

Управление образования администрации муниципального образования
Тимашевский район
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр творчества «Радуга»
муниципального образования Тимашевский район

Принята на заседании
Педагогического (методического) совета
от «15» 10 2025г.
Протокол № 2

Утверждаю
Директор МБУДО ЦТ «Радуга»
Приказ № 1 от 15.10.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Пять шагов к здоровому образу жизни»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 18 часов
Возрастная категория: от 10 до 14 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Условия реализации программы: бюджет
ID-номер Программы в Навигаторе 81237

Авторы-составители
педагоги – организаторы МБУДО ЦТ «Радуга»:
Ревазян Оксана Михайловна
Климочкина Юлия Юрьевна
Кучинская Елена Николаевна

ст-ца Роговская, 2025 г.

Содержание программы

№ п/п	Наименование	Стр.
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1.	Пояснительная записка программы	3
1.2.	Цели и задачи	6
1.3.	Учебный план программы	7
1.4.	Планируемые результаты	8
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	10
2.1.	Учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	10
2.3.	Формы аттестации	10
2.4.	Оценочные материалы	11
2.5.	Методические материалы	11
3.	Раздел 3. Воспитательная деятельность	12
3.1.	Цель, задачи воспитательной работы	12
3.2.	Формы и методы воспитания	12
3.3.	Условия воспитания, анализ результатов	13
3.4.	Календарный план воспитательной работы	13
4.	Список литературы	13
5.	Приложение 1. Календарный тематический план программы	15
6.	Приложение 2. Диагностическая карта	18
7.	Приложение 3. Тест «Основы здорового образа жизни»	19

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пять шагов к здоровому образу жизни» (далее - Программа) является модифицированной программой **социально-гуманитарной направленности**, так как ориентирована на развитие мотивации личности к сохранению физического и психического здоровья.

Сегодня дополнительное образование рассматривается как фактор влияния на социально-экономическое развитие района: позволяет быть в тренде современных достижений технического прогресса; укрепляет дополнительную инвестиционную привлекательность района; позволяет сохранить самобытность района, сберечь и развить его социокультурный потенциал. Поэтому данная Программа разработана с учетом социально-экономического компонента и направлена на формирование у учащихся мотивации к обучению по приоритетным для муниципалитета направлениям, специальностям, профессиям.

В стратегии социально-экономического развития муниципального образования Тимашевский район до 2030 года», утверждённой решением Совета муниципального образования Тимашевский район от 26 февраля 2020 г. № 497 (с изменениями от 25 ноября 2020 г. № 22, 30 марта 2022 г. № 172, 24 августа 2022 г. № 210), подчёркивается, что «Ориентир - Тимашевский район - территория с современной системой образования и условиями, обеспечивающими доступность, высокое качество и эффективность образования, его постоянное обновление на основе духовно-нравственного и патриотического воспитания, исторических и национально-культурных традиций района с учетом социальных и экономических потребностей, запросов личности, общества и государства».

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения. Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пять шагов к здоровому образу жизни» является комплексной программой знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

В Программу внесены темы мероприятий по воспитательной работе, которая осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях.

В процессе обучения по Программе учащиеся знакомятся с профессиями по данному направлению.

Нормативно-правовая база Программы.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296);
- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (2020 г.);
- Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»);
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Радуга»;
- Положение по проектированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Радуга» муниципального образования Тимашевский район;
- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Центр творчества «Радуга» муниципального образования Тимашевский район.

Актуальность данной Программы обусловлена приоритетными направлениями политики в области образования на сохранение здоровья учащихся и формирование здорового образа жизни детей.

Программа актуальна, так как существует запрос со стороны родителей и учащихся на данный вид деятельности.

Новизна Программы состоит в том, что данная Программа построена по принципу системы взаимосвязанных форм организации физического, психологического, нравственного воспитания, профилактики и пропаганды здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность. На сегодняшний день жизнь ставит важную задачу – формировать у детей и подростков убеждённость в необходимости ведения здорового образа жизни. Проблемы здоровья важны и актуальны, поэтому здоровью надо учить. Занятия по Программе направлены на обучение детей и подростков здоровому образу жизни и их воспитанию, учитывая физиологические, в том числе возрастные, и психологические особенности в рамках социального и спортивно-оздоровительного направлений.

