

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное казённое учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Гулькевичский реабилитационный центр
для детей и подростков с ограниченными возможностями»**

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического объединения
ГКУ СО КК «Гулькевичский
реабилитационный центр»
« 10 » января 2024 г.
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКУ СО КК
«Гулькевичский
реабилитационный центр»
_____ Е.В. Маркелова
« 10 » января 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Страна здоровья» социально-гуманитарной направленности**

Возраст обучающихся: дети-инвалиды и дети с ограниченными
возможностями здоровья от 3 до 18 лет
Срок реализации: 24 дня
Объем программы: 16 часов

Составители программы:
Череди́на Ната́лия Миха́йловна
должность: воспитатель,
Павлова Надежда Николаевна
должность: воспитатель

г. Гулькевичи
2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт не просто усвоение правил и норм культуры поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения детей в мир взрослых.

Нельзя этот процесс оставлять на потом - пусть пока ребёнок останется ребёнком, а приучить его к правилам можно и позже. Это неверное мнение!

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Страна здоровья»** имеет **социально-гуманитарную направленность**. Данная программа адаптирована для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья от 3 до 18 лет с учетом особенностей психофизического развития обучающихся.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

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

«Концепция развития дополнительного образования детей» на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

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

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года;

«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанные ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2023 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Гулькевичский реабилитационный центр» №07967 от 17 июня 2016 г.;

Устав ГКУ СО КК «Гулькевичский реабилитационный центр» №617 от 18 мая 2016 г.

Изменения в Устав ГКУ СО КК «Гулькевичский реабилитационный центр» от 18.05.2016 №618, от 15.08.2019 №1395, от 21.10.2021 №1700.

Актуальность программы

Программа воспитания и обучения в учреждении ориентирована на создание обстановки, которая способствует формированию культурно-гигиенических навыков.

Культурно-гигиенические навыки - важная составная часть культуры поведения.

Новизна программы заключается в решении задач обучения, воспитания и коррекции детей с различной тяжестью умственной отсталости, имеющих множественные сопутствующие заболевания, а именно нарушение опорно-двигательного аппарата (ДЦП), слуха и зрения, бронхиальная астма, синдром Дауна, сенсорные нарушения, соматические заболевания, расстройство аутистического спектра.

В данной программе делается акцент на особенности воспитательной работы в связи с совершенствованием профилактической работы, поиском новых форм и методов обучения правилам личной гигиены и самообслуживания на формирование грамотного участника и убежденного пропагандиста правил здорового образа жизни.

Реализация общеобразовательной общеразвивающей программы «**Страна здоровья**» позволяет разрешить проблему социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. В программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия и возможности освоения ребенком программы на разных этапах ее реализации.

А также программа нацелена на обучение культуре здорового питания, направлена на профилактику нарушений здоровья, связанных с неправильным режимом питания, формирование знаний о традициях питания русского народа.

Отличительные особенности программы является то, что дети, поступающие в реабилитационное учреждение, зачастую имеют разный уровень сформированности культурно-гигиенических навыков, поэтому особенно важно сделать работу в этом направлении интересной.

В связи с тем, что формирование и развитие культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания являются одним из важнейших направлений воспитательной работы в учреждении, на основании результатов анализа контингента детей были созданы условия и разработаны мероприятия, направленные на развитие культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

Адресат программы

Программа «Страна здоровья» разработана для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 3 до 18 лет.

Её содержание соответствует современным тенденциям обновления российского образования и федеральным государственным образовательным стандартам.

Адресат программы

Программа «Страна здоровья» разработана для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья от 3 до 18 лет.

Форма обучения: групповые занятия.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс отличается разнообразием методов и форм работы с воспитанниками с учетом особенностей их развития, возрастных и индивидуальных особенностей детей конкретной группы.

Объем программы: общее количество – 16 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания у детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в повседневной жизни в учреждении.

