

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДВОРЕЦ МОЛОДЁЖИ»
ОТДЕЛЕНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Рекомендовано
к реализации решением
научно-методического совета
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
протокол № 3 от 29 октября 2015 г

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
Л.А. Пересторонина
«» 2015г.

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Дополнительная общеобразовательная программа
для учащихся 9-10 лет
Срок реализации 2 года

Автор-составитель:
Жданова Е.В.

г. Екатеринбург
2015

**Учебно-тематический план
(1-го года обучения)**

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Теоретические	Практические
1.	Введение	4	1	3
2.	Искусство быть здоровым	70	17	53
2.1	Береги здоровье смолоду	4	1	3
2.2	Мир вокруг нас и мир внутри себя	4	1	3
2.3	Экология и медицина на страже здоровья человека	4	1	3
2.4	Генетика и генеалогия	4	1	3
2.5	Семья и гармония человека с самим собой	4	1	3
2.6	Современные заболевания	4	1	3
2.7	Чудеса иммунитета, витамины	4	1	3
2.8	Традиционные системы оздоровления организма	4	1	3
2.9	Нетрадиционные системы оздоровления организма	4	1	3
2.10	Полезные и вредные стрессы	4	1	3
2.11	Советы волшебника-доктора	4	1	3
2.12	Полезный сон	4	1	3
2.13	Вредные привычки и их последствия	4	1	3
2.14	Правила безопасного поведения	4	1	3
2.15	Когда ребенок один дома	4	1	3
2.16	Безопасное поведение на дороге	4	1	3
2.17	Здоровье человека и окружающая среда	4	1	3
2.18	Итоговое занятие	2	-	2

3	Тайны здорового организма	70	17	53
3.1	Мастерская организм	4	1	3
3.2	Законы роста и развития детского организма	4	1	3
3.3	Секреты скелета	4	1	3
3.4	Железы и гормоны	4	1	3
3.5	Волшебные клетки крови	4	1	3
3.6	Сердце плюс сосуды	4	1	3
3.7	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы	4	1	3
3.8	От вдоха до выдоха	4	1	3
3.9	Гигиена дыхательной системы	4	1	3
3.10	Обмен веществ и энергии	4	1	3
3.11	Основы терморегуляции	4	1	3
3.12	Правильное и рациональное питание	4	1	3
3.13	Предупреждение заболеваний ЖКТ	4	1	3
3.14	Человек в мире чувств	4	1	3
3.15	Самая главная нервная система	4	1	3
3.16	Почему все люди разные. Понятие о темпераменте	4	1	3
3.17	Биологические ритмы и их влияние на здоровье	4	1	3
3.18	Итоговое занятие	2	-	2
	ВСЕГО ЧАСОВ:	144	35	109

**Учебно-тематический план
(2-го года обучения)**

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Теоретические	Практические
1.	Введение	3	3	-
2.	Теоретические основы учебно-исследовательской деятельности	27	15	12
3.	Индивидуальная исследовательская деятельность	99	33	66
4.	Оформление результатов учебно-исследовательской работы	12	-	12
5.	Защита учебно-исследовательских работ	24	-	24
6.	Итоговое занятие	3	-	3
	ВСЕГО ЧАСОВ:	168	51	117

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Азбука здоровья» предназначена для детей младшего школьного возраста и рассчитана на два года обучения.

Программа с учетом задач обучения, воспитания, охраны и укрепления здоровья учащихся, позволяет дать школьникам необходимые знания по анатомии, физиологии, гигиене, а также профилактике заболеваний, основам здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Основной **целью** программы является пропаганда здорового образа жизни и формирование ценностного отношения у младшего школьника к собственному здоровью.

Предполагается, что главными результатами апробации курса «Азбука здоровья» будет: способность обучающегося в соответствии с полученными знаниями, приобретенными умениями и освоенными навыками сделать вывод о состоянии своего здоровья; формирование у младшего школьника отношения к индивидуальному здоровью как к личностно значимой ценности, повышение мотивации на здоровый стиль жизни и умение ребенка построить свой индивидуальный маршрут к здоровому образу жизни.