполнение практических заданий;
- итоговое тестирование.

### **3. Воспитательный блок.**

#### **Цель воспитания:**

Создать условия для развития экологической, патриотической, этической, социальной культуры обучающихся.

#### **Особенности организуемого воспитания:**

Ребёнок вовлекается в социальные отношения через отношение к природе, обществу, между людьми, психологический климат в коллективе, а так же способствует оздоровлению детей, что будут создаваться условия для выработки у детей активной жизненной позиции, развиваться творческие способности.

Данная программа направлена на формирование здорового образа жизни школьников, решает проблемы занятости детей в свободное от учебного процесса время, адаптация в социуме, а так же помогает реализовать интерес детей к активной практической деятельности по охране природы.

**Форма организации воспитания:** коллективная и индивидуальная работа.

#### **Планируемые результаты:**

- установка на осознанное правильное поведение в природе;
- осознание себя гражданином России, чувство любви к родной стране и своей малой родине, выражающееся в интересе к ее природе и желании участвовать в общих делах и событиях;
- установка на социальную солидарность (милосердие), на безопасный и здоровый образ жизни (безопасное поведение на природе и в общественных местах); знание правил здорового образа жизни.

### Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
<b>Работа по профилактике правонарушений.</b>			
1.	Изучение интересов и способностей обучающихся.	беседа, тестирование	сентябрь
2.	Создание банка данных учащихся, имеющих вредные привычки, состоящих на учете в КДН, находящихся в трудной жизненной ситуации	мониторинг	ежемесячно
3.	Изучение семей.	мониторинг	сентябрь
4.	Контроль за посещаемостью учебных занятий.	Наблюдение, отметки в журнале	постоянно
5.	«Правила дорожного движения».	беседа	каждый месяц
6.	Оформление информационных уголков	стенды	В соответствии с планом учреждения
7.	«Вредные привычки»	беседа	октябрь, февраль
8.	«Как организовать досуговую деятельность детей» во время каникул».	консультация для родителей	ноябрь
9.	Вовлечение учащихся в массовые мероприятия учреждения.		в соответствии с планом учреждения
10.	«Безопасный интернет»	беседа	ноябрь
11.	Изучение микроклимата в объединении.	мониторинг	декабрь
12.	«Профилактика краж»	беседа	январь
13.	«Безопасность в пожароопасный период»	беседа	март
14.	Индивидуальные беседы с учащимися и родителями		при необходимости
<b>Работа по профилактике травматизма, пропаганде здорового образа жизни.</b>			

<b>1.</b>	Изучение состояния здоровья обучающихся.	мониторинг	сентябрь
<b>2.</b>	Создание банка данных обучающихся, имеющих вредные привычки, проблемы со здоровьем.	мониторинг	сентябрь
<b>3.</b>	Мониторинг курения, употребления алкоголя и наркотических средств среди обучающихся.	беседа	в течение года
<b>4.</b>	Соблюдение требований санитарно-гигиенических норм и требований техники безопасности во время проведения занятий.		в течение года
<b>5.</b>	Оформление информационных уголков: - Твое здоровье и вредные привычки. - Пожарная безопасность. - Профилактика гриппа и ОРВИ. - Дорожная безопасность. - Правила поведения на водоемах в осенний, зимний, весенний, летний периоды.	стенд	в течение года
<b>6.</b>	Распространение материалов, предоставляемых органами здравоохранения, органами правопорядка, органами пожарного надзора, органами управления образованием среди обучающихся и родителей.	стенд, брошюры	в течение года
<b>7.</b>	Плановый инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий.	беседа	сентябрь январь
<b>8.</b>	«Профилактика гриппа и ОРВИ».	беседа	ноябрь
<b>9.</b>	«Правила использования пиротехники в новогодний период».	беседа	декабрь
<b>10.</b>	«Лето с пользой и без опасности».	беседа	май



