

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Сухоложская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»
(ГБОУ СО «Сухоложская школа»)

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2026 г.
Протокол № 1__

Утверждаю
Директор ГБОУ СО «Сухоложская школа»
Приказ от 31 августа 2026 г. № 83-ОД

Н.В.Голоушкина



**АДАПТИРОВАННАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Формула здорового образа жизни»

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Потапова Ирина Александровна

Оглавление

Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка	3
Цели и задачи программы.....	6
Содержание программы.....	7
Учебный план первого года обучения	8
Содержание учебного плана первого года обучения	11
Планируемые результаты первого года обучения	14
Учебный план второго года обучения.....	15
Содержание учебного плана второго года обучения.....	18
Планируемые результаты второго года обучения	21
Учебный план третьего года обучения	22
Содержание учебного плана третьего года обучения	24
Планируемые результаты третьего года обучения	27

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение	28
Кадровое обеспечение	28
Методические материалы	28
Формы аттестации	28
Оценочные материалы	29
Список литературы	30

Приложения

Приложения 1. Протокол оценивания уровня и качества освоения программы обучающимися	
Приложения 2. Календарный учебный график	

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы

Программа «Формула здорового образа жизни» имеет социокультурную направленность с элементами здоровьесберегающей и естественнонаучной направленности. Освоение ее содержания способствует формированию у обучающихся с ОВЗ эмоционально-личностного отношения к социальному и природному миру, ответственного отношения к своему здоровью, социально-бытовой адаптации.

Актуальность программы

В современных условиях наблюдается общая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей. Для детей с ОВЗ этот риск часто усугубляется спецификой нарушений — ограничениями двигательной активности, особенностями восприятия и переработки информации, что напрямую влияет на возможность самостоятельно формировать здоровые привычки. Программа позволяет системно компенсировать эти сложности, закладывая с младшего школьного возраста основы осознанного отношения к своему здоровью, включая навыки саморегуляции, безопасного поведения и социально приемлемых моделей взаимодействия. В игровой и доступной форме дети осваивают новые знания, расширяют социальный опыт, учатся избегать рисков и быть более самостоятельными.

Таким образом, программа «Формула здорового образа жизни» призвана решить актуальную задачу: сформировать у младших школьников с ОВЗ устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, дать им необходимые знания и практические навыки, которые станут фундаментом для полноценной и безопасной жизнедеятельности в будущем.

Отличительные особенности программы

Содержание программы адаптировано под особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ младшего школьного возраста: опора на наглядность, пошаговые алгоритмы действий, многократное повторение ключевых идей, преобладание практико-ориентированных и игровых форматов. Это позволяет детям не просто запомнить правила, а освоить их и применять в быту.

Программа предусматривает гибкую структуру. Содержание можно адаптировать по объему и глубине раскрытия темы в зависимости от состава группы и индивидуальных особенностей детей. При необходимости отдельные темы можно разбить на несколько занятий или, наоборот, сократить без потери логики программы.

Новизна программы

Новизна программы заключается в интеграции трех направлений (ЗОЖ, профилактика, экология) в единую систему жизненных компетенций с учетом особенностей детей с ОВЗ, что формирует целостную модель поведения, а не набор отдельных знаний.

Программа носит интегрированный характер, направлена на активное вовлечение детей в процесс обучения, стимулирует интерес к изучаемым темам, позволяет освоить ценностные нормы и сформировать необходимые навыки.

В программе сделан акцент на наглядных материалах, игровых формах и практической отработке навыков. Особое внимание уделяется формированию базовых понятий и связей между ними, а также развитию навыков самоконтроля через простые рефлексивные вопросы.

Программа предусматривает вовлечение родителей в процесс обучения, через совместное выполнение с детьми микрозаданий в повседневной жизни.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся с ограниченными возможностями здоровья младшего школьного возраста - 8–12 лет.

В младшем школьном возрасте у обучающихся с ОВЗ разный уровень социально-бытовых навыков. Опыт активных контактов с социальной средой у многих ограничен. Иногда из-за гиперопеки в семье у ребёнка слабо сформированы навыки самостоятельного ухода за собой или умения адекватно просить о помощи в вопросах здоровья. У детей часто мало системных сведений о том, из чего складывается здоровье. Они могут знать отдельные правила («надо мыть руки», «нужно чистить зубы»), но не видят связи между ними и общим

самочувствием. Им трудно установить причинно-следственные связи. Они чаще фиксируют отдельные факты, а не систему. Понятия вроде «режим дня», «рациональное питание», «факторы риска» обычно не сформированы или понимаются поверхностно.

В познании дети опираются на непосредственный опыт и наглядность. Абстрактные рассуждения (например, о том, как работает иммунная система) даются сложнее. Поэтому в работе особенно важна опора на картинки, схемы, реальные предметы, игровые ситуации. Внимание неустойчиво, дети быстро отвлекаются, им сложно долго удерживать фокус на одной теме. Это нужно учитывать при планировании длительности этапов занятия и смене видов деятельности. Могут быть трудности с формулированием мыслей, описанием своих ощущений («мне грустно», «у меня болит живот»). Иногда ребёнок понимает, что что-то не так, но не может чётко назвать причину. Детям бывает трудно осознанно отслеживать своё состояние, оценивать, насколько их действия соответствуют правилам здорового образа жизни, и корректировать поведение.

Состав группы обучающихся – постоянный.

Объем и срок освоения программы

Общее количество учебных часов составляет - 168 часов.

Общий объем часов в год – 33-34 учебных часа.

Программа рассчитана на 5 лет обучения и реализуется согласно календарно учебному графику.

Форма обучения

Преимущественно очная форма обучения, допускается сочетание с заочной формой в виде элементов дистанционного обучения в период приостановки образовательной деятельности учреждения.

Уровень программы

Программа ориентирована на стартовый уровень: предполагает получение обучающимися первоначальных знаний и представлений о здоровом образе жизни.

Методы обучения

Словесные методы

- Рассказы и беседы с опорой на иллюстрации и видеофрагменты
- Работа с мультфильмами и обучающими роликами
- Чтение текстов

Наглядно-практические методы

- Показ педагогом.
- Использование наглядных пособий. Видеоматериалы, иллюстрации помогают создать целостный образ действия.

- Предметно-практическая отработка навыков.

Игровые методы

- Дидактические и сюжетно-ролевые игры
- Викторины
- Подвижные игры, физкультминутки
- Сенсорные задания

Рефлексивные и оценочные методы

Проектно-исследовательские методы

- Экскурсии
- Мини-проекты
- Исследовательские задания совместно с семьей

Тип занятия

При освоении содержания программы используются интегрированные занятия.

Формы проведения занятий

Индивидуальная работа. Позволяет уделить внимание каждому ребёнку, скорректировать ошибки.

Парная работа. Способствует взаимодействию, развитию коммуникативных навыков.

Групповая работа. Используется для отработки тактических взаимодействий и участия в мини-проектах.

Беседа.

Практические упражнения, сюжетно-ролевые игры.

Режим занятий

Продолжительность одного занятия – 30-40 минут.

Перерыв между учебными занятиями - 10 мин.

Общее количество часов в неделю - 1 час.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у младших школьников с ОВЗ целостного представления о здоровом образе жизни, основ осознанного отношения к своему здоровью и научить применять простые здоровьесберегающие практики в повседневной жизни.

Обучающие (направленные на достижение предметных результатов):

- сформировать базовые предметные представления о здоровье и ЗОЖ: усвоить понятия «здоровье», «полезное/неполезное», «режим дня», «личная гигиена», «экология», «опасная ситуация» в адаптированной формулировке; научиться соотносить эти понятия с конкретными бытовыми примерами;

- отработать с детьми доступные модели безопасного и социально приемлемого поведения в типовых ситуациях;

- обучить детей элементарным правилам и навыкам здорового питания: различать полезные и неполезные продукты, ориентироваться в простых вариантах здорового перекуса, понимать базовые принципы режима приёма пищи;

- сформировать начальные экологические знания, значимые для повседневной жизни;

- обеспечить перенос освоенных навыков в повседневную жизнь за счёт системы коротких, понятных и необременительных заданий для семьи (фото продуктов, совместный маршрут, наблюдение в парке), чтобы закрепить устойчивые привычки вне занятий.

Развивающие (направленные на достижение метапредметных результатов):

- сформировать регулятивные умения, позволяющие ребёнку планировать и контролировать собственные действия в бытовых ситуациях, связанных с ЗОЖ;

- развить познавательные УУД через освоение доступных способов познания окружающего мира в контексте здоровья и безопасности: сравнивать продукты по признакам «полезный/неполезный», группировать предметы (отходы по контейнерам, одежду по сезону), устанавливать простые причинно-следственные связи («если долго сидеть, спина устаёт — нужна разминка»; «грязные руки — риск заболеть»);

- сформировать коммуникативные умения, необходимые для безопасного и социально приемлемого поведения: использовать готовые речевые клише для отказа и обращения за помощью («Я не буду, это опасно», «Помоги, пожалуйста»), вести диалог по правилам (слушать, отвечать по очереди), договариваться в паре или малой группе при выполнении мини-практикума, корректно выражать эмоции и потребности с помощью визуальных средств;

- сформировать умения работать с информацией в разных форматах.

