



Паспорт программы

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья»
Целевая группа	Обучающиеся 7-12 лет (1-5 классы)
Цель программы	Обеспечение возможности сохранения здоровья детей, обучение детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы
Направленность	Физкультурно-спортивная
Срок реализации	5 лет
Уровень сложности	1 год – стартовый 2-3 год – базовый 4-5 - продвинутый
Краткое содержание программы	Программа «Азбука Здоровья» состоит из разделов: «Мы в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. «Здоровое питание»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приёма пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона. «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма, практические занятия по плаванию в бассейне. «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома. «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырёх лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в практической деятельности.