<b>11.</b>	Проведение физкульт – минуток во время занятий.	разминки	в течение года
<b>Работа по экологическому воспитанию.</b>			
<b>1.</b>	Субботник «Зеленая Россия»	уборка территории	октябрь
<b>2.</b>	Субботник «Зеленая весна»	уборка территории	апрель-май
<b>3.</b>	Экологические акции: - «От чистого двора – к чистой планете» - «Первоцветы» - «Лесам Верхневолжья - жить!» - «Сдай макулатуру – спаси дерево!» - «Сохрани елочку»		в соответствии с планом учреждения
<b>Работа по патриотическому воспитанию.</b>			
<b>1.</b>	Конкурс: - «Люблю тебя, мой край родной»	видеоролики, презентации	в соответствии с планом учреждения
<b>2.</b>	Акции: - «Дети против терроризма»	листовки	в соответствии с планом учреждения
<b>3.</b>	«День победы»	просмотр фильмов о героях участие в шествии	май

#### 4. Организационный блок.

##### 4.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Количество учебных часов в неделю	1 час
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2023 по 31.05.2024 г.
Сроки итоговой аттестации	15.05.2023-20.05.2024 г.
Продолжительность каникул	с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г.

## 4.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<p>Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам, обеспечивает проведение всех видов занятий, предусмотренных учебным планом и программой.</p> <p>Материально-технические условия реализации программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебный кабинет</li> <li>– мультимедийный проектор,</li> <li>– экран,</li> <li>– ноутбук,</li> <li>– принтер,</li> <li>– учебная литература,</li> <li>– презентации к занятиям,</li> <li>– видеоматериалы,</li> <li>– дидактические и раздаточные материалы,</li> <li>– инструкции</li> </ul>
Методы обучения:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Словесный</li> <li>• Наглядный</li> <li>• Объяснительно-иллюстративный</li> <li>• Репродуктивный</li> <li>• Частично-поисковый</li> </ul>
Формы организации образовательной деятельности:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальная</li> <li>• Индивидуально-групповая</li> <li>• Групповая</li> <li>• Практическое занятие</li> <li>• Акция</li> <li>• Беседа</li> <li>• Встреча с интересными людьми</li> </ul>
Педагогические технологии:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Технология группового обучения</li> <li>• Технология коллективного взаимодействия</li> <li>• Здоровьесберегающая технология</li> </ul>
Информационное обеспечение	<p>Цифровые информационные ресурсы Интернета</p> <p>1. <a href="http://www.infourok.ru">http://www.infourok.ru</a> – Сайт «Инфоурок»</p>

Аспекты	Характеристика
	2. <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> – Образовательная социальная сеть 3. <a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> – Сайт для учителей «Копилка уроков»
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования.

### 5. Список литературы

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
2. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым».
3. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
4. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы).
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2017.
6. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2017.
7. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПб.: ИД «М и М», 2015.
8. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
9. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников.

**Календарно – тематическое планирование**  
**«Расти здоровым»**  
**первый год обучения**  
**1 час в неделю, 36 часов в год**

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Дата проведения
<b>Вводное занятие</b>		
1	Давайте познакомимся. Что значит быть здоровым.	
<b>Раздел 1. «Секреты здоровья»</b>		
2	Что такое режим дня.	
3	Утренняя зарядка.	
4	Сон – лучшее лекарство.	
5	Наши друзья – вода и мыло.	
6	Чтобы зубы не болели.	
7	Гимнастика для глаз. Весёлые перемены.	
8	Гигиена кожи. Мой внешний вид – залог здоровья.	
9	Чтобы уши слышали.	
10	Осанка – стройная спина.	
11	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	
12	Самые полезные продукты.	
13	Лекарства в лесу и на поляне.	
14	Инфекционные болезни	
<b>Раздел 2. «Попрыгать, поиграть»</b>		
15	Подвижные игры.	
16	Спортивные игры и эстафеты.	
<b>Раздел 3. «Я и общество»</b>		
17	Я – ученик.	
18	Мальчики и девочки.	
19	Я и моя семья.	
<b>Раздел 4. «Профилактика детского травматизма»</b>		
<b>4.1. Правила дорожного движения</b>		
20	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, велосипедная дорожка проезжая часть.	
21	Участники дорожного движения. Движение пешеходов по тротуарам.	