Задачи программы

Обучающие:

способствовать осмыслению детьми необходимости соблюдения правил личной гигиены;

познакомить с алгоритмом выполнения культурно-гигиенических навыков;

приучать детей следить за своим внешним видом;

продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком.

Развивающие:

развивать эмоциональные качества;

развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение.

Воспитательные:

воспитывать у детей желание выглядеть чистыми, опрятными;

формировать простейшие навыки поведения за столом;

создавать условия для развития умений у детей самостоятельно использовать полученные навыки в повседневной жизни в реабилитационном центре и дома;

формировать потребность у детей в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни в реабилитационном центре и дома.

Коррекционные:

Скорректировать навыки мытья рук, умывания, одевания и раздевания самостоятельно, принимать пищу аккуратно.

1.3. Учебный план раздел
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Страна здоровья»

№	Название разделов	Всего	Количество часов	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	В мире чистоты	8	4	4
2	Формула правильного питания	8	4	4
	ВСЕГО	16	8	8

1.4. Содержание программы

Раздел 1. В мире чистоты

Занятие 1.1. *Да здравствует мыло душистое*

Теоретическое занятие: беседа по сказке К. Чуковского «Мойдодыр».

Знакомство с алгоритмом умывания. (приложение 1)

Практическое занятие: сюрпризный момент: кукла Катя. Дидактическая игра «Чудесный мешочек». Физкультминутка. Загадки. Пальчиковая гимнастика. Лепка «мыла» из теста для куклы Кати. Итог занятия.

Занятие 1.2. *Друзья Мойдодыра*

Теоретическое занятие: вступительная беседа. Чтение отрывка из сказки К. Чуковского «Мойдодыр». Актуализация имеющихся знаний.

Практическое занятие: чтение письма, беседа по теме, игра «Угадай-ка». Игра «Грязнуля». Физминутка, игра «Да или нет!». Наказ друзей Мойдодыра. Памятки: «Советы Мойдодыра».

Занятие 1.3. *Чистота – та-же красота*

Теоретическое занятие: вступительная беседа. Актуализация имеющихся знаний. (приложение 1, с.20)

Практическое занятие: сюрпризный момент. Загадки о средствах гигиены. Стихотворение «Ах ты девочка чумазая». Итог занятия.

Занятие 1.4. *Правила личной гигиены*

Теоретическое занятие: вводная беседа, рассматривание иллюстраций.

Практическое занятие: сюрпризный момент: «кошечка Мурка». Загадки. Подвижная игра «Ровным кругом». Итог занятия.

Занятие 1.5. *Кто живёт в шкафу*

Теоретическое занятие: вступительная беседа, чтение стихотворения.

Практическое занятие: алгоритмы складывания одежды.

Словесное объяснение выполнения задания. Наглядный показ. Пальчиковая гимнастика «Дом». Д/и «Научись складывать вещи». Самостоятельная трудовая деятельность. Гимнастика для глаз «Белка». Итог занятия.

Занятие 1.6. *Чистым быть хочу*

Теоретическое занятие: игровой персонаж поросенок Хрюша.

Практическое занятие: игровой момент: алгоритм умывания.

Алгоритм одевания. Названия одежды, обуви, способы ухода за внешним видом, итог занятия. (приложение 1 с. 20)

Занятие 1.7. *Крепкие, крепкие зубы*

Теоретическое занятие: вступительная беседа. Загадки.

Практическое занятие: сюрпризный момент. Игра «Интервью». Физкультурная минутка «Разминка». Эксперимент, игра «Закончи предложение». Итог занятия.

Занятие 1.8. Органы чувств

Теоретическое занятие: Беседа «Знакомимся со своим телом».

Практическое занятие: Опыты, гимнастика для глаз, массаж ушей. Физкультминутка. Итог занятия. Заполнение анкеты: «Правила личной гигиены» (Приложение 1 стр. 20)

Раздел 2. Формула правильного питания

Занятие 2.1. Что такое правильное питание?