Программа является **модифицированной**, разработана на основе дополнительных образовательных программ «Школа здорового образа жизни» Волковой Т.О., «Здоровый образ жизни» Дземиной Н.Н.

Отличительные особенности Программы в том, что она объединяет разные виды деятельности и формы работы. Занятия ориентированы на организацию образовательной среды и деятельности детей в творческом режиме, обеспечивающем нравственное, эстетическое развитие, а также создание условий для выбора будущей профессии.

Образовательная деятельность по Программе осуществляется на государственном языке РФ - русском.

Адресат Программы. Возраст детей, участвующих в реализации Программы – 10-14 лет. Комплектование групп ведется по желанию, без предварительного отбора. Группы могут быть одновозрастными или разновозрастными по 10-15 человек.

Численный состав учебных групп, а также продолжительность групповых занятий определяется, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса, согласно требованиям Сан ПиН.

Программа предназначена для детей с различными психофизическими возможностями здоровья.

В Программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края». <https://p23.navigator.deti/>

Уровень программы – ознакомительный.

Объем – 18 часов.

Сроки – 1 неделя.

Форма обучения: очная. Возможна реализация электронного обучения с применением дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Форма организации коллектива – группа, являющаяся основным составом объединения, состав группы постоянный.

Формирование групп происходит по желанию детей без предварительного собеседования. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные (старшие учащиеся выступают в качестве наставников у младших ребят).

Учет возрастных особенностей учащихся, занимающихся по данной программе, является одним из главных педагогических принципов программы. При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий. Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Яндекс Телемост, Сферум по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством Телеграмм задания и высыпают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течение всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи учащегося. Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся. Программой предусмотрено осуществление мониторинга соответствия результатов освоения учебного материала: текущий контроль и итоговый контроль занятий.

Форма организации учебного занятия: беседа, мастер-класс, видеопрезентация, рассказ, экскурсия, экскурсионный практикум, тренинг, игра, самостоятельная работа, викторина.

Форма проведения занятий групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Формы организации воспитательного мероприятия:

- круглый стол,
- познавательно-игровая программа.

Режим занятий. Программа рассчитана на 18 часов и предназначена для работы в каникулярное время. Занятия проводятся с 27.10.2025 г. - 01.11.2025 г. по 3 академических часа. Длительность академического часа 45 минут, перемена 15 минут.

1.2. Цель Программы - развитие представления учащихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

Задачи Программы.

Образовательные (предметные):

- познакомить учащихся с основами знаний об организме человека и здорового образа жизни;

- расширить гигиенические знания и навыки учащихся;
- учить управлять своим эмоциональным состоянием.

Личностные:

- развивать позитивное отношение к самому себе и сверстникам;
- формировать потребность самовоспитания и самоорганизации.

Метапредметные:

- воспитывать в детях активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
- формировать умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению здоровья и личной безопасности.

1.3. Учебный план

Таблица № 1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Введение в образовательную программу	1	1	0	Вводный контроль Собеседование
2.	Раздел 2. Спортивная орбита	5	2	3	Текущий контроль. Наблюдение
3.	Раздел 3. Питание и жизнь	3	1	2	Текущий контроль. Опрос
4.	Раздел 4. Наука и ЗОЖ	3	0	3	Текущий контроль. Наблюдение
5.	Раздел 5. Азбука здоровья	3	1	2	Текущий контроль. Наблюдение
6.	Раздел 6. Мир эмоций	2	0	2	Текущий контроль. Наблюдение
7.	Раздел 7. Итоговое занятие	1	0	1	Итоговый контроль. Тестирование
Итого		18	5	13	
Из них:					
8.	Мероприятия воспитательного направления	2	0	2	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности (1 час)

Теория (1 час): Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности.

Раздел 2. Спортивная орбита (5 часов)

Теория (2 часа): История в лицах. Первые страницы азбуки здоровья.