Воспитывающие (направленные на достижение личностных результатов):

- сформировать базовые представления о здоровье как ценности и о взаимозависимости состояния здоровья человека и условий окружающей среды — через доступные, наглядные примеры и повторяемые алгоритмы;

- воспитать ответственность за собственные повседневные действия, влияющие на здоровье: развивать готовность выполнять простые правила;

- воспитать бережное отношение к природе и ресурсам как часть личной ответственности: через посильные действия (сортировка отходов, выключение света, закрытие крана) формировать у ребёнка понимание, что его маленький вклад значим.

Содержание программы

Программа рассчитана на младших школьников с ОВЗ и построена по модульному принципу: каждый модуль решает конкретный блок задач, опирается на наглядность и практическую отработку навыков, учитывает особенности восприятия и темп освоения материала детьми.

Модуль «Моё здоровье и личная гигиена» направлен на формирование понимания здоровья как ценности и освоение базовые гигиенических навыков как средства его сохранения.

Модуль «Правильное питание» — основа бодрости и сил» направлен на формирование навыков выбора здорового перекуса и понимания режима питания.

Модуль «Безопасность в быту и на улице: мои правила» направлен на развитие способности распознавать потенциально опасные ситуации и действовать по отработанному алгоритму.

Модуль «Природа и моё здоровье: простые связи» направлен на формирование начальных экологических компетенции и понимания зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды.

Модуль «Мой режим и движение: чтобы всё успевать и не уставать» направлен на закрепление привычки соблюдать элементарный режим дня и использовать движение и паузы как инструмент сохранения работоспособности.

План построен с учётом особенностей младших школьников с ОВЗ: преобладание практической отработки навыков, опора на наглядность и алгоритмы, чередование видов деятельности, включение элементов саморегуляции и профилактики утомления.

Во втором году обучения акцент смещается на усложнение алгоритмов, расширение самостоятельности ребёнка при выполнении действий по плану, перенос навыков в новые ситуации и более детальное осмысление связей «поступок — следствие». Все темы продолжают опираться на наглядность, пошаговые инструкции и многократную отработку, но уровень задач становится выше: от «выполнить по образцу» к «выбрать и применить подходящий алгоритм», «объяснить, почему так безопаснее», «спланировать на день/неделю».

На третьем году обучения акцент смещается на устойчивую самостоятельность в применении алгоритмов, умение объяснять свой выбор простыми аргументами, прогнозировать последствия поступков и действовать по плану в новых, но типовых ситуациях. Сохраняется опора на наглядность и пошаговые инструкции, но ребёнок чаще выступает как «помощник» и «эксперт» в мини-заданиях, а не только как исполнитель. Уровень задач — от «выбери и сделай» к «объясни, почему», «спрогнозируй, что будет», «помоги другому по алгоритму».

На четвёртом году обучения акцент делается на устойчивую самостоятельность, прогнозирование последствий, аргументацию выбора, распределение ответственности в группе и перенос навыков в новые, но типовые ситуации. Ребёнок выступает не только как исполнитель, но и как участник коллективного планирования. Сохраняется опора на наглядность, алгоритмы и визуальные опоры, но доля заданий «объясни, почему», «спрогнозируй», «распредели роли», «оцени по критериям» заметно возрастает.

На пятом году обучения акцент смещается на устойчивую самостоятельность в типовых ситуациях, способность аргументировать выбор с опорой на факты, прогнозировать последствия, распределять роли в группе. Наглядность и алгоритмы сохраняются как опора, но доля заданий «объясни по шагам», «оцени риски», «спланируй с учётом ограничений», «проведи мини-инструктаж» становится преобладающей.

Учебный (тематический) план первого года обучения

№ п\п	Название раздела (модуля)	Количество часов			Формы аттестаций\контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
	Модуль «Безопасность в быту и на улице: мои правила»	73	3,5	3,5	
1.1	«Правила поведения на прогулке»	2	1	1	Наблюдение за выполнением заданий, беседа
1.2	«Незнакомые люди и опасные ситуации: что делать»	1	0,5	0,5	
1.3	«Безопасный маршрут: от дома до школы и в школе»	1	0,5	0,5	
1.4	«Безопасность в быту: мои простые правила»	1	0,5	0,5	
1.5	«Безопасность на кухне: простые правила»	1	0,5	0,5	
1.6	«Первая помощь в простых ситуациях»	2	1	1	
	Модуль «Моё здоровье и личная гигиена»	7	3,5	3,5	
1.7	«Что такое здоровье и как его беречь»	1	0,5	0,5	Наблюдение за выполнением заданий, беседа
1.8	«Мой день: утро, день, вечер, ночь»	1	0,5	0,5	
1.9	«Личная гигиена: как правильно мыть руки»	1	0,5	0,5	
1.10	«Уход за собой: одежда, обувь, чистота тела»	1	0,5	0,5	
1.11	«Погода и одежда: как правильно одеваться»	1	0,5	0,5	
1.12	«Гигиена в общественных местах»	1	0,5	0,5	
1.13	«Чистота в классе и дома: мои маленькие дела»	1	0,5	0,5	
	Модуль «Правильное питание»	9	4,5	4,5	
1.14	«Что даёт нам еда: энергия и силы»	1	0,5	0,5	Наблюдение за выполнением

1.15	«Овощи и фрукты: выбираем полезное»	1	0,5	0,5	заданий, беседа
1.16	«Перекусы: быстрые и полезные варианты»	1	0,5	0,5	
1.17	«Режим питания: когда и сколько есть»	1	0,5	0,5	
1.18	«Вода и напитки: что лучше пить»	1	0,5	0,5	
1.19	«Полезные и неполезные сладости: разбираемся вместе»	1	0,5	0,5	
1.20	«Завтрак, обед, ужин: составляем простое меню»	1	0,5	0,5	
1.21	«Как я чувствую себя после еды: связь еды и самочувствия»	1	0,5	0,5	
1.22	Мини-проект «Мой полезный обед»	1	0	1	Наблюдение за выполнением заданий, беседа
	Модуль «Мой режим и движение: чтобы всё успевать и не уставать»	4	2	2	
1.23	«Мои чувства и усталость: как понять и что делать»	1	0,5	0,5	
1.24	«Движение и отдых: чтобы всё успевать»	1	0,5	0,5	
1.25	«Мой здоровый день: собираем алгоритм»	1	0,5	0,5	
1.26	Играем и закрепляем: квест «Формула здоровья»	1	0	1	Наблюдение за выполнением заданий, беседа
	Модуль «Природа и моё здоровье: простые связи»	6	3	3	
1.27	«Природа и моё здоровье: чистый воздух и вода»	1	0,5	0,5	
1.28	«Растения и здоровье: что растёт рядом»	1	0,5	0,5	
1.29	«Сортировка отходов: мои маленькие шаги»	1	0,5	0,5	
1.30	«Бережём ресурсы: свет, вода, тепло»	1	0,5	0,5	Наблюдение за выполнением заданий, беседа
1.31	«Экологические привычки: сортируем и экономим»	1	0,5	0,5	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

Модуль «Безопасность в быту и на улице: мои правила»

1.1 «Правила поведения на прогулке»

Теория: Безопасное поведение во дворе и на площадке: держаться рядом со взрослым, не уходить, не брать незнакомое. **Надёжный взрослый** - это тот, с кем ребёнок вышел на прогулку (учитель, воспитатель). Только к нему можно обращаться, если стало страшно или что-то случилось. У прогулки есть «своя территория»: участок, дорожка, площадка. Выход за обозначенные границы — риск. **Риски, понятные ребёнку.** Не абстрактное «опасно», а конкретные ситуации: острые края, скользкие места, незнакомые животные/люди, мусор и стекло, подвижные игры рядом с дорогой.

Практика: Моделирование ситуаций. Отработка алгоритма действий при потере из виду. Алгоритм действий при проблеме: «заметил опасность — остановился — сказал взрослому». Основные правила (формулировки для детей): держусь за руку или иду рядом, не убегаю; перехожу дорогу только со взрослым, на зелёный, держась за руку; не трогаю незнакомые растения, грибы, ягоды, мусор, стекло; не подхожу к незнакомым животным; если что-то болит или страшно — сразу говорю взрослому; в подвижных играх смотрю по сторонам, не толкаюсь, останавливаюсь по сигналу.

Игра «Остановись — скажи — покажи». Педагог разыгрывает ситуации: «тут стекло», «тут скользко», «тут незнакомая собака». Ребёнок показывает жест, называет взрослого, говорит фразу: «Я вижу стекло, надо сказать воспитателю».

Игра «Светофор правил»: отработать различение «можно/нельзя» и навык остановки по сигналу. 1) На карточках — ситуации: «бегу по скользкой дорожке», «трогаю незнакомое растение», «держусь за руку», «иду рядом», «подхожу к собаке». Обсуждаем, что безопасно, а что нет. 2) Цветные карточки. Педагог показывает ситуацию, дети поднимают нужный цвет: зелёный — «можно», жёлтый — «надо подумать/осторожно», красный — «нельзя».

Памятка-ладошка. На листе рисуют ладонь, на каждом пальце — одно правило в виде простого символа: «рука» (держусь рядом), «глаз» (смотрю по сторонам), «рот» (говорю взрослому), «стоп» (останавливаюсь), «друг» (играю спокойно).