22	Красный, жёлтый, зелёный.	
23	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	
24	Виды транспортных средств.	
25	Я – велосипедист.	
26	Экскурсия «Безопасный путь в школу».	
<b>4.2. Правила пожарной безопасности</b>		
27	Огонь – друг или враг?	
28	Спички детям – не игрушка.	
<b>4.3. Правила поведения в быту</b>		
29	Экстремальные ситуации в городе. Правила поведения с незнакомцем.	
30	Опасности у нас дома.	
31	Безопасность при общении с домашними животными.	
<b>4.4. Правила поведения в природе</b>		
32	Если на улице мороз.	
33	Если солнечно и жарко.	
34	Если на улице дождь и гроза.	
35	Правила безопасности на воде.	
<b>Итоговое занятие</b>		
36	Итоговое занятие «Мое здоровье и безопасность»	

**Календарно – тематическое планирование**  
**«Расти здоровым»**  
**(второй год обучения)**  
**1 час в неделю, 36 часов в год**

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Дата проведения
<b>Вводное занятие</b>		
<b>1</b>	Вводное занятие. Что мы знаем о здоровье.	
<b>Раздел 1: «Секреты здоровья»</b>		
<b>2</b>	«Для чего нужны органы чувств?»	
<b>3</b>	«Как сохранить зрение?»	
<b>4</b>	«Чтобы уши слышали»	
<b>5</b>	«Язык – мой умный помощник»	
<b>6</b>	«Белоснежная улыбка»	
<b>7</b>	«Как ухаживать за руками и ногами?»	
<b>8</b>	«Что умеет наш нос?» (Обоняние и запахи)	
<b>9</b>	«Забота о коже» (Осязание)	
<b>10</b>	«Мозг – наш главный командир»	
<b>11</b>	«Моя подруга Гигиена»	
<b>12</b>	«Мышцы, кости и суставы – в них движения секрет»	
<b>13</b>	«Правильно питаться – здоровым оставаться!»	
<b>14</b>	«На диване не лежать, бегать, прыгать и скакать!»	
<b>Раздел 2. «Попрыгать, поиграть»</b>		
<b>15</b>	Подвижные игры.	
<b>16</b>	Спортивные игры и эстафеты.	
<b>Раздел 3. «Я и общество»</b>		
<b>17</b>	«Что такое эмоции?»	
<b>18</b>	«Настроение»	
<b>19</b>	«Сотвори солнце в себе»	
<b>20</b>	«Как разговаривать по телефону?»	
<b>21</b>	«У нас гости»	
<b>22</b>	«Волшебные слова, помогающие быть здоровым»	
<b>23</b>	«Там, где правда - там здоровье, там, где ложь – всегда болезнь».	

24	«С вредными привычками борись, здоровым быть учишься!».	
<b>Раздел 4. «Профилактика детского травматизма»</b>		
<b>4.1. Правила дорожного движения</b>		
25	«На дорогах и на улицах я по правилам хожу, потому что я здоровьем очень, очень дорожу!»	
26	«Я - пассажир»	
<b>4.2. Правила пожарной безопасности</b>		
27	Причины пожаров. Что делать, если случился пожар?	
28	Берегите лес от пожара!	
<b>4.3. Правила поведения в быту</b>		
29	Ядовитые вещества. Отравление.	
30	«Чем опасен электрический ток?»	
31	Травма. Можно ли уберечься от травм?	
32	Окажи помощь.	
<b>4.4. Правила поведения в природе</b>		
33	Безопасность в лесу.	
34	«Природа в покое добра и прекрасна, но в гневе она несказанно страшна»	
35	Лето без опасности.	
<b>Итоговое занятие</b>		
36	Итоговое занятие «Мое здоровье и безопасность»	

## ***Приложение 1***

### **Комплекс утренней зарядки для профилактики простудных заболеваний:**

#### **1 упражнение**

Выполнять сидя. Сделать медленный вдох через рот, а затем выдохнуть воздух через нос рывками, как бы проталкивая его. Упражнение выполнять в среднем темпе (5 вдохов – 5 выдохов).

#### **2 упражнение**

Выполнять сидя. Сделать обычный вдох левой ноздрей (правую зажать пальцем), а выдохнуть через правую. Повторить 5 раз в спокойном темпе. Затем сделать вдох правой ноздрей (левую перекрыть пальцем), а выдох левой. Повторить 5 раз в обычном темпе.