Теоретическая занятие: сообщение темы занятия. Первичная диагностика, анкета: «Что я знаю о правильном питании?» (приложение 2, с22), актуализация имеющихся знаний.

Практическое занятие: создание игровой ситуации. Выполнение задания по карточкам. Игра «Что полезно?». Беседа по стихотворению (С. Михалкова): «О девочке, которая плохо кушала». Игра: «Хорошо – плохо». Подведения итогов занятия.

Занятие 2.2. Здоровье - это здорово!

Теоретическая занятие: Мотивационная беседа, сообщение темы занятия.

Практическое занятие: обсуждение поговорки: «Здороваться не будешь - здоровья не получишь». Просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье». Физкультминутка, игра «Полезные продукты». Игра -обобщение «Будь здоров!». Памятка «Здоровье- это здорово!». Подведение итогов занятия.

Занятие 2.3. Продукты разные нужны, продукты разные важны

Теоретическая занятие: вступительная беседа, разнообразие пищи – залог здоровья, как правильно питаться подростку.

Практическое занятие: мозговой штурм «Продолжи предложение...». Просмотр и обсуждение мультипликационного фильма «Смешарики. Албука здоровья». Упражнение «Викторина». Разбор предложенных ситуаций. Игра: «Полезно-вредно». Памятка «Пища наш строительный материал».

Занятие 2.4. Где и как мы едим

Теоретическая занятие: вступительная беседа. Рассматривание людей разных по возрасту, полу, роду занятий. Чтение притчи, обсуждение.

Практическое занятие: мини – дискуссия: «Что такое перекусы, их влияние на здоровье». Просмотр презентации с обсуждением: «Современные пункты питания. Что такое «фаст фуд»?», игра «Съедобное-несъедобное». Сюжетно-ролевая игра «Кафе», загадки: «Где живут витамины?». Подведение итогов занятия.

Занятие 2.5. Энергия пищи

Теоретическая занятие: мини-лекция: «Калорийность продуктов», сообщение темы занятия, популяризация здорового образа жизни.

Практическое занятие: презентация «Из чего состоит наша пища?», игра «Зачем человеку необходима пища?», составление таблицы «Пирамида здоровья». Загадки о продуктах питания, физкультминутка, игра: «Вершки – корешки». Обсуждение ситуации: «Влияние калорийности пищи на телосложение», сюрпризный момент. Подведение итогов занятия.

Занятие 2.6. Режим питания

Теоретическая занятие: актуализация знаний о режиме питания. Знакомство с пословицами и объяснение их смысла.

Практическое занятие: создание игровой ситуации, игра: «Составь меню на день», просмотр мультфильмов на тему «Продукты питания». Разучивание пальчиковой игры на тему: «Продукты питания». Игра «Вопрос – ответ». Дидактическая игра: «Светофор». Игра: «Угадай на вкус». Памятка: «Пирамида здорового питания», итог занятия.

Занятие 2.7. Кулинарная история

Теоретическая занятие: беседа: «Как питались на Руси и в России? Основные традиционные блюда русского народа. Сообщение темы занятия.

Практическое занятие: просмотр презентации «Традиционные блюда русской кухни», игра: Лакомый кубик с изображением сказок: «Каша из топора», «Муха цокотуха», «Гуси лебеди», «Волк и семеро козлят», «Царевна лягушка», «Сказка о рыбаке и рыбке», ситуативный практикум, загадки, самодельная книга «Вкусные истории».

Занятие 2.8. Ты- покупатель

Теоретическая занятие: обобщить знания учащихся по теме «Продукты», вступительная беседа.

Практическое занятие: беседа о труде продавца, загадки, обсуждение проблемных ситуаций: «Сроки и условия хранения продуктов в магазине, «О чем рассказывает упаковка продуктов», ролевые игры: «Ты покупатель», «Магазин», выполнение теста «Правила ответственного потребителя» (приложение 2, с.23

1.5. Планируемые результаты

При освоении образовательной программы у ребёнка от 3 до 18 лет должны быть сформированы культурно-гигиенические навыки согласно его возрасту.