1.2 «Незнакомые люди и опасные ситуации: что делать»

Теория: Базовые понятия: Незнакомый человек — это любой взрослый, которого не знают твои родители и о котором они тебе не говорили. Даже если он улыбается, хорошо одет, зовёт посмотреть котят или обещает конфету — он всё равно незнакомый. Безопасное расстояние — не подходи к незнакомому ближе чем на два шага (примерно длина вытянутых рук). Так тебя нельзя быстро схватить. Надёжный взрослый — это твой учитель, воспитатель, родители или тот, кого родители называли «можно доверять». Только к нему можно подойти, если стало страшно или кто-то зовёт. Опасные предложения — это когда незнакомец просит: «Пойдём со мной», «Помоги найти котёнка», «Мама попросила тебя забрать», «Сядь в машину, я тебя подвезу». Взрослые никогда не просят детей о помощи в таких делах. Безопасный крик — если кто-то тянет за руку или не отстаёт, надо громко кричать понятные слова: «Я вас не знаю! Помогите!» Так окружающие сразу поймут, что нужна помощь.

Практика: Формулировка правил: Не разговариваю, не подхожу, не беру ничего. Держусь рядом с надёжным взрослым. Если кто-то зовёт или тянет — останавливаюсь, громко кричу, бегу к людям. Никогда не сажусь в чужую машину и не иду с незнакомцем. Сразу говорю воспитателю/учителю, если кто-то меня звал или трогал.

Мини-сценки. Разыгрывание коротких ситуаций: «Возьми конфетку, она вкусная». «Мама просила тебя забрать, пойдём скорее». «Помоги донести сумку, ты такой сильный». В каждой сценке ребёнок подбирает фразу: «Нет, я не иду», «Я жду воспитателя», «Мне нельзя разговаривать с незнакомыми».

Дидактическая игра «Карточки действий». На карточках — пиктограммы: «стоп», «крик», «бегу к воспитателю», «говорю». Дети раскладывают карточки по порядку: «вижу опасность → стоп → громко кричу → бегу к надёжному взрослому → рассказываю».

Игра «Да/Нет»: педагог называет действие, дети хлопают («да, правильно») или топают («нет, нельзя»): «Взял конфетку у незнакомца», «Сказал «нет» и пошёл к воспитателю», «Сел в машину к дяде», «Громко крикнул «Помогите!».

1.3. «Безопасный маршрут: от дома до школы и в школе»

Теория: Базовые понятия. Безопасный маршрут — это заранее известный путь, где есть понятные ориентиры и минимум рискованных мест. Он не самый короткий, а самый предсказуемый. Опасные точки — перекрёстки, проезжая часть, ворота/калитка, скользкие участки, места без взрослых. Для ребёнка это не абстрактное «опасно», а конкретные маркеры: «тут машины», «тут надо стоять и ждать», «тут скользко». Ориентиры — чёткие, заметные объекты, по которым легко узнавать место: яркая вывеска, цвет дома, столб с фонарём, большая ель, «наш подъезд». Ориентир должен быть стабильным (не ларёк, который могут убрать). Надёжный взрослый — тот, с кем ребёнок идёт (родитель, старший брат/сестра по договорённости, учитель) и к кому можно подойти в школе (учитель, охранник, дежурный педагог). Алгоритм «стоп — посмотри — скажи — иди» — базовый шаблон действий на переходах и у ворот: остановился у края тротуара, посмотрел налево-направо (или как принято в регионе), убедился, что взрослый рядом, сказал «можно идти?», пошёл только после подтверждения. Безопасная зона в школе — место, где всегда есть взрослый: вестибюль, рекреация у кабинета, столовая под присмотром, гардероб с дежурным. Что делать, если потерялся в школе: не уходить искать сам, стоять на месте/идти к ближайшему взрослому, назвать своё имя и класс, не уходить с незнакомым человеком.

Практика: Прохождение полосы: Ребёнок проходит маршрут, выполняя действия: У «ворот» — останавливается, поднимает руку «стоп», говорит: «Я у ворот, жду взрослого». На «переходе» — повторяет алгоритм: «Стоп, смотрю, иду только с взрослым». На «скользком участке» — идёт медленно, не бежит. В «безопасной зоне» — говорит: «Я пришёл, всё в порядке».

Мини-кейсы: Педагог показывает карточки-ситуации: «машины едут», «скользко», «незнакомый человек у ворот», «потерялся в коридоре». Ребёнок показывает жест и произносит фразу.

1.4 «Безопасность в быту: мои простые правила»

Теория: Базовые понятия: Опасные предметы — это не «плохие», а «только для взрослых»: ножи, ножницы, иголки, бытовая химия, лекарства, спички, зажигалки, розетки. Ребёнок должен понимать: «не потому что нельзя, а потому что можно сильно пораниться». Горячие предметы — утюг. Правило: «не трогай, даже если кажется, что уже остыло». Электричество — невидимая сила: в розетке, шнурах, приборах. Для ребёнка достаточно простого правила: «розетка и шнур — не игрушка, трогать нельзя». Бытовая химия и лекарства — даже если пахнут вкусно или выглядят как конфета, это не еда. Правило: «не нюхай, не пробуй, не открывай». Окна и балконы — нельзя залезать на подоконник, открывать окно, высовываться наружу. Правило: «окно и балкон — только со взрослым». Алгоритм действий при опасности — простая цепочка: «вижу опасность/больно — останавливаюсь — отхожу — зову надёжного взрослого — рассказываю». Надёжный взрослый дома — мама, папа, бабушка, дедушка, старший брат/сестра (если родители так договорились). К нему нужно подойти и сказать: «Мне страшно» или «Больно».

Практика: «Сортировка: можно / только для взрослых / нельзя» (оптимально для знакомства с предметами). Педагог показывает 6–8 безопасных предметов (кукла, книжка, мяч) и 4–5 «только для взрослых» (муляжи или картинки: нож, бутылка с этикеткой «средство для мытья», розетка-заглушка, спички). Обсуждение: «Что ты можешь взять сам? Что трогать нельзя? Почему?»

Игра «Правильно — неправильно»: педагог называет действие, дети хлопают («правильно») или складывают руки на груди («неправильно»): «Взял ножницы сам», «Показал маме бутылочку с яркой этикеткой», «Полез на подоконник», «Сказал: «Мне страшно».

Мини-кейсы. Педагог показывает карточки: «Ты увидел на столе яркую бутылочку», «Сестра оставила ножницы на стуле», «Окно открыто, хочется посмотреть на птичку». Ребёнок выбирает действие: «не трогаю, зову маму», «стою, кричу «мама!».

1.5 «Безопасность на кухне: простые правила»

Теория: Базовые понятия: «Только для взрослых» — на кухне много вещей, которыми пользуются только взрослые, потому что они могут сильно навредить: плита, чайник, ножи, открывалки, бытовая химия, розетки. Смысл не в запрете ради запрета, а в защите: «это опасно, я могу сильно пораниться или обжечься». Горячее — невидимый риск. Даже если предмет выглядит спокойно, он может быть очень горячим: кастрюля, сковорода, крышка, противень, плита. Правило: «не трогай, даже если кажется, что уже остыло». Острые предметы. Ножи, вилки, ножницы, открывалки — ими легко порезаться. Правило: «не беру, не тяну, не тыкаю; если надо что-то разрезать — зову взрослого». Скользкий пол. Если на полу вода или разлито масло, можно поскользнуться и упасть. Правило: «вижу лужу — останавливаюсь, зову взрослого, не бегу». Электричество на кухне. Розетки, шнуры, работающие приборы трогать нельзя: «розетка — не игрушка». Алгоритм безопасности. Простая цепочка действий: «вижу опасность/стало больно — останавливаюсь — отхожу на шаг — громко зову надёжного взрослого — рассказываю, что случилось». Надёжный взрослый на кухне. Это тот, кто прямо сейчас готовит или следит за порядком: мама, папа, бабушка, воспитатель. К нему нужно подойти и сказать простыми словами: «Мне страшно», «Я поскользнулся», «Там горячо».

Практика: Игра «Кухня без риска: сортировка предметов». Показывает набор карточек/муляжей: безопасные (ложка деревянная, тарелка, прихватка) и опасные (нож, чайник, бутылка с этикеткой, розетка-заглушка). Обсуждаем: «Что можно трогать самому? Что только с взрослым? Что вообще нельзя трогать?»

Сортировка. На столе или доске три зоны: «можно самому», «только с взрослым», «нельзя». Дети раскладывают карточки и объясняют одним предложением: «Нож — нельзя, порежусь», «Прихватка — можно, она мягкая».

Мини-кейсы. Педагог показывает карточки-ситуации: «На полу лужа», «Чайник кипит», «Бутылочка с яркой наклейкой стоит на столе», «Вилка торчит из розетки». Ребёнок выбирает действие: «стою, не трогаю, зову маму», «не бегу, покажу взрослому».

Игра «Правильно — неправильно»: педагог называет действие, дети хлопают («правильно») или складывают руки на груди («неправильно»): «Взял нож сам», «Показал маме лужу на полу», «Полез к розетке», «Сказал: «Там горячо»».