#### **3 упражнение**

Выполнять сидя. Плотно закрыть рот ладонью правой руки. Указательным пальцем левой руки зажать левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать только правой ноздрей в обычном темпе (5 вдохов – 5 выдохов). Затем закрыть правую ноздрю и дышать только левой (5 вдохов – 5 выдохов).

#### **4 упражнение**

Выполнять сидя. Сначала медленно вдохнуть носом, затем в обычном темпе выдохнуть ртом через сомкнутые губы. Повторить 5 раз.

#### **5 упражнение**

Выполнять сидя. Губы сомкнуть, щёки надуть. Нажимая на щёки ладонями, выпустить воздух из-за щёк сквозь сжатые губы. Вдох делать в обычном темпе через нос (можно попеременно левой и правой ноздрей). Повторить упражнение 5 раз.

#### **6 упражнение**

Лёжа на спине, дышать животом, руки для контроля положить на грудь и живот. Повторить 5 раз.

#### **7 упражнение**

Лёжа на спине, дышать, поднимая руки вверх со вздохом, опускать с выдохом. Выдох должен быть вдвое больше вдоха. Повторить 5 раз.

#### **8 упражнение**

Сидя на стуле, развести руки в стороны с вдохом, обнять себя за плечи с выдохом. Повторить 5 раз.



### **9 упражнение**

Стоя, поставить ноги шире плеч, скрестить руки в замок и подняться, прогнуться, с выдохом резко опустить руки, и тут же подняться. С выдохом произносить «ха». Повторить 5 раз.

### **10 упражнение**

Стоя, выполнять круговые движения руками в виде гребли. Повторить 5 раз

## **Приложение 2**

### **Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия:**

1. Ходьба. Шаг с правой ноги—хлопок руками вперёд, шаг с левой ноги—хлопок руками за спиной. В течение 30 секунд.

2. И. п.—стоя, ноги врозь, кисти сжаты в кулаки. На счёт 1 —повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, сделать ими рывок назад, при этом энергично разжимать пальцы (рисунок 1); на счет 2—вернуться в и. п. На счет 3—4—то же в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 6—8 раз. Дыхание произвольное.

3. И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Круговые движения прямыми руками вперёд, с одновременными полуприседами. То же, выполняя круговые движения руками назад. Повторить 12—16 раз. Дыхание произвольное.

4. И. п.—сидя верхом на стуле, руки на поясе. На счёт 1—2, наклоняясь в сторону, коснуться рукой пола как можно дальше от стула; на счёт 3—4—вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Дыхание произвольное.

5. И. п.—сидя на краю стула, руки сзади на сиденье, правая нога согнута, левая выпрямлена. На счёт 1—3—вращение ногами вперёд, как при езде на велосипеде. На счёт 4—6—то же назад. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—стоя «в линию» (носок правой ноги—к пятке левой), руки опущены. Насчёт 1 — подняться на носки, руки в стороны—вдох, на счёт 2—4 присесть (не опускаясь на пятки), повернуться вправо и опустить руки вниз—выдох. То же, приставив носок левой ноги к пятке правой ноги. Повторить 4—6 раз.

7. И. п.—сидя на полу, ноги шире плеч, руки к плечам. На счет 1, отведя плечи назад, прогнуться — вдох; на счет 2—наклониться вперёд поворачивая туловище вправо, левым локтем коснуться пола перед собой—выдох; на счёт 2—вернуться в и. п.—вдох. На счёт 3—4—то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 6 раз.

8. И. п.—лёжа на спине, руки вверху за головой. На счёт 1—2—прогибаясь в пояснице, перекатиться на живот через правый бок; на счёт 3—4—вернуться в и. п. На счёт 5—8—тоже в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное.

9. И. п.—лёжа на спине, руки на полу вдоль туловища. На счёт 1—2—поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками пола за головой; на счёт 3—4—вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

10. И. п.—стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с поворотами. На счёт 1—3—прыжки на носках на месте; на счёт 4—поворот на 90 градусов . Дыхание произвольное. В течение 30—40 секунд.