У воспитанников сформируются:

1. Правила проведения утреннего и вечернего туалета; различие частей тела;
2. Знания о предметах санитарии и гигиены;
3. Представление о том, что быть чистым - красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям;
4. Правила этикета;

Дети научатся:

1. Различать и называть предметы, необходимые для приема пищи (ложка, вилка, нож, тарелка, стакан, кружка, чашка, блюдце, солонка, салфетка, скатерть и т.д.);
2. Есть аккуратно, не разливая и не роняя пищу; тщательно пережевывать пищу;
3. Есть последовательно;
4. Пользоваться салфеткой и полоскать ротовую полость после еды; убирать после еды посуду;
5. Выполнять правила проведения утреннего и вечернего туалета;
6. Заправлять кровать; при раздевании складывать в определенной последовательности одежду; убирать на место игры и игрушки;
7. Различать и называть предметы одежды; правильно и последовательно одеваться (одежду и обувь); самостоятельно застегивать одежду (на пуговицы, молнию, кнопки); следить за своим внешним видом, проверять, застегнута ли одежда, не испачкана ли;
8. Пользоваться носовым платком

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий
2.1. Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Страна здоровья»

№ раздела, темы	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		Раздел 1. В мире чистоты			
1		Занятие 1.1. Да здравствует мыло душистое	1	0,5	0,5
2		Занятие 1.2. Друзья Мойдодыра	1	0,5	0,5
3		Занятие 1.3. Чистота – та - же красота	1	0,5	0,5
4		Занятие 1.4. Правила личной гигиены	1	0,5	0,5
5		Занятие 1.5. Кто живет в шкафу	1	0,5	0,5
6		Занятие 1.6. Чистым быть хочу	1	0,5	0,5
7		Занятие 1.7. Крепкие, крепкие зубы	1	0,5	0,5
8		Занятие 1.8. Органы чувств	1	0,5	0,5
		Раздел 2. Формула правильного питания			
9		Занятие 2.1. Что такое правильное питание?	1	0,5	0,5
10		Занятие 2.2. Здоровье - это здорово!	1	0,5	0,5
11		Занятие 2.3. Продукты разные нужны, продукты разные важны	1	0,5	0,5
12		Занятие 2.4. Где и как мы едим	1	0,5	0,5
13		Занятие 2.5. Энергия пищи	1	0,5	0,5
14		Занятие 2.6. Режим питания	1	0,5	0,5
15		Занятие 2.7. Кулинарная история	1	0,5	0,5
16		Занятие 2.8. Ты- покупатель	1	0,5	0,5
ВСЕГО			16	8	8

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Компоненты оснащения учебного кабинета:

столы, стулья для детей и взрослых;

магнитная доска,

мольберт,

аудио и видеоаппаратура,

шкафы для материала

тесты

мини-анкеты

обучающий материал: познавательная литература по данной теме, дидактические игры, картотеки потешек, стихов по формированию культурно-гигиенических навыков.

демонстрационный материал: сюжетные картинки, предметные картинки, используемые при умывании (мыло, мыльница, полотенце, расческа, тазик для мытья), одевании (комплекты одежды), во время еды (посуда), схемы-алгоритмы, иллюстрации из книг, фото и видео материалы.

игровые атрибуты: набор детской посуды (чашки, блюдца, тарелки, чайник, ложки, кастрюля, сахарница и др.), кукла в зимней одежде, комплект одежды для кукол, предметы-заместители.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогическими работниками учреждения, имеющими высшее и среднее профессиональное образование, образовательный цензор которых подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации.

Курсы повышения квалификации «Психолого-педагогические основы сопровождения детей инвалидов», АИО «ВУЗ «Институт менеджмента, маркетинга и права» – период обучения с 10.03.2023-20.03.2023г.