Практика (3 часа): Мастер-класс от начальника отдела по физической культуре и спорту МО Тимашевский район Анненко Е.П. Экскурсионный практикум в казачий спортивный центр единоборств «Пластуны». Мастер-класс от КМС Климочкина Д.Д. по кикбоксингу. Экскурсия в библиотеку «Книга и спорт – движение вперед».

Раздел 3. Питание и жизнь (3 часа)

Теория (1 час): Встреча с медицинским работником Шеховцовой Е.П. «Питание и жизнь».

Практика (2 часа): Круглый стол «Правильно питаемся, растем и улыбаемся». Мастер-класс «Полезная тарелка».

Раздел 4. Наука и ЗОЖ (3 часа)

Практика (3 часа): Мастер-класс «Наука открывает тайны» в Региональном центре выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи «Призма», г. Краснодар. Экскурсия в Военно-патриотический центр «Патриот» им. Героя РФ Казанцева В.Г.

Раздел 5. Азбука здоровья (3 часа)

Теория (1 час): Тайны человеческого организма.

Практика (2 часа): Встреча с представителями Общероссийской общественной государственной организации движения детей и молодежи «Движение первых». Подготовка к флешмобу «Ритмы здоровья».

Раздел 6. Мир эмоций (2 часа)

Практика (2 часа): Тренинг по эмоциональной разгрузке. Познавательно-игровая программа «Быть здоровым я хочу».

Раздел 7. Итоговое занятие (1 час)

Практика (1 часа): Подведение итогов курса. Флешмоб «Ритмы здоровья».

Мероприятия воспитательного направления (2 часа)

Практика (2 часа): Круглый стол «Правильно питаемся, растем и улыбаемся». Познавательно-игровая программа «Быть здоровым я хочу».

1.4. Планируемые результаты

Образовательные (предметные):

По окончании Программы учащиеся будут:

- владеть основными сведениями об организме человека и здоровом образе жизни;
- знать основные правила гигиены;
- уметь управлять своим эмоциональным состоянием.

Личностные:

- позитивно относиться к самому себе и сверстникам;

- иметь навыки самовоспитания и самоорганизации.

Метапредметные:

- занимать активную жизненную позицию, ответственно относиться к своему здоровью;

- уметь воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению здоровья и личной безопасности.

Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Учебный график

Начало обучения по программе: 27 октября.

Окончание - 1 ноября.

Учебный период – 1 неделя.

Регламентирование образовательного процесса.

Продолжительность занятия - 45 минут (1 академический час).

Занятия по Программе проводятся по утвержденному расписанию.

Срок проведения аттестации:

- итоговой - ноябрь (по окончании освоения Программы).

Календарно-тематический план программы – Приложение 1.

Форма календарного учебного плана закреплена Положением по проектированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Радуга» муниципального образования Тимашевский район.

Условия реализации Программы

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации Программы:

- световое оснащение;
- столы, стулья;
- ноутбук с выходом в интернет – 1шт.;
- проектор, экран;
- методическая литература;
- спортивный инвентарь;
- ручка, карандаш, тетрадь.

Кадровое обеспечение. Программа может реализоваться педагогом-организатором, педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, знающим специфику работы по направлению Программы; педагогом, постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий применяется вводный, промежуточный и итоговый контроль.

Виды аттестации: итоговая (ноябрь).

Форма проведения: тестирование.

Оценочные материалы.

Перечень оценочных материалов:

Приложение 2. Диагностическая карта «Уровень освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пять шагов к здоровому образу жизни» ознакомительного уровня».

Приложение 3. Тест «Основы здорового образа жизни».

Методические материалы

В процессе реализации Программы обучение проводится в двух направлениях: усвоение теоретических знаний, формирование практических навыков.

Методы обучения: наглядный метод, словесный метод; метод исследовательской работы, практический метод, метод контроля и самоконтроля, частично-поисковый метод, метод развития познавательного интереса, метод эмоционального стимулирования.

Планирование учебных занятий происходит с учетом использования педагогических технологий: технология дистанционного обучения, технология индивидуального обучения, технология игровой деятельности, технология сотрудничества, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология, информационно-коммуникационная технология, технологии дистанционного и электронного обучения.