1.6 «Первая помощь в простых ситуациях»

Теория: Главное правило: в любой ситуации с травмой или плохим самочувствием ребёнок не должен пытаться «всё исправить сам» — нужно позвать надёжного взрослого. Задача занятия — не научить лечить, а сформировать алгоритм безопасного поведения и правильные первые действия. Базовые понятия: Надёжный взрослый — учитель, воспитатель, родитель, медсестра. К нему нужно подойти и сказать простыми словами: «Мне больно», «Я ударился», «У меня кровь». Не навреди: нельзя трогать рану руками, вытаскивать занозу, мазать чем попало, прикладывать лёд прямо к коже. Правило: «Ничего не делаю сам — зову взрослого». Простые ситуации, где ребёнок может помочь безопасно: позвать взрослого, показать, где больно, посидеть рядом и не убегать. Кровь и ссадины: это не страшно, если сразу сказать взрослому. Взрослый промоет, обработает и при необходимости наложит повязку. Боль в животе, тошнота, головокружение: это повод сразу сказать взрослому — не терпеть и не скрывать. Попадание чего-то в глаз: не тереть, не пытаться достать самому. Нужно закрыть глаз (не сильно) и позвать взрослого. Ожог: не мазать маслом, кремом, не прикладывать снег. Нужно сказать взрослому, чтобы тот охладил место прохладной (не ледяной) водой. Носовое кровотечение: сесть, слегка наклонить голову вперёд (не запрокидывать!), не ложиться. Держать у носа чистую салфетку или платок, но не засовывать внутрь. И обязательно позвать взрослого.

Практика: Игра «Можно/Нельзя». Педагог называет действия, дети хлопают («можно») или складывают руки на груди («нельзя»): «Позвать учителя», «Потереть глаз, если туда что-то попало», «Показать, где больно», «Вытащить занозу», «Приложить лёд прямо к ране», «Сесть и подождать взрослого».

Мини-сценки с куклами. Разыгрываем ситуации: «у куклы ссадина на коленке», «у куклы течёт кровь из пальчика», «кукла говорит, что кружится голова». Ребёнок подбирает фразу и действие: «Зову воспитателя», «Сажу спокойно», «Не трогаю рану».

Игра «Кто мой надёжный взрослый в школе?» — дети по очереди называют и показывают (фото/рисунок) учителя, воспитателя, медсестру. Игра «Аптечка для игрушек: что внутри и зачем» (работа в классе, без имитации травм на детях): показать назначение простых средств и закрепить правило «делает взрослый», сформировать навык безопасного обращения.

Модуль «Моё здоровье и личная гигиена»

1.7 «Что такое здоровье и как его беречь»

Теория: Базовые понятия: Здоровье — это когда ничего не болит, ты сильный, бодрый, можешь бегать, играть, учиться и радоваться. Это не только «не болеть», но и чувствовать себя хорошо: быть весёлым, спокойным, высыпаться. Режим дня — это привычный порядок дел: вовремя вставать, есть, учиться, гулять, отдыхать и ложиться спать. Так организм не устаёт и лучше справляется с делами. Личная гигиена — простые ежедневные действия, которые защищают от микробов: мыть руки, чистить зубы, принимать душ, носить чистую одежду. Главное объяснение ребёнку: «на коже и руках бывают невидимые крошки-микробы, вода и мыло их смывают». Правильное питание — есть полезную еду, которая даёт силу и рост: овощи, фрукты, каши, молочные продукты, мясо/рыбу. Сладости и чипсы — иногда и понемногу, потому что они «радуют, но не кормят». Движение и спорт — любая активность, где работают мышцы: ходьба, бег, прыжки, танцы, игры с мячом, зарядка. Движение делает тело сильным, а настроение — хорошим. Свежий воздух и прогулки — организму нужен кислород: на прогулке легче дышится, лучше думается и крепче спится. Сон — время, когда тело и мозг отдыхают и набираются сил. Для первоклассника это 9–11 часов в сутки. Эмоциональное благополучие — когда рядом добрые люди, можно спокойно рассказать, если грустно или страшно, и получить поддержку. Хорошее настроение тоже помогает быть здоровым. Алгоритм заботы о себе — простая цепочка: «почувствовал усталость/грязь/голод — сделал нужное (сел отдохнуть, помыл руки, поел) — стало лучше».

Практика: «Солнышко здоровья: собираем лучики». На отдельных полосках дети рисуют или вклеивают картинки к каждому лучику: кровать (сон), яблоко (еда), мяч (движение), мыло (гигиена), парк (прогулки), улыбающееся лицо (настроение).

Мини-кейсы. Педагог показывает карточки-ситуации: «Уже 21:00, а ребёнок играет», «Перед едой не помыл руки», «Весь день сидел дома», «Грустит, но никому не говорит». Дети объясняют: «Надо лечь спать», «Сначала помыть руки», «Пойти погулять», «Сказать маме, что грустно».

Игра «Полезно — бесполезно»: педагог называет действие, дети хлопают («полезно») или складывают руки на груди («бесполезно»): «Поел кашу», «Съел пять конфет подряд», «Погулял час в парке», «Сидел весь день у экрана», «Почистил зубы», «Не выспался».

1.8 «Мой день: утро, день, вечер, ночь»

Теория: Базовые понятия: Сутки — это полный круг времени длиной в 24 часа, который всегда идёт в одном порядке: сначала утро, потом день, затем вечер и наконец ночь. И снова начинается утро. Утро — время, когда солнце поднимается, становится светло, все просыпаются, собираются, завтракают, идут в школу. Для первоклассника утро — это будильник, зарядка, умывание, завтрак, дорога в школу. День — солнце высоко, светло и тепло. Это время учёбы, обеда, прогулок, активных дел. В школе день — это уроки, перемена, столовая, прогулка, кружки. Вечер — солнце садится, становится темнее и прохладнее. Время ужина, спокойных дел, подготовки ко сну, семейных разговоров. Ночь — темно, на небе звёзды и луна, большинство людей спит, чтобы набраться сил. Ночь — это тишина, пижама, кровать, сон. Режим дня — привычный порядок дел в течение суток. Он помогает не уставать и всё успевать: вовремя есть, учиться, отдыхать и спать. Ориентиры времени в обычной жизни: положение солнца (утром встаёт, днём высоко, вечером садится, ночью его нет), бытовые дела (завтрак — утро, обед — день, ужин — вечер, кровать — ночь), привычные звуки и свет (будильник, шум города, тишина, свет фонарей).

Практика: «Поезд суток»: Педагог показывает условный «поезд» из 4 вагонов или 4 карточки-станции: «Утро», «День», «Вечер», «Ночь». Спрашивает: «Что обычно делают в это время?» Дети называют простые дела, педагог дополняет и упорядочивает.

«Утро»: «Просыпаюсь, умываюсь, завтракаю, иду в школу».

«День»: «Учусь, обедаю, гуляю, делаю зарядку».

«Вечер»: «Ужинаю, читаю, собираю портфель, готовлюсь ко сну».

«Ночь»: «Надеваю пижаму, ложусь в кровать, сплю».

Мини-кейсы. Педагог показывает карточки: «Звенит будильник», «Я обедаю», «Смотрю книжку перед сном», «На небе звёзды». Ребёнок называет часть суток и станцию, объясняет: «Будильник — это утро», «Звёзды — значит, ночь».

Игра «Что перепуталось?»: педагог намеренно путает порядок (например: «Сначала ночь, потом утро») или называет дела не в своё время («Сплю днём»). Дети хлопают, если правильно, складывают руки на груди, если неправильно. Или мини-игра «Разложи по времени».

1.9 «Личная гигиена: как правильно мыть руки»

Теория: Базовые понятия: Микробы — это очень-очень маленькие «крошки», которых не видно глазами. Они живут на руках, когда мы трогаем разные предметы, и могут сделать нас больными. Мыло и вода — главные помощники: мыло «цепляет» микробы, а вода их смывает. Чистая кожа — когда на руках нет грязи и микробов, кожа лучше защищает нас. Моменты, когда мыть руки обязательно (самые понятные ребёнку): после улицы, после туалета, перед едой, после того как гладили животное, после того как чихнули или вытерли нос. Правильная техника мытья — не просто быстро сполоснуть, а потереть руки так, чтобы нигде не осталось «укромных уголков» для микробов. Чистые полотенца и сушилки — вытирать руки нужно чистым полотенцем или одноразовой салфеткой; если в школе — использовать электросушилку, но не трясти руками в воздухе.

Алгоритм «безопасного мытья»: 1) закатать рукава, 2) намочить руки, 3) намылить, 4) потереть по правилам, 5) смыть, 6) высушить, 7) закрыть кран через салфетку или локтем (если так принято в школе).

Практика: «Лаборатория чистых рук: опыт с крахмалом и йодом». Педагог говорит: «Микробы не видно, но мы можем показать «грязные места» на руках с помощью простого опыта». Показывает баночки с крахмалом (как «микробы») и раствором йода (как «проверка»).

- Нанесение «микробов». Дети слегка посыпают ладони крахмалом (совсем немного, чтобы не пылило). Объясняем: «Это как микробы: они везде, даже если не видно».

- Попытка «быстро сполоснуть». 1–2 добровольца быстро споласкивают руки под струёй воды без мыла. Педагог капает йодом на ладони: крахмал синее — остались «микробы». Вывод: «Быстрого споласкивания мало».