Курсы повышения квалификации «Активизация познавательной деятельности младших школьников с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ) как стратегия успешной учебной деятельности» - ООО «Инфоурок» -09 ноября 2022г.

2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

Для эффективной работы с детьми в процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий. Это познавательные беседы, сюжетные и ролевые игры, практические упражнения, викторина, рисование, просмотр мультфильмов, чтение произведений, прослушивание музыкальных произведений.

На первом занятии по данной программе педагог отслеживает начальный уровень развития культурно - гигиенических навыков и навыков самообслуживания ребёнка. По окончании курса программы проводится контроль личного развития каждого ребенка.

Контроль осуществляется методом сравнительного анализа, сопоставлением исходных данных и итоговых результатов, что позволяет выявить динамику изменений уровня развития культурно - гигиенических навыков и навыков самообслуживания детей.

При проведении каждого занятия деятельность педагога должна быть направлена на:

создание положительной познавательной мотивации детей;

организации их восприятия и внимания;

формирование устойчивых навыков самообслуживания и личной гигиены;

формирование способов оценки ребенком собственной деятельности.

При оценке предметных результатов освоения программы используются виды контроля, применяемые в системе без отметочного обучения:

Предварительная диагностика проводится для проверки исходных знаний и умений воспитанников.

Для более успешного формирования и закрепления навыков гигиены целесообразно сочетать словесный и наглядный способы, используя специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию в учреждении, разнообразные сюжетные картинки, символы.

В процессе гигиенического воспитания и обучения детей, воспитатель сообщает им разнообразные сведения: о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня, формирует у детей представление о пользе физкультурных упражнений.

Для этого используются некоторые дидактические и сюжетно-ролевые игры. Интересны детям и литературные сюжеты «Мойдодыр», «Федорино горе» и др.

На их основе можно разыгрывать маленькие сценки, распределив роли между детьми. Все сведения по гигиене прививаются детям в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т. е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.

Для эффективного гигиенического воспитания детей большое значение имеет и внешний вид окружающих и взрослых. Нужно постоянно помнить о

том, что дети в этом возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому воспитатель должен быть для них образцом. Следующее условие, необходимое для успешного гигиенического воспитания – единство требований со стороны взрослых.

Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, медицинским работником, помощником воспитателя.

Работа, проводимая на специально организованных занятиях, продолжается в совместной деятельности взрослых и детей, и самостоятельной деятельности детей, где педагог создаёт и предлагает игровые проблемные ситуации, совместно с детьми проживает события и, в то же время, решает свои педагогические задачи. В этом помогает прохождение тестирования, анкетирование. (приложение 1, 2, 3 стр. 20-23)

2.4. Оценочный материал

Контроль освоения детьми теоретической части программы осуществляется в форме тестовых заданий. Оценивание практических навыков и умений происходит в игровой форме и форме итоговых занятий.

Критерии оценки

- 3 балла – правильно выполненное действие;
- 2 балла – действие, выполненное с небольшими неточностями;
- 1 балл – неумение выполнять действие.

Уровни сформированности культурно-гигиенических навыков
 Высокий уровень (80-63 балла) – все навыки сформированы прочно.
 Средний уровень (62-40 баллов) – один и более навыков, находятся в стадии становления.

Ниже среднего (39-28 баллов) – один и более навыков не сформированы.

Навыки мытья рук и личной гигиены включают умение:

1. Мыть лицо, уши, руки.
2. Закатать рукава.
3. Смочить руки.
4. Взять мыло, намыливать до появления пены.
5. Смыть мыло.
6. Сухо вытереть руки, аккуратно сложить полотенце и повесить.
7. Пользоваться расческой.

Навыки культуры еды включают умение:

1. Правильное пользование столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой.
2. Не крошить хлеб.
3. Пережевывать пищу с закрытым ртом.
4. Не разговаривать с полным ртом.
5. Тихо выходить по окончании еды из-за стола.
6. Благодарить.
7. Пользоваться только своим прибором.