Формы организации учебного занятия: беседа, мастер-класс, видеопрезентация, рассказ, экскурсия, экскурсионный практикум, тренинг, игра, самостоятельная работа, викторина.

Дидактические материалы:

- диски с записью произведений художественной литературы;
- методическая литература;
- задания.

Алгоритм учебного занятия

Таблица 2. Алгоритм учебного занятия

Блоки	Этап учебного занятия	Время
Подготовительный	Организационный	5 минут
Основной	Подготовительный	5 минут
	Усвоение новых знаний и способов действий	15 минут
	Закрепление новых знаний, способов действий и их применение.	10 минут
Итоговый	Итоговый	5 минут
	Рефлексивный	5 минут

Раздел 3 программы «Воспитательная деятельность»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Реализация воспитательной работы с учащимися проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Воспитание, наряду с обучением, является неотъемлемой частью педагогического процесса в творческом объединении. Целью воспитательной и внеучебной работы с учащимися является всестороннее развитие социализированной личности, обладающей социальной активностью и качествами гражданина Российской Федерации.

Цель воспитательной работы - создание условий для формирования активной, нравственно ориентированной, творческой, физически здоровой личности, способной к самообразованию и самоопределению, обладающей умением адаптироваться в быстро меняющихся социальных условиях.

Задачи воспитательной работы:

- развивать эстетический вкус, художественное мышление, раскрывать творческие и индивидуальные способности детей;
- воспитывать общительность, любознательность, инициативность, самостоятельность через индивидуальную и групповую работу в детском объединении;
- развивать социальную активность, нравственные качества, активную гражданскую позицию учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;
- формировать коммуникативные умения, способствовать удовлетворению потребности детей в общении;
- формировать общую культуру личности, в том числе ценности здорового образа жизни;
- формировать духовно-нравственные ценности через объединения воспитательных ресурсов семьи и Центра творчества, установления партнерских взаимоотношений с родителями (законными представителями).

3.2. Формы и методы воспитания

Формы организации воспитательного мероприятия:

- круглый стол;
- познавательно-игровая программа.

Методы воспитания – это способы взаимодействия педагога и воспитанников, ориентированные на развитие социально значимых потребностей и мотиваций ребенка, его сознания и приемов поведения.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании.

3.3.Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива каникулярной школы на основной учебной базе реализации Программы «Пять шагов к здоровому образу жизни» в МБУДО Центре творчества «Радуга» в соответствии с нормами и правилами работы МБУДО ЦТ «Радуга», а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

3.4.Календарный план воспитательной работы

Таблица 3. Календарный план воспитательной работы.

№ п/ п	Название события, мероприятия	Период проведения (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационны й продукт, илюстрирующи й успешное достижение цели события
1.	«Правильно питаемся, растем и улыбаемся»	октябрь	Круглый стол	Фотоматериалы
2.	«Быть здоровым я хочу»	октябрь	Познавательно-игровая программа	Фотоматериалы

Список литературы для педагога.

1. Беловешкин А. Что и когда есть. Как найти золотую середину между голодом и перееданием [Текст] /А. Беловешкин. – М.: Бомбара, 2019.-256 с.
2. Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия [Текст] /Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова – Волгоград : Учитель, 2015. – 205с.

Список литературы для учащихся.

1. Малоземов С. 50 полезных пищевых привычек [Текст] / С. Малоземов. – М.: Бомбара, 2023. – 304 с.
2. Маслова Е. Просто про иммунитет [Текст] /Е. Маслова.- М.: Комсомольская правда, 2020. – 256 с.

Список электронных ресурсов.

- 1.Здоровый образ жизни – путь к крепкому здоровью. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://центр-профилактики.рф/projects/здоровый-образ-жизни-путь-к-крепкому/>

2. Как начать вести здоровый образ жизни – простые стратегии успеха. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://ast-academy.ru/blog/kak_nacat_vesti_zdorovyj_obraz/
3. Образ жизни гармоничного человека. ЗОЖ. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.gosmed.ru/services/profilaktika-i-skrining/obshchie-voprosy-profilaktiki/obraz-zhizni-garmonichnogo-cheloveka-zozh/>
4. Основы здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://04.rosпотребнадзор.ru/index.php/press-center/press-reliz/18879-02112023.html>