- Правильное мытьё. Те же дети моют руки с мылом по алгоритму: намыливают, трут все поверхности 20–30 секунд, смывают. Снова капают йодом: цвет почти не меняется — «микробов нет».

Игра «Когда мыть руки?»: педагог называет ситуацию, дети хлопают («надо мыть») или складывают руки на груди («не надо»): «После туалета», «Перед уроком», «После рисования», «Перед обедом», «После того как погладил кота».

1.10 «Уход за собой: одежда, обувь, чистота тела»

Теория: Базовые понятия: Уход за собой — это когда ты помогаешь своему телу быть чистым и здоровым, а своим вещам — оставаться аккуратными и служить дольше. Это не про «быть красивым для других», а про «мне удобно, ничего не мешает, я не болею». Чистота тела — регулярные простые действия: умываться, мыть руки, принимать душ/ванну, чистить зубы, расчёсываться. Смысл для ребёнка: «на коже и волосах живут невидимые крошки-микробы, вода и мыло их убирают; чистые зубы не болят». Одежда: её носят, чтобы не замёрзнуть, не перегреться и чтобы было удобно двигаться. Одежда должна быть по погоде и по размеру: не давить и не цепляться. Уход за одеждой — это не только стирка, но и простые ежедневные привычки: аккуратно снимать, вешать на вешалку или складывать, убирать пятна

сразу, не бросать на пол. Так вещи меньше пачкаются и дольше служат. Обувь: защищает ноги от холода, грязи и острых предметов. Важно, чтобы обувь была по размеру, с закрытым носком и пяткой, на нескользящей подошве — так безопаснее и удобнее. Уход за обувью — простые действия после улицы: стряхнуть песок, протереть влажной тряпочкой, поставить сушиться (не на батарею!), при необходимости почистить щёткой и кремом. Для замши — специальная щётка. Личные вещи — расчёска, зубная щётка, носовой платок, полотенце — только твои. Ими нельзя делиться: на них остаются свои микробы, и чужие могут сделать тебя больным.

Практика: Мини-кейсы. Педагог показывает карточки-ситуации: «Пришёл с улицы, рюкзак на полу», «На футболке пятно от сока», «Кроссовки в песке», «Забыл снять шапку в классе». Ребёнок называет действие: «Сначала уберу вещи, потом пойду мыть руки», «Скажу маме про пятно», «Протру кроссовки тряпкой», «Сниму шапку и повешу».

Игра «Правильно — неправильно»: педагог называет действие, дети хлопают («правильно») или складывают руки на груди («неправильно»): «Повесил куртку», «Бросил мокрые ботинки в шкаф», «Сложил носки», «Дал другу свою зубную щётку», «Протёр обувь после улицы».

1.11 «Погода и одежда: как правильно одеваться»

Теория: Базовые понятия: Погода — это то, что происходит на улице прямо сейчас: солнечно или пасмурно, тепло или холодно, идёт дождь или снег, дует ветер. Погода может меняться в течение дня. Температура воздуха для ребёнка — не цифры на градуснике, а ощущения: «когда хочется надеть кофту — прохладно», «когда хочется снять куртку — жарко». Сезон — время года: зима, весна, лето, осень. В каждый сезон обычно бывает своя типичная погода, поэтому и одежда нужна разная. Слои одежды — это когда надевают несколько вещей друг на друга: футболка + кофта + куртка. Так можно снимать лишнее, если стало жарко, или добавлять, если похолодало. Это удобно и помогает не простудиться.

Назначение вещей по погоде: Дождливая погода: непромокаемая куртка/плащ, резиновые сапоги, зонт (с которым помогает взрослый), капюшон. Ветреная погода: одежда, которая не продувается; шарф, шапка, перчатки; лучше, чтобы всё было надёжно закреплено (завязки, резинки). Холодная погода: тёплая одежда слоями, утеплённая обувь, тёплые носки, варежки (они теплее перчаток), шапка, закрывающая уши. Тёплая/жаркая погода: лёгкая одежда из натуральных тканей, светлая, чтобы меньше грелась; головной убор (панамка, кепка) обязателен, чтобы не перегреться. Обувь по погоде — это не только про тепло: в дождь нужны непромокаемые ботинки/сапоги, в снег — тёплые и нескользкие, в жару — дышащие сандалии/кроссовки. Важно, чтобы обувь была по размеру и не натирала. Личные ощущения и комфорт — главный ориентир: если «ногам холодно», «шея мёрзнет», «стало жарко» — нужно сказать взрослому и вместе поправить одежду.

Практика: Мини-кейсы. Педагог показывает карточки-ситуации: «Завтра утром обещают дождь», «На прогулке стало ветрено», «После физкультуры в классе жарко», «По прогнозу ночью заморозки, утром холодно». Ребёнок называет 2–3 вещи, которые нужно взять/надеть, и почему: «Возьму дождевик, чтобы не промокнуть», «Надену кофту, стало прохладно».

Игра «Правильно — неправильно»: педагог называет сочетание, дети хлопают («правильно») или складывают руки на груди («неправильно»): «Панамка и шорты в жару», «Шорты и сандалии в снег», «Дождевик и резиновые сапоги в дождь», «Тёплая шапка и варежки в мороз», «Футболка без куртки в сильный ветер».

1.12 «Гигиена в общественных местах»

Теория: Базовые понятия: Общественное место — это место, где бывает много людей: школа, магазин, транспорт, поликлиника, парк. Там много разных поверхностей, к которым все прикасаются, поэтому на них скапливаются невидимые микробы. Микробы — крошечные «невидимки», которые живут на ручках дверей, кнопках лифта, поручнях, скамейках. Если потрогать их, а потом лицо или еду — можно заболеть. Личная защита простыми действиями — это не про страх, а про полезные привычки: мыть руки, не трогать лицо грязными руками, пользоваться салфетками, не брать чужую еду и вещи. Места повышенного

контакта (самые «микробные» точки): ручки дверей, кнопки лифта, поручни в транспорте, корзины и тележки в магазине, сиденья и скамейки. Правила безопасного поведения в общественных местах: Не трогать лицо (глаза, нос, рот) грязными руками: микробы сразу попадают внутрь. Мыть руки сразу после возвращения из общественного места. Если нет раковины — использовать влажную салфетку или антисептик (только с помощью взрослого). Не брать чужую еду, игрушки, бутылки с водой: на чужих вещах остаются чужие микробы. При чихании и кашле прикрывать нос и рот одноразовой салфеткой или локтем (не ладонью!), потом мыть руки. В транспорте и очереди стараться не прижиматься вплотную, держаться спокойно, слушать взрослого. В туалете после посещения обязательно мыть руки с мылом не менее 20 секунд.

Практика: «Карта опасных точек: ищем и обходим». Педагог показывает 6–8 картинок общественных мест: школа (коридор), автобус, магазин, лифт, парк, туалет. Спрашивает: «Где тут много людей? К чему все прикасаются?» Дети называют: «Ручка двери», «Поручень», «Кнопка лифта». Педагог подводит к правилу: «Эти места — опасные точки: на них больше всего микробов».

Сортировка «трогаю/не трогаю напрямую». На столе карточки: «ручка двери», «поднос в столовой», «бутылка воды друга», «игрушка в гостях», «поручень в автобусе», «кнопка лифта», «яблоко из своей сумки», «салфетка». Дети раскладывают на две группы: «можно трогать только после мытья рук или через салфетку» и «вообще не трогаю (чужое)». Объясняют 1 фразой: «Ручку двери — через салфетку», «Бутылку друга — не беру».

Мини-кейсы. Педагог показывает карточки-ситуации: «Нужно открыть дверь в класс», «В автобусе хочется держаться за поручень», «Друг протягивает конфету», «Хочется почесать нос в очереди». Ребёнок называет действие: «Возьму салфетку и открою», «Держусь за поручень через рукав», «Скажу «спасибо, я не буду», «Сначала вымою руки, потом почесу».

Игра «Правильно — неправильно»: педагог называет действие, дети хлопают («правильно») или складывают руки на груди («неправильно»): «Протёр ручку салфеткой и открыл», «Почесал нос грязной рукой», «Взял яблоко из своей сумки после мытья рук», «Выпил из бутылки друга», «Прикрыл чих локтем и пошёл мыть руки».

1.13 «Чистота в классе и дома: мои маленькие дела»

Теория: Базовые понятия: Чистота — это когда вокруг нет мусора, вещи лежат на своих местах, поверхности не пыльные, а значит, меньше невидимых микробов и всем удобно. Порядок — у каждой вещи есть своё место: учебник — на полке, карандаши — в пенале, обувь — у двери, игрушки — в коробке. Когда всё на местах, ничего не теряется и не ломается. Маленькие дела — это простые действия, которые ребёнок может сделать сам без большой помощи: убрать одну игрушку, положить тетрадь в папку, протереть парту салфеткой, выбросить бумажку в урну.

Польза чистоты: для здоровья: меньше пыли и микробов — меньше шансов заболеть, для удобства: сразу находишь нужные вещи, не спотыкаешься о разбросанные предметы; для настроения: в чистом и аккуратном месте приятнее учиться и играть.