Навыки самостоятельно одеваться и раздеваться в определённой последовательности включают умение:

1. Расстегнуть пуговицы.
2. Снять платье (брюки).
3. Аккуратно повесить.
4. Снять рубашку и аккуратно её повесить на брюки.
5. Снять обувь.
6. Снять колготки.
7. Повесить рубашку (платье).
8. Надеть в обратной последовательности.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методические материалы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

принцип единства диагностики и коррекции, который обеспечивает целостность педагогического процесса;

принцип единства коррекционных и развивающих задач;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;

принцип целостности восприятия предполагает наполнение жизни получателей социальных услуг яркими впечатлениями и переживаниями от восприятия окружающего мира;

принцип интерактивности программы заключается во взаимосвязи различных видов деятельности получателей социальных услуг;

принцип доступности и последовательности предполагает построение учебного процесса от простого к сложному;

принцип деятельностного подхода - любые знания приобретаются получателями социальных услуг во время активной деятельности.

Методы работы:

словесный (используется при освоении нового материала, объяснении правильных приемов работы, исправлении и предупреждении ошибок);

творческий (элементы изотерапии, сказкотерапии, музыкотерапии);

игровой (использование упражнений в игровой форме);

словесные методы обучения: устное изложение; беседа; анализ текста.

наглядные методы обучения: показ иллюстраций, видеоматериалов; показ исполнения воспитателем; наблюдение; работа по образцу;

практические методы обучения: упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр; систематическое напоминание детям о необходимости соблюдения правил гигиены; ситуационные практикумы; изобразительная деятельность; подвижные игры.

Формы работы: групповая.

**Педагогические технологии, используемые
при реализации программы**

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1	Технология развивающего обучения	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности обучающихся, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом
2	Личностно-ориентированная технология	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей
3	Здоровьесберегающая технология	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического, здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
4	Игровая технология	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения опыта	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника

5	Информационно-коммуникационная технология	Повышение результативности обучения посредством активизации познавательной деятельности, повышение интеллектуального развития обучающихся, эффективности образовательного процесса	Включение обучающихся в процесс самостоятельной работы в поиске и применении информации	Осуществление личностного развития обучающихся. Повышение мотивационного уровня, расширение зоны индивидуальной активности ребенка
---	--	--	---	--

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная

1. Акулова Е. Ф. // Наука, образование, общество. – 2019
2. Агапова И.А., Давыдова М. А. Тематические праздники по истории России. — М.: Сфера, 2020
3. Башарина А. Ю., Деткова К. В // Образование и наука в современных условиях- 2019
4. Браткова, М. Формирование навыков самообслуживания [Текст]: у детей ран. возраста /. – 2019
5. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Формула правильного питания/ методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019
6. Богданова А. Живые витамины / Богданова А. – СПб.: Крылов, 2020
7. Васильева О. Б. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей 3-4 лет в экспериментально-игровой деятельности [Текст] /. Трафимова И. Н //– 2019
8. Востроилова, Н. В. Проблема развития самостоятельности у детей 2-3 лет [Текст] /. Востроилова Н. В //– 2019
9. Похлебкин В.В. Из истории русской кулинарной культуры. – М., 2020
10. Православие и народное творчество. — М.: Отдел религиозного образования, 2020
11. Соколова В. К. Русские пословицы и поговорки. — М.: Наука, 2019
12. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье / Методическое пособие — М.: Творческий центр «Сфера», 2020
13. Русские: семейный и общественный быт. — М.: Наука. 2019

Дополнительная

1. Баянова Л. Ф, Т. Р. Мустафин // Филология и культура. – 2019
2. Вирченко И. В // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2019
3. Гусева И. В., Киршина В. С, В. 56 М. Сухих // Дошкольная педагогика – 2019

Интернет- источники

1. Научная электронная библиотека //Электронный ресурс/URL:
<https://elibrary.ru/item.asp?id=28392351>.
2. Методическая разработка «С витаминами жить – здоровыми быть» -
//Электронный ресурс/ <http://www.maam.ru/detskijasad/-s-vitaminami-druzhit-zdorovym-byt-scenarii-razvlechenija-dlja-deteistarshego-doshkolnogo-vozrasta.html>.