Приложение 1

Календарный тематический план программы

Таблица 4. Календарный тематический план

№ п/п	Дата заня- тия по плану	Дата заня- тия по фак- ту	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия, воспита- тельного мероприя- тия	Форма контроля
Раздел 1 «Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности» - 1 час						
1.			Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности	1	Беседа	Вводный контроль, собеседование
Раздел 2 «Спортивная орбита» - 5 часов						
2.			История в лицах	1	Изучение нового материала, видеопрезентация	Наблюдение
3.			Мастер-класс от начальника отдела по физической культуре и спорту МО Тимашевский район Анненко Е.П.	1	Мастер-класс	Наблюдение
4.			Первые страницы азбуки здоровья	1	Беседа	Наблюдение
5.			Экскурсионный практикум в казачьем спортивном центре единоборств «Пластуны». Мастер-класс от КМС Климочкина Д.Д. по кикбоксингу	1	Практическое занятие, мастер-класс	Наблюдение
6.			Экскурсия в библиотеку «Книга	1	Экскурсия	Наблюдение

			и спорт – движение вперед»			
Раздел 3 «Питание и жизнь» - 3 часа						
7.			Встреча с медицинским работником Шеховцовой Е.П. «Питание и жизнь»	1	Рассказ	Наблюдение
8.			Круглый стол «Правильно питаемся, растем и улыбаемся»	1	Круглый стол	Наблюдение
9.			Мастер-класс «Полезная тарелка»	1	Мастер-класс	Опрос
Раздел 4 «Наука и ЗОЖ» - 3 часа						
10.			Мастер-класс «Наука открывает тайны» в Региональном центре выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи «Призма», г. Краснодар	2	Мастер-класс	Наблюдение
11.			Экскурсия в Военно-патриотический центр «Патриот» им. Героя РФ Казанцева В.Г.	1	Экскурсия	Наблюдение
Раздел 5 «Азбука здоровья» - 3 часа						
12.			Тайны человеческого организма	1	Беседа, викторина	Наблюдение
13.			Встреча с представителями Общероссийской общественной государственной организации	1	Практическое занятие	Наблюдение

			движения детей и молодежи «Движение первых»			
14.			Подготовка к флешмобу «Ритмы здоровья»	1	Практическое занятие	Наблюдение
Раздел 6 «Мир эмоций» - 2 часа						
15.			Тренинг по эмоциональной разгрузке	1	Тренинг	Наблюдение
16.			Познавательно-игровая программа «Быть здоровым я хочу»	1	Познавательно-игровая программа	Наблюдение
Раздел 7 «Итоговое занятие» - 1 час						
17.			Подведение итогов курса. Флешмоб «Ритмы здоровья»	1	Флешмоб	Наблюдение, тестирование

Диагностическая карта
«Уровень освоения учащимися дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Пять шагов к здоровому образу жизни»
ознакомительного уровня»

Объединение

№ группы, год обучения _____

Педагог

Условные обозначения: О – отлично; Х – хорошо; У – удовлетворительно; Н – неудовлетворительно.

О – отлично: учащийся освоил практически весь объём знаний, умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период, работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей при выполнении практических заданий, выполняет их с элементами творчества.

Х – хорошо: объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$ объёма, предусмотренного программой обучения, выполняет практические задания на основе образца педагога.

Удовлетворительно: объём усвоенных знаний, умений и навыков учащегося составляет менее $\frac{1}{2}$ объёма, предусмотренного программой обучения, испытывает затруднения, в состоянии выполнять простые практические задания, нуждается в постоянной помощи педагога.

Н- неудовлетворительно: учащийся не владеет знаниями, умениями и навыками, предусмотренными образовательной программой.

Тест «Основы здорового образа жизни»

1. Что входит в понятие здорового образа жизни?

- 1) Регулярные физические нагрузки
- 2) Правильное питание
- 3) Отказ от вредных привычек
- +4) Все вышеперечисленное

2. Какой из следующих факторов не является основным при правильной организации питания?