Кто поддерживает чистоту: дома — все члены семьи вместе, в классе — весь класс плюс уборщица. Твой маленький вклад важен: «Я помогаю, и становится чище».

Безопасные правила при маленьких делах:

- Не трогай бытовую химию и острые предметы — это только для взрослых.
- Протирай поверхности влажной салфеткой, а не водой из чашки.
- Двигайся спокойно, не беги с тряпкой или ведром (в реальной уборке — только под контролем взрослого).
- Если что-то тяжёлое или высоко — зови взрослого.

Практика: «Карта маленьких дел: ищем и делаем»: сформировать навык замечать мелкие признаки беспорядка и выбирать подходящее простое действие. Педагог показывает 6–8 картинок: «парту с крошками», «бумажка на полу», «карандаш под стулом», «пыль на подоконнике», «обувь не у двери», «игрушки рассыпаны». Дети называют: «Тут мусор», «Вещи не на месте». Педагог подводит к правилу: «Это маленькие дела: поднять, положить, протереть».

Сортировка «что я могу сам / зову взрослого». На столе карточки дел: «поднять бумажку», «протереть парту салфеткой», «положить книгу на полку», «вынести ведро с мусором», «помыть пол шваброй», «убрать крошки со стола». Дети раскладывают на две группы: «я сам» и «зову взрослого» и объясняют 1 фразой: «Бумажку подниму сам», «Пол моет взрослый».

Игра «Правильно — неправильно»: педагог называет действие, дети хлопают («правильно») или складывают руки на груди («неправильно»): «Поднял бумажку и выбросил в урну», «Вылил воду из чашки на пол, чтобы смыть крошки», «Положил книгу на полку», «Стал тереть окно моющим средством», «Протёр парту чистой салфеткой».

Модуль «Правильное питание»

1.14 «Что даёт нам еда: энергия и силы»

Теория: Базовые понятия: Еда — это топливо для тела. Точно так же, как машине нужен бензин, чтобы ехать, нашему телу нужна еда, чтобы двигаться, бегать, прыгать, думать и даже просто дышать. Энергия из еды помогает делать всё, что мы любим: играть на перемене, рисовать, читать, помогать маме, кататься на велосипеде. Когда энергии хватает, мы бодрые и весёлые; когда её мало — становится тяжело, хочется присесть и отдохнуть. Силы растут вместе с нами. Чтобы тело росло, становилось сильнее и крепче, ему нужны «строительные кусочки» из еды: например, из молока и творога «строятся» крепкие кости, из мяса и рыбы — сильные мышцы. Разные продукты дают разное. Условно можно разделить еду на три полезные группы по тому, что она даёт: «Дают энергию прямо сейчас» (быстрая подзарядка): хлеб, каша, банан, макароны — в них много «топлива», чтобы не уставать на уроке и активно играть. «Строят и укрепляют» (строительный материал): мясо, рыба, яйца, творог, фасоль — помогают расти, делают мышцы и кости крепкими. «Защищают и помогают быть здоровыми» (помощники): овощи, фрукты, ягоды — в них витамины, которые защищают от болезней и помогают организму работать. Режим питания — это когда мы едим примерно в одно и то же время и не пропускаем завтрак, обед и ужин. Так тело знает, когда получит топливо, и не устаёт раньше времени. Вода тоже важна: она помогает еде превращаться в энергию и разносит полезные вещества по всему телу.

Практика: Сортировка. На столе карточки продуктов: каша, хлеб, банан, яблоко, морковь, творог, мясо, яйцо, йогурт, печенье, конфета. Три цветных поля: «Энергия сейчас», «Строим и растём», «Защищаем и помогаем». Дети раскладывают и объясняют 1 фразой: «Каша — даёт энергию», «Творог — чтобы кости были крепкими», «Яблоко — чтобы не болеть». Отдельно обсуждаем конфеты и печенье: «Дают быструю энергию, но ненадолго и зубы портят, лучше брать фрукты».

Игра «Правильно — неправильно»: педагог называет сочетание, дети хлопают («правильно») или складывают руки на груди («неправильно»): «Каша утром — да», «Конфета вместо обеда — нет», «Творог и яблоко — да», «Только чипсы целый день — нет», «Вода между приёмами пищи — да».

1.15 «Овощи и фрукты: выбираем полезное»

Теория: Базовые понятия: Овощи — это то, что растёт на грядке: морковь, огурец, помидор, капуста, лук. Чаще несладкие, их часто варят, тушат или едят сырыми в салате. Фрукты — это сочные сладкие плоды, которые растут на деревьях и кустах: яблоко, груша, банан, апельсин, слива. Их чаще едят просто так, без варки. Витамины — это «помощники здоровья», которые прячутся в овощах и фруктах. Они помогают расти, быть сильными, не болеть, лучше видеть и крепче спать. Для ребёнка это можно объяснить так: «Витамины — как батарейки для супергероя: чем больше полезных овощей и фруктов ешь, тем больше сил и ловкости».

Польза овощей и фруктов: дают энергию для игр и учёбы; помогают расти и становиться сильнее; защищают от простуды и других болезней; делают кожу, волосы и зубы крепче.

Правило «разноцветный набор»: чем ярче и разноцветнее тарелка (оранжевая морковь, зелёный огурец, красный помидор, жёлтое яблоко), тем больше разных витаминов в ней.

Гигиена еды: овощи и фрукты обязательно нужно мыть перед едой — на них могут быть невидимые пылинки и микробы с грядки. Мыть — дело взрослых, ребёнок помогает: держит, смотрит, запоминает порядок.

Практика: «Разноцветная корзина: сортируем и объясняем»: научить различать овощи и фрукты, связывать цвет продукта с его пользой, объяснять выбор простыми словами. Дети раскладывают карточки и объясняют 1 фразой: «Морковь оранжевая — помогает глазам», «Огурец зелёный — даёт воду и витамины», «Помидор красный — укрепляет сердце», «Свёкла фиолетовая — делает кровь сильной». Отдельно обсуждаем сладости: «Конфета сладкая, но витаминов нет; яблоко сладкое и с витаминами».

Игра «Правильно — неправильно»: педагог называет действие, дети хлопают («правильно») или складывают руки на груди («неправильно»): «Помыл яблоко перед едой — да», «Съел невымытую морковку — нет», «Выбрал банан вместо чипсов — да», «Сказал: «Не хочу овощи» — можно не хотеть, но лучше попробовать кусочек», «Взял из корзины невымытый помидор — нет».

1.16 «Перекусы: быстрые и полезные варианты»

Теория: Базовые понятия: Перекус — это маленькая порция еды между завтраком, обедом и ужином. Он нужен, чтобы «подзарядить» тело, когда чувствуешь, что сил становится меньше: хочется присесть, тяжело бегать, не хочется играть. Быстрая, но короткая энергия — её дают сладости и выпечка без добавок: конфета, печенье, булочка. Сначала становится бодро, а через 20–30 минут снова хочется есть, и может появиться усталость. Полезная и долгая энергия — её дают продукты с клетчаткой и белком: фрукты, овощи, йогурт, творог, сыр, хлеб из цельного зерна. Силы держатся дольше, можно спокойно досидеть до обеда и хорошо поиграть на перемене.

Правило «три части» для хорошего перекуса: Часть для энергии: фрукт, кусочек цельнозернового хлеба, хлебец — чтобы сразу стало бодрее. Часть для роста: кусочек сыра, творог, йогурт, варёное яйцо — чтобы мышцы и кости становились крепче. Питьё: вода, несладкий компот — чтобы телу было легче «переваривать» еду и разносить полезные вещества.

Безопасность и удобство: перекус должен быть таким, чтобы его можно было съесть на перемене, не испачкаться, не пролить и не потерять. Поэтому удобно брать в контейнере или в пакетице: ломтик яблока, пару морковок, кусочек сыра, несколько хлебцев.

Гигиена: фрукты и овощи обязательно моют взрослые, ребёнок помогает смотреть и запоминать порядок. Брать еду чистыми руками, не класть на парту или подоконник.

Практика: Сортировка «удобно/неудобно». На столе карточки: яблоко, морковка, йогурт, сок в пакете, конфета, бутерброд с колбасой, вода в бутылке, банан, чипсы, творог. Два цветных поля: «Удобно для школы» и «Неудобно для школы». Дети раскладывают и объясняют 1 фразой: «Банан — удобно, не течёт», «Йогурт — удобно только в термоконтейнере», «Чипсы — неудобно: крошится и солёное», «Сок в пакете — неудобно: можно пролить». Отдельно обсуждаем конфеты: «Дают быструю энергию, но ненадолго и зубы портят; лучше фрукт».

Мини-кейсы. Педагог показывает карточки-ситуации: «На перемене хочется сил», «В рюкзаке всё трясётся», «Хочется сладкого», «Нужно взять так, чтобы не пролить». Ребёнок подбирает 2–3 продукта и объясняет: «Яблоко + кусочек сыра + вода в бутылке», «Банан + хлебец», «Лучше сухофрукты, чем конфету», «Контейнер с крышкой, чтобы не просыпалось».

Игра «Правильно — неправильно»: педагог называет набор, дети хлопают («правильно») или складывают руки на груди («неправильно»): «Яблоко, сыр, вода — да», «Конфета и сок — нет», «Морковка и хлебец — да», «Чипсы и газировка — нет», «Творог в контейнере и банан — да».