3. Диагностика здорового образа жизни- //Электронный ресурс/
<http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni>

4.Тестирование учащихся -//Электронный ресурс/
<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/03/13/testzdorove-i-bezopasnost>

5.Сайт программы «Разговор о правильном питании» //Электронный ресурс/: [https://www .pravpit.ru/](https://www.pravpit.ru/)

6.Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий - //Электронный ресурс/ <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation>
Видеоматериалы:

7. Соколова О.А. Здоровье сберегающие образовательные технологии. //Электронный ресурс/ shkolnymir.info/.

Тест «Личная гигиена»

1. Как называется совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья:

личная гигиена;
специальная гигиена;
общественная гигиена.

2. Что относится к личной гигиене:

чистка ковров;
подметание полов;
чистка зубов.

3. Для кого нужна личная гигиена:

учителей;
родителей;
для себя.

4. Режим дня это:

определённый ритм жизни, когда чередуются виды нашей деятельности (учёба, отдых, питание, сон);
беговые упражнения;
вовремя ложиться спать.

5. Одно из главных качеств здорового образа жизни:

не отказываться от вредных привычек;
отказ на время;
отказ от вредных привычек.

6. Школьник должен спать:

24 часа;
16 часов;
10 часов.

7. При серьёзных проблемах с кожей:

просим помощи у подруги (друга);
идём в аптеку;
идём к врачу.

8. Можно носить чужое бельё:

да;
нет.

9. Какого типа кожи не бывает:

нормальная;
сухая;
жирная;
мокрая.

10. Ухудшает состояние кожи:

сладости;
витамины;
правильно подобранная косметика.

11. Закаливание это:

переохлаждение, перегрев организма;
повышение устойчивости организма к действию холода, жары, ветра, перепаду температур.

12. При выборе метода закаливания нужно учитывать:

цвет глаз;
вес;
возраст.

13. Какой врач лечит зубы:

хирург;
терапевт;
стоматолог.

14. Зубы нужно чистить:

1 минуту;
не более 3 минут;
5 минут.

15. Чтобы сохранить зубы здоровыми не рекомендуется:

перекусывать нитки;
посещать кабинет стоматолога;
чистить зубы два раза в день.

16. Почему мы моем руки перед едой:

потому что так принято;
чтобы быть вежливым;
на грязных руках размножаются возбудители болезней.

Автор Науменко Ю.В.

Первичная диагностика

Основными критериями сформировании знаний у подростков о здоровом образе жизни выступают знания о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.

Здоровье – нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма. Насколько здоровый образ жизни ты ведешь, поможет узнать этот тест.

Цель: изучить уровень информированности воспитанников о правильном питании, о полезных продуктах.

2. Анкета «Здоровое питание»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Любишь ли ты каши?
9. Что полезней мясо или рыба?
10. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
11. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?
12. Что ты пьешь чаще всего?
13. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?
14. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?
15. Любишь ли ты чипсы, газировку, сухарики? Как часто ты их употребляешь?
16. Считаешь ли ты, что чипсы, газировка и сухарики полезны для твоего организма?

Тест «Грамотный ли вы потребитель?»

Каждый из нас ежедневно выступает в роли покупателя. А хорошо ли мы знаем свои права?

1. Продавец отказал в обмене золотых сережек с драгоценными камнями, которые не подошли покупателю по цвету к платью. Прав ли продавец?

- а) да, так как продавец испугался, что изделие подменили на подделку;
- б) нет, так как изделия из драгоценных металлов, с драгоценными камнями не входят в перечень товаров надлежащего качества, не подлежащих обмену.
- в) да, так как изделия из драгоценных металлов, с драгоценными камнями входят в перечень товаров надлежащего качества, не подлежащих обмену.