### **Приложение 3**

#### **Подвижные игры на улице:**

##### **Зайцы и собаки (Эстонская игра «Пейде»)**

Из числа игроков выбирают двух-трёх собак, двух-трёх охотников, остальные игроки – зайцы. По сигналу зайцы разбегаются, прячась за деревьями и кустами (закапываться, ложиться, садиться в снег нельзя). Охотники и собаки в это время закрывают глаза и отворачиваются в противоположную сторону.

По сигналу ведущего охотники с собаками отправляются на поиски. Если собака находит играющего, она должна звать охотника, но не имеет право задерживать игрока. Охотник должен попасть в зайца снежком, только тогда считается, что заяц пойман. Снежки можно кидать только в ноги. Играют до тех пор, пока все зайцы не будут пойманы.

##### **Ночная охота**

В центре игровой площадки находится охотник – выбранный ребёнок, которому завязывают глаза. Около охотника лежит большое количество снежков. Остальные дети – различные звери. По сигналу охотник, прислушиваясь и определяя на слух местоположение игроков-зверей, бросает в них снежки. Тот, в кого попали, выбывает или меняется с охотником местами. Выигрывает охотник, который потратил меньше снежков для попадания.

##### **Рыбки в пруду**

Для игры лыжными палками, воткнутыми в снег, огораживается круг. Расстояние между палками не более 1 м. Выбирается водящий – щука. Она находится в центре огороженного круга (можно обозначить ей домик). Остальные игроки – рыбки. Они забегают внутрь круга, бегают там, но им надо опасаться щуки. Неожиданно она может выскочить и ловить рыбок. Игроки-рыбки выбегают из круга, но так, чтобы не задеть лыжные палки. Рыбка, сбившая палку, считается пойманной и идёт в домик щуки (или выбывает из игры). После 3-5 пойманных рыбок щука меняется, а пойманные игроки возвращаются в игру.

## **Приложение 4**

### **Фрагмент занятия на тему «Огонь друг или враг?»**

*Цель:* познакомить с правилами пожарной безопасности, причинами и последствиями пожаров.

*Оборудование:* плакаты, рисунки на противопожарную тематику, детские книги: Б. Житков «Пожар в море», Л.Н. Толстой «Пожар», «Пожарные собаки», С.Я. Маршак «Кошкин дом», «Пожар», «Рассказ о неизвестном герое», К.И. Чуковский «Путаница», Г. Цыферов «Жил на свете слоненок».

*Содержание лозунгов:*

Спички не тронь,  
В спичках - огонь!

Не играй, дружок, со спичкой!  
Помни ты, она мала,  
Но от спички-невелички  
Может дом сгореть дотла.

Чтобы в ваш дом  
Не пришла беда,  
Будьте с огнем  
Осторожны всегда.

*Ход занятия:*

#### **1. Организационный момент**

Учитель: Отгадав мою загадку, вы узнаете, о чём мы сегодня будем говорить.

Шипит и злится,  
Воды боится,  
С языком, а не лает,  
Без зубов, а кусает.  
(огонь)

- Дети, в каждом доме есть огонь. Где его можно взять? (спички, зажигалки, электрические лампочки и т. д.)

- А каким огонь бывает?

- Огонь бывает большой и маленький, полезный и опасный.

Огонь бывает разный

Бледно – жёлтый  
Ярко – красный  
Синий или золотой  
Очень добрый,  
Очень злой.

[Е.Ильин]

## ***II. Сообщение темы и цели занятия***

- Ребята! Тема сегодняшнего занятия: «Огонь – друг или враг человеку?». И в конце нашего занятия вы дадите ответ на этот вопрос, добрый или злой огонь для человека.

## ***III. Инсценировка «Две лисички»***

Ведущий.

И две хитрые лисички  
Две сестрички взяли спички,  
К морю синему пошли,  
Море синее зажгли.

*Появляются две лисички. В руках спички.*

Лисичка 1. Привет, ребята! Вы нас узнали?

Лисичка 2. Из какого мы стихотворения к вам пришли? И кто его написал?