- 1) Питательность
- 2) Разнообразие
- 3) Калорийность
- +4) Количество приемов пищи в день

3. Какие из нижеперечисленных продуктов считаются полезными для здоровья?

- 1) Фастфуд
- +2) Фрукты и овощи
- 3) Жареная пища
- 4) Газированные напитки

4. Какой из нижеперечисленных факторов способствует улучшению физической формы организма?

- 1) Сидячий образ жизни
- +2) Ежедневные упражнения
- 3) Употребление большого количества сладкого
- 4) Недостаток сна

5. Какой из нижеперечисленных факторов является основной причиной развития многих заболеваний?

- 1) Здоровый образ жизни
- +2) Плохая экология
- 3) Наследственность
- 4) Случайность

6. Какие из нижеперечисленных привычек способствуют поддержанию здоровья?

- 1) Курение
- 2) Употребление алкоголя
- +3) Регулярные прогулки на свежем воздухе
- 4) Переедание

7. Какой из нижеперечисленных факторов является основным при профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы?

- 1) Курение
- +2) Регулярные физические нагрузки
- 3) Употребление алкоголя
- 4) Малоподвижный образ жизни

8. Какой из нижеперечисленных факторов помогает укрепить иммунитет?

- 1) Правильное питание
- 2) Регулярный прием витаминов
- 3) Занятия спортом
- +4) Все вышеперечисленное

9. Какие из нижеперечисленных факторов помогают улучшить пищеварение?

- +1) Правильное питание
- 2) Регулярные прогулки на свежем воздухе
- 3) Употребление большого количества сладкого
- 4) Малоподвижный образ жизни

10. Какой из нижеперечисленных факторов является основным при профилактике ожирения?

- +1) Умеренные физические нагрузки
- 2) Употребление многослойных тортов
- 3) Переедание
- 4) Постоянный стресс

11. Какой из следующих факторов необходим для укрепления мышц и костей?

- 1) Правильное питание
- 2) Регулярные прогулки на свежем воздухе
- 3) Постоянный сидячий образ жизни
- +4) Физические упражнения с нагрузкой

12. Какой из нижеперечисленных факторов является основным при профилактике депрессии?

- 1) Здоровый образ жизни
- +2) Социальная активность
- 3) Недостаток витаминов
- 4) Плохая экология

13. Какой из нижеперечисленных факторов способствует улучшению памяти и концентрации?

- 1) Здоровый образ жизни
- +2) Регулярные прогулки на свежем воздухе
- 3) Употребление алкоголя
- 4) Плохая экология

14. Какой витамин содержится в большом количестве в брокколи?

- 1) А
- 2) В
- +3) С
- 4) D

15. Какой сон считается оптимальным для здорового человека?

- 1) 4-6 часов
- +2) 6-8 часов
- 3) 8-10 часов
- 4) 10-12 часов

16. Что такое иммунитет?

- +1) Способность организма сопротивляться инфекциям и болезням
- 2) Отсутствие болезней
- 3) Постоянное употребление витаминов и минералов
- 4) Защита от простуды

17. Что такое кардионагрузка?

- 1) Лечение сердечно-сосудистых заболеваний
- +2) Физическая нагрузка на сердечно-сосудистую систему
- 3) Избыточный вес, негативно влияющий на сердце
- 4) Заболевание сердца

18. Какой фактор имеет наибольшее влияние на здоровье человека?

- 1) Генетика
- +2) Образ жизни
- 3) Внешняя среда
- 4) Питание

19. Что такое режим дня?

- +1) Режим активности, установленный для соблюдения биоритмов организма
- 2) Совокупность привычек и действий, которые выполняются в течение дня
- 3) Методика работы суток для достижения оптимальной продуктивности
- 4) Период времени между рассветом и заходом солнца

20. Что такое закаливание?

- 1) Процесс обработки металлов для увеличения их прочности
- 2) Способ приготовления закусок из овощей
- +3) Метод укрепления иммунитета организма через постепенное привыкание к экстремальным условиям
- 4) Техника создания декоративных узоров на стекле

21. Что такое личная гигиена?

- 1) Уборка в доме
- +2) Забота о чистоте тела и окружающей среды
- 3) Посещение спа-салона
- 4) Покупка новой одежды