2. Прежде чем купить диск с фильмом, потребитель попросил показать несколько фрагментов, чтобы удостовериться в качестве записи. Продавец согласился, но потребовал сначала оплатить покупку, так как ему пришлось бы вскрывать упаковку. Кто прав?

- а) прав потребитель, так как он не обязан оплачивать капризы продавца;
- б) прав продавец, он действовал в соответствии с законом;
- в) прав продавец, так как он отвечает перед директором за целостность упаковки.

3. Потребитель принес в магазин одеяло, которое купил 10 дней назад. Освобожденный от упаковки товар издавал острый запах, укрываться им было невозможно. Продавец объяснил, что принять одеяло не может, так как оно было в употреблении. Прав ли продавец?

- а) не прав, так как он обязан передать покупателю товар, пригодный для целей, для которых тот обычно используется;
- б) прав, так как вернуть можно товар, не бывший в употреблении;
- в) прав, так как качество товара отвечает требованиям стандартов.

4. Мобильный телефон на период ремонта аналогичного товара:

- а) не предоставляется;
- б) предоставляется в течение 3 дней по просьбе покупателя;
- в) предоставляется, если для ремонта требуется более 7 дней.

5. Потребитель приобрел в интернет-магазине мини печь (вес 8 кг). Через три дня, не распаковывая ее, он решил вернуть покупку. Расходы по доставке товара от потребителя:

- а) оплачивает продавец, так как он осуществлял доставку потребителю;
- б) оплачивает потребитель, так как вес товара превышает 5 кг;
- в) оплачивает продавец, так как не истек двухнедельный срок со дня покупки.

6. Проверка функционирования аэрозольной упаковки туалетной воды:

- а) осуществляется в присутствии покупателя;
- б) осуществляется до подачи в торговый зал;
- в) запрещено в торговом помещении.

7. Через 3 дня после покупки дивана покупатель решил обменять его на диван другой модели, но магазин категорически отказал, несмотря на наличие чека, а и тот факт, что покупка не была распакована. Прав ли магазин?

- а) да, так как мебель входит в перечень товаров надлежащего качества, не подлежащих обмену;
- б) нет, так как диван не входит в этот перечень в отличие от мебельных гарнитуров;
- в) да, так как чек является подтверждением отказа покупателя от права на возврат товара.

8. Потребителю из-за отказа оплатить целлофановый пакет было предложено продавцом забрать шубу неупакованной. Прав ли продавец?

- а) да, так как пакеты большого размера предоставляются за дополнительную плату;
- б) нет, так как предоставление пакета обязательно;
- в) нет, так как по закону продавец обязан предоставить товар покупателю в упаковке.

9. Вправе ли потребитель получить назад деньги за билет в кино, если в середине фильма почувствовал себя плохо из-за 3D - спецэффектов.

- а) не вправе, так как он воспользовался услугой;
- б) вправе, так как не смог воспользоваться услугой;
- в) не вправе, так как он уже посмотрел часть фильма.

10. В магазине согласны расторгнуть договор купли-продажи сотового телефона, который не выдавал указанных в техпаспорте характеристик. Однако за кожаный чехол, который был куплен дополнительно, деньги возвращать отказываются. А без телефона конкретной модели он бесполезен. Прав ли продавец?

- а) да, так как потребитель приобрел чехол по собственному желанию;
- б) нет, так как он обязан возместить убытки, причиненные продажей товара с недостатками;
- в) да, так как чехол был в употреблении.

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ: 1 - в 2 - б 3 - а 4 - б 5 - б 6 - а 7 - б 8 - в 9 - а 10—б

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ: 9-10 правильных ответов - отлично знаете права потребителей. 6-8 - права знаете, но следует быть внимательнее. 1-5 - вам следует ознакомиться с законом «О защите прав потребителей».