Лисичка 1. Ребята! Мы вам спички принесли. Давайте поиграем!

Лисичка 2. Знаете, как здорово горит!

Ведущий. Да вы что, лисички. Разве спичками играть можно? Вот и ребята вам скажут, что от маленькой спички может возникнуть большой пожар. Правда, ребята?

Лисичка 1. Подумаешь, еще одну школу построят.

Лисичка 2. И от огня мы убежим. Вот так вот!

Учитель. Ну-ка, лисички не хулиганьте, а сядьте и послушайте вместе с нами, как это опасно – играть с огнем!

## ***IV. Огонь – давний друг человек***

Учитель:

– Огонь – давний друг человека. Он обеспечивает человека теплом и светом. С его помощью совершается много полезных дел. Сила огня очень велика. Огонь согревает, заставляет работать машины, запускает ракеты, космические корабли. На огне готовят пищу. Он нужен в домах, детских

садах, школах, фермах, заводах, больницах. Люди склоняют головы перед вечным огнём у памятников героям. А Олимпийский огонь зажигают от лучей солнца. Всё это добрый огонь.

Нам без доброго огня  
Обойтись нельзя и дня,  
Он надёжно дружит с нами,  
Гонит холод, гонит мрак.  
Он приветливое пламя  
Поднимает будто флаг.

Всем огонь хороший нужен  
И за что ему почёт.  
Что ребятам греет ужин,  
Режет сталь и хлеб печёт.

[Е.Ильин]

#### ***V. Огонь – враг человека***

– Но огонь может быть страшным и злым, вызывающим пожар, который может принести значительный материальный ущерб и вызвать гибель людей. В пламени горит всё: жилища, посевы, скот, леса, целые деревни и даже города. Когда люди забывают об осторожном обращении с огнём, он становится смертельно опасным. Пожар – не случайность, а результат неправильного поведения. Огонь из доброго слуги человека может превратиться в огнедышащего дракона. Поэтому необходимо, чтобы каждый человек был внимательным при обращении с огнём, соблюдая осторожность возле электроприборов и печей.

Ученик 1: Человеку друг огонь,  
Только зря его не тронь!  
Если будешь баловать,  
То беды не миновать!  
От огня несдобровать.

Ученик 2: Знайте, в гневе он сердит,  
Ничего не пощадит.  
Уничтожить может школу,  
Поле хлебное, твой дом  
И у дома всё кругом,  
И, взметнувшись до небес,  
Перекинуться на лес.

Ученик3: Но не только дома,  
Гибнут в пламени пожара  
Даже люди иногда  
Это помните всегда!

### ***VI. Правила пожарной безопасности***

– Почему же возникают пожары?

– Часто пожары возникают по вине школьников. Очень большую опасность представляют собой костры, которые разводят ребята вблизи строений или строительных площадок. Увлечшись игрой, дети забывают потушить костер, и тогда раздуваемые ветром искры разлетаются на большие расстояния.

Всем надо помнить, что в городе не разрешено разжигать костры или сжигать мусор. Нередко ребята играют на чердаках или в подвалах жилых домов. Не задумываясь о последствиях, зажигают свечи, разводят костры, пользуются спичками.

Ученик 1.

Не играй, дружок, со спичкой!  
Помни ты, она мала,  
Но от спички-невелички  
Может дом сгореть дотла.

Ученик 2.

Младшим братьям и сестричкам  
Старшие говорят:  
«Крепко помните, что спички –  
Не игрушка для ребят!»

Ученик 3.

Смастерил Сергей пугач,  
Пострелял немного.  
А теперь Сережу врач  
Лечит от ожога.  
От такого пугача  
Путь обычный до врача!



Ученик 4.

Возле дома и сарая

Разжигать костер не смей!

Может быть беда большая

Для построек и людей.

Б.Миротворцев.