1.17 «Режим питания: когда и сколько есть»

Теория: Базовые понятия: Режим питания — это когда мы едим примерно в одно и то же время каждый день: утром, днём, вечером и ещё один раз между ними (полдник). Так тело привыкает и точно знает, когда получит «топливо». 4 приёма пищи в день — самый удобный вариант для школьника: завтрак, обед, полдник, ужин. Между ними проходит примерно 3–4 часа — как два урока плюс перемена. Порция — это такое количество еды, которое

помещается на одной тарелке и хватает, чтобы набраться сил, но не становится тяжело. Для первоклассника «хорошая порция» — примерно как его ладошка или две сложенные вместе ладошки. Не нужно доедать через силу: «сыт — значит, хватит». Почему важно не пропускать приёмы пищи: если долго не есть, тело устаёт, становится трудно слушать учителя, хочется прилечь, а иногда даже болит голова. Когда ешь вовремя, легче учиться и играть. Почему нельзя есть «всё сразу»: желудок не резиновый. Если положить слишком много, будет тяжело и неприятно. Лучше есть понемногу, но регулярно. Вода в течение дня: пить воду можно понемногу в течение дня (стакан за 1–2 перемены), но не литрами сразу. Вода помогает телу «разносить» полезные вещества из еды.

Практика: «Часы питания: собираем расписание дня». На столе карточки: 8:00, 13:00, 16:00, 19:00; рядом — карточки «Завтрак», «Обед», «Полдник», «Ужин». Дети раскладывают пары и объясняют 1 фразой: «8:00 — завтрак, чтобы зарядиться перед школой», «13:00 — обед, чтобы сил хватило до конца уроков», «16:00 — полдник, маленькая подзарядка», «19:00 — ужин, чтобы тело отдохнуло ночью».

Мини-кейсы. Педагог показывает карточки-ситуации: «Проснулся, а до завтрака ещё час», «На уроке хочется есть, а до обеда далеко», «После ужина хочется печенья», «В столовой дают суп, а ты не голоден». Ребёнок предлагает решение: «Попью воды, подожду завтрака», «Скажу учителю, что проголодался», «Лучше фрукт, чем печенье», «Если не голоден — возьму немного, не заставляю себя».

Игра «Правильно — неправильно»: педагог называет ситуацию, дети хлопают («правильно») или складывают руки на груди («неправильно»): «Поел в 8:00 и почувствовал силы — да», «Пропустил завтрак и устал на 2-м уроке — нет», «Съел огромную порцию и стало тяжело — нет», «Попил воды между уроками — да», «Доел всё, хотя уже сыт — нет».

1.18 «Вода и напитки: что лучше пить»

Теория: Базовые понятия: Вода — главное, чтобы утолить жажду. Тело на большую часть состоит из воды, и каждый день ей нужно «подливаться», как в игрушечный автомобиль доливают воду, чтобы он ехал. Без воды человеку становится тяжело: хочется присесть, трудно бегать, голова кружится. Жидкость и напитки — не одно и то же. Вода просто утоляет жажду. А в других напитках есть ещё добавки: сахар, кислоты, газы, травы — они делают вкус интереснее, но не всегда помогают телу так же хорошо, как простая вода. Что лучше всего: чистая питьевая вода (кипячёная или бутилированная для детей), несладкий компот из сухофруктов, некрепкий тёплый чай без сахара, молоко и кисломолочные напитки (кефир, ряженка) — но это уже еда, а не просто «чтобы попить». Что хуже для утоления жажды: газировка (пузырьки мешают, а сахар быстро даёт «короткие» силы и потом усталость), сладкие соки в пакетах (в них много сахара и мало пользы), энергетики и кофе (детям нельзя). Как понять, что напиток хороший: он не слишком сладкий, не щиплет язык пузырьками, не оставляет липкости на зубах. Вода вообще без вкуса и запаха — и это нормально: она просто помогает телу. Правило «пить понемногу и вовремя»: лучше сделать 3–4 глотка между уроками, чем выпить целый стакан залпом. Так телу легче. Температура напитка: лучше комнатной температуры или слегка прохладный. Очень холодное пить не стоит — горлу может стать неприятно, а очень горячее — можно обжечься.

Практика: Сортировка «подходит/не подходит». Карточки напитков: вода, несладкий компот, кефир, сок 100 %, сок в пакете с сахаром, газировка, сладкий чай, какао. Два цветных поля: «Лучше всего, когда хочется пить» и «Не лучший выбор для жажды». Дети раскладывают и объясняют 1 фразой: «Вода — сразу помогает», «Кефир — это еда», «Газировка — пузырьки и сахар, потом снова хочется пить», «Несладкий компот — можно, но не каждый день».

Игра «Правильно — неправильно»: педагог называет, дети хлопают («правильно») или складывают руки на груди («неправильно»): «Попил воды между уроками — да», «Выпил газировку, чтобы не хотелось пить — нет», «Взял кефир на полдник — да, но это не просто “попить”», «Залпом выпил стакан холодной воды — нет, лучше по глоточкам», «Попросил тёплый несладкий чай — да».

1.19 «Полезные и неполезные сладости: разбираемся вместе»

Теория: Базовые понятия: Сладость — это то, что на вкус сладкое: конфета, зефир, печенье, банан, изюм. Сладость даёт телу быструю энергию — ребёнок может сказать: «Стало веселее и хочется бегать». Полезная сладость — в ней кроме сахара есть ещё что-то хорошее для тела: витамины, клетчатка, кальций. Примеры: сухофрукты (изюм, курага), банан, яблоко, пастила и зефир без ярких красителей, немного мёда (если нет аллергии). Неполезная сладость — там почти только сахар и добавки, а пользы мало. Примеры: леденцы, шоколадные батончики, карамель, сладкие газировки, печенье с кремом и глазурью. Почему много сладкого — не очень хорошо: сахар «любит» бактерии во рту, и они могут портить зубы; от большого количества сахара сначала становится бодро, а потом резко хочется спать и трудно сидеть на уроке; тело не успевает использовать столько сахара, и это может мешать ему быть сильным. Правило «маленькая порция — иногда»: если сладость полезная, её можно чаще и чуть побольше; если неполезная — совсем чуть-чуть и не каждый день. Порция полезной сладости — примерно как ладонь ребёнка; неполезной — как два пальчика (1–2 кусочка).

Практика: «Полезно/неполезно». Педагог показывает две корзинки: «Полезно» и «Не очень полезно». Рядом — карточки или муляжи: изюм, банан, зефир белый, мёд (картинка), конфета, шоколадный батончик, леденцы, печенье с глазурью. Дети по очереди кладут в нужную корзинку и говорят: «Изюм — полезный, там витамины», «Леденец — почти только сахар».

Игра «Правильно — неправильно»: педагог называет, дети хлопают («правильно») или складывают руки на груди («неправильно»): «Съел изюм — да», «Съел 5 конфет подряд — нет», «После печенья попил воды — да», «Взял газировку вместо воды — нет», «Порция зефира как ладошка — да».

1.20 «Завтрак, обед, ужин: составляем простое меню»

Теория: Базовые понятия: Меню — это список блюд, которые будут есть в течение дня: что на завтрак, что на обед, что на ужин. Меню помогает взрослым заранее решить, что приготовить, а ребёнку — понять, когда и что он будет есть. Завтрак (примерно 8:00) нужен, чтобы «завести мотор» после сна: дать телу силы для уроков и игр. Лучшие варианты: каша, омлет, запеканка, бутерброд с сыром, тёплое молоко или какао без сахара. Обед (примерно 13:00) — самый большой приём пищи: он должен быть сытным, но не тяжёлым. В меню обеда обычно входят: салат/овощи, суп, второе блюдо (мясо/рыба/творог + гарнир), хлеб, напиток (компот, кисель, вода). Ужин (примерно 19:00) должен быть лёгким, чтобы телу было спокойно перед сном. Подходят: творожная запеканка, омлет, тушёные овощи, рыба на пару, кефир. Не стоит есть перед сном тяжёлое, острое, очень сладкое. Порция для первоклассника — примерно как его две сложенные ладошки. Не нужно заставлять себя доедать, если уже сыт: «сыт — значит, хватит». Разнообразие — важно, чтобы в меню были разные продукты: крупы, овощи, фрукты, молочные продукты, мясо/рыба, хлеб. Так тело получает всё, что нужно для роста и сил.

Практика: Игра «Меню готово/не готово»: педагог называет набор, дети хлопают («готово») или складывают руки на груди («не готово»): «Каша + бутерброд + какао — да», «Только конфеты и газировка — нет», «Суп + котлета + салат + компот — да», «Жареная картошка и торт на ужин — нет», «Кефир + банан — да, если это ужин».