## **Приложение 5.**

### **Итоговый тест «Расти здоровым»**

#### **1. Выберите признаки здорового человека:**

- а) крепкий; сильный; весёлый; стройный
- б) толстый; бледный; неуклюжий; сутулый;

#### **2. Как можно оказать первую помощь при ушибе?**

- а) полить большим количеством холодной воды,
- б) растереть сухой тканью или рукой до порозовения кожи
- в) приложить что-нибудь холодное,
- г) промыть водой, смазать место вокруг йодом или зелёнойкой

#### **3. С какой температуры начинают закаливание водой?**

- а) 20°C
- б) 32-33°C
- в) 18°C
- г) 27°C

#### **4. Что полезно для мозга?**

- а) Поздно ложиться спать
- б) Раздражаться, ссориться и драться
- в) Внимательно слушать то, что говорят тебе родители и учителя
- г) Питаться нерегулярно

#### **5. Выберите три варианта правильного поведения:**

- а) уступить место старшему в транспорте
- б) громко сказать, что подруга сегодня одета некрасиво
- в) закрывать рот и нос платком, когда чихаешь или кашляешь
- г) поблагодарить маму, когда она помогла тебе одеться
- д) выходя из комнаты, громко хлопнуть дверью
- е) на дне рождения выбрать самый большой кусок торта с розочкой и потребовать положить его к себе на тарелку

#### **6. Установите соответствие:**

- |           |  |
|-----------|--|
| 1. Ложь   | А. То, что соответствует действительности, истина. |
| 2. Правда | Б. намеренное искажение, неправда, обман.          |

#### **7. Выберите три верных правила общения по телефону:**

- а) Ждать ответа на телефонный звонок 5-7 длинных гудков, чтобы вашему собеседнику подойти к телефону.
- б) Начинать разговор нужно со слов приветствия: «Я слушаю!», «Алло! Здравствуйте!» и заканчивать словами прощания.
- в) Говорить в трубку слишком громко или слишком тихо.

- г) Звонить рано утром и поздно вечером.
- д) Если вы ошиблись номером - извиниться.
- е) Подслушивать или вмешиваться в чужие телефонные разговоры.

**8. Соотнесите привычки человека и их последствия:**

<b>Привычки</b>	<b>Последствия.</b>
1. чистить зубы	А. иметь красивое тело, быть сильным и ловким
2. слушать громко музыку.	Б. здоровая красивая улыбка
3. есть чипсы	В. остаться без друзей
4. давать прозвища	Г. болезни желудка
5. заниматься спортом	Д. тратить много времени на поиски чего - либо
6. разбрасывать вещи и игрушки	Е. проблемы со слухом.

**9. Выберите правила, как сохранить кости здоровыми и крепкими.**

- а) Будь внимателен, катаясь на коньках, роликах, велосипеде.
- б) Прыгай с большой высоты.
- в) Ешь продукты, богатые кальцием (творог, молоко).
- г) Занимайся физкультурой и спортом, чтобы суставы были гибкие.
- д) Поднимай тяжести.

**10. Можно ли пользоваться чужой расческой?**

- а) нет
- б) да

**11. Опасно ли играть на тротуаре, на котором открыт люк теплотрассы?**

- а) мы часто там играем;
- б) очень опасно: можно упасть, получить травму и даже погибнуть;
- в) конечно, нет.

**12. Что следует сделать, если на кожу попал сок ядовитого растения:**

- а) смыть сок растения теплой водой с мылом;
- б) ничего не делать — высохнет;
- в) промокнуть место попадания сока салфеткой.

**13. Какое из перечисленных растений лекарственное?**

- А) борщевик;
- Б) ландыш

- В) щавель;
- Г) кукуруза.

**14. Что вредно для зубов?**

- а) Есть слишком горячую или холодную пищу.
- б) После еды рот прополоскать от остатков пищи.
- в) утром и перед сном не забывать чистить зубы.

**15. Как сохранить зрение?**

- а) Читать лежа.
- б) Делать уроки при плохом освещении.
- в) Оберегать глаза от попадания в них инородных тел.

**16. Быстрое движение земной коры, вызванное толчками снизу, сбоку – это ...**

- а) Наводнение.
- б) Ураган.
- в) Лавина.
- г) Землетрясение.

**17. Разделите продукты на полезные и вредные**

- А) капуста
- Б) пицца
- В) газировка
- Г) рыба
- Д) молоко
- Е) чипсы

Полезные \_\_\_\_\_ Вредные \_\_\_\_\_