1.21 «Как я чувствую себя после еды: связь еды и самочувствия»

Теория: Главная идея: еда — это не просто вкусно, она даёт телу «топливо». От того, что мы едим, зависит, будем ли мы бодрыми, сосредоточенными или, наоборот, усталыми и раздражительными. Если поесть вовремя и правильно (каша, творог, овощи, фрукт), у тела появляется ровная энергия. После такой еды хочется двигаться, учиться, играть — ребёнок чувствует себя активным и собранным. Если долго не есть, появляется чувство голода, слабость, может снижаться концентрация — на уроке сложнее сосредоточиться. Если съесть много сладкого или газировки, иногда возникает резкий скачок: сначала восторг («ура, энергия!»), а потом — спад. И тогда может навалиться усталость, стать трудно концентрироваться, появиться раздражительность. Ещё важно, как мы едим. Если есть быстро, глотать большие куски, организму сложнее переварить пищу. Отсюда может появиться тяжесть

в животе или дискомфорт. Поэтому полезно напоминать: жуйте тщательно, не спешите. Вода тоже важна. Даже если сытно поели, без воды организм может чувствовать себя не очень хорошо — появляется вялость, иногда головная боль.

Практика: Игра «Энергия или тяжесть». Подготовьте карточки с картинками: каша, яблоко, конфета, газировка, суп, фрукт, чипсы. Попросите детей разложить карточки на две стопки: «После такой еды я чувствую себя бодрым и могу учиться» и «После такой еды я могу почувствовать тяжесть или быстро устать». Пусть каждый объяснит свой выбор одной фразой.

Ситуация «Что случилось?». Придумайте короткие сценки. Например: «Маша съела много конфет, и через полчаса ей стало трудно сосредоточиться на задаче». Или: «Петя не позавтракал, и на втором уроке он стал вялым». Обсудите с детьми, почему так произошло, и как можно было поступить иначе.

Рисование «Моё меню для хорошего дня». Предложите нарисовать тарелку, разделённую на части, и «разложить» на ней продукты так, чтобы из них получилось меню для активного дня. Обсудите, почему именно эти продукты попали в тарелку и как они помогут чувствовать себя хорошо.

1.22 Мини-проект «Мой полезный обед»

Практика: Аппликация «Моя тарелка»

Модуль «Мой режим и движение: чтобы всё успевать и не уставать»

1.23 «Мои чувства и усталость: как понять и что делать»

Теория: Главная идея: у каждого бывают моменты, когда сил меньше — это нормально. Важно научиться замечать это и знать, что можно сделать. Чувства бывают разными. Можно чувствовать себя бодрым и весёлым, а можно — уставшим, сонным, раздражительным или даже немного грустным. И это не «плохо» — так тело и мозг показывают, что им нужен отдых. Почему появляется усталость? Часто она приходит, если долго делать что-то одно: много писать, сидеть без движения, решать сложные задачи или сильно переживать. Ещё на усталость могут влиять недосып, голод или то, что занятие совсем неинтересно. Как тело «говорит» об усталости? Можно заметить внешние признаки: глаза становятся тяжёлыми, хочется зевать, руки или спина будто тяжелеют, сложнее сосредоточиться, появляются ошибки в работе, меняется поведение — ребёнок становится беспокойным или, наоборот, вялым. Иногда дети прямо говорят: «Я устал». Что помогает? Самый верный способ — дать телу и голове передохнуть. Можно сменить вид деятельности, подвигаться, сделать паузу, подышать глубже, немного расслабиться.

Практика: «Зеркало чувств». Предложите детям посмотреть в зеркало и описать, как выглядит их лицо, когда они бодры (улыбка, блестящие глаза), а когда устали (опущенные уголки губ, полуприкрытые веки). Можно нарисовать эти состояния — это развивает осознанность.

«Угадай чувство». Расскажите короткую историю: «Ты долго рисовал сложный рисунок, и теперь рука устала, а в голове пусто». Попросите детей показать, как они себя чувствуют, и обсудить: что случилось? Что можно сделать в такой ситуации?

«Пауза для тела». Проведите мини-физкультминутку, чтобы дети на практике почувствовали: движение снимает напряжение. Например:

«Потянись, как медвежонок» (потягивания).

«Помаши крыльями, как птица» (махи руками).

«Походи, как медведь» (медленная ходьба на месте).

«Потри ладошки» (сжимать и разжимать кулаки, потрясти кистями) — особенно полезно после письма.

«Глубокий вдох и выдох» (предложить представить, что они надувают воздушный шарик на вдохе и медленно сдувают на выдохе).

«План на случай усталости». Вместе составьте простой чек-лист: «Если я чувствую, что устал, я могу...» — и запишите идеи детей (сделать паузу, выйти подышать, поиграть в подвижную игру, сделать пальчиковую гимнастику, попить воды). Пусть каждый выберет 1–2 пункта, которые ему самому хочется попробовать.

1.24 «Движение и отдых: чтобы всё успевать»

Теория: Базовые понятия: Движение — это когда мы ходим, бегаем, прыгаем, тянемся, машем руками: тело «просыпается», становится бодрым, а мозг лучше думает. Отдых — это не обязательно лежать и ничего не делать. Отдых бывает разным: можно посидеть спокойно, подышать, посмотреть в окно, попить воды, сделать паузу между делами. Главное — дать телу и голове немного передохнуть. Чередование «дело — пауза» помогает не уставать и всё успевать. Если долго делать одно и то же (писать, смотреть, слушать), силы заканчиваются. А если после 15–20 минут работы немного подвигаться или спокойно посидеть — силы возвращаются. Режим дня — это план, в котором есть место и для дел (уроки, чтение, помощь дома), и для движения (зарядка, прогулка, игры), и для отдыха (тихие игры, сон). Режим нужен, чтобы не торопиться, не забывать важные дела и чувствовать себя спокойнее. Маленькие шаги и короткие отрезки помогают всё успевать: лучше сделать одно дело по частям, чем пытаться успеть всё сразу. Например, сначала 10 минут рисуем, потом 3 минуты потягиваемся, потом ещё 10 минут — и готово.

Практика: Мини-кейсы «Как успеть?». Педагог показывает карточки-ситуации: «Надо дорисовать рисунок, а рука устала», «Хочется играть, но мама просит помочь убрать игрушки», «После уроков хочется сразу лечь, но надо доделать задание». Ребёнок предлагает решение: «Сначала 3 минуты потянусь, потом дорисую», «Уберём игрушки по очереди: 5 минут кидаем в коробку, 3 минуты отдыхаем», «Сделаю задание по частям: 10 минут — перерыв — ещё 10 минут».

Игра «Правильно — неправильно»: педагог называет, дети хлопают («правильно») или складывают руки на груди («неправильно»): «Пописал 15 минут, потом потянулся — да», «Рисовал 40 минут без остановки — нет», «Помог маме, потом поиграл — да», «Сразу всё сделал и не отдыхал — нет», «Сначала движение, потом дело — да».

1.25 «Мой здоровый день: собираем алгоритм»

Теория: Базовые понятия: Здоровый день — это день, когда тело и голова чувствуют себя хорошо: хватает сил на уроки и игры, ничего не болит, настроение хорошее. Алгоритм — это простой план «шаг за шагом», чтобы ничего не забыть. Для ребёнка это как собирать конструктор: сначала одно, потом другое, потом третье.

Главные «кирпичики» здорового дня: Сон — помогает телу и мозгу набраться сил. Первокласснику нужно спать примерно 10–11 часов ночью (и, если получается, немного днём). Движение — зарядка, прогулка, подвижные игры. Движение «заводит мотор» и помогает лучше думать. Питание — есть нужно 3–4 раза в день: завтрак, обед, полдник, ужин. Еда даёт силы, а полезные продукты ещё и витамины. Личная гигиена — мыть руки, умываться, чистить зубы. Так мы защищаем тело от микробов. Чередование «дело — пауза» — после 15–20 минут работы нужно 3–5 минут подвигаться или спокойно посидеть. Так не устаёшь и всё успеваешь. Спокойные занятия и эмоции — чтение, рисование, разговор с близкими, объятия, добрые слова. Это помогает чувствовать себя в безопасности и радоваться дню.

Практика: Сортировка «Что для чего?». На столе — карточки действий: «умыться», «почистить зубы», «зарядка», «каша», «урок», «физкультминутка», «прогулка», «обед», «рисование», «душ», «книжка», «сон». Рядом — 4 цветных поля: «Движение», «Питание», «Гигиена», «Отдых/Эмоции». Дети раскладывают карточки и объясняют 1 фразой: «Зарядка — движение, чтобы проснуться», «Каша — питание, даёт силы», «Сон — отдых, чтобы набраться сил», «Книжка — спокойно и приятно».

Игра «Что сначала, что потом?»: педагог называет 3 действия, дети хлопают, когда слышат правильную последовательность: «Умыться — позавтракать — собрать портфель — да», «Поиграть в телефон — потом умыться — нет», «После уроков — прогулка — потом уроки — да», «Сразу лечь спать без ужина — нет».

1.26 Играем и закрепляем: квест «Формула здоровья»

Модуль «Природа и моё здоровье: простые связи»

1.27 «Природа и моё здоровье: чистый воздух и вода»

Теория: Базовые понятия: Воздух — это то, чем мы дышим. Он невидимый, но без него нельзя: воздух нужен каждому человеку, каждой зверюшке и каждому листочку. Чистый воздух помогает нам быть бодрыми, лучше думать и меньше болеть. Вода — это жидкость, без которой тело не может нормально работать. Вода есть в реках, озёрах, морях, в кране и даже в самих фруктах и овощах. Человеку каждый день нужно пить воду, чтобы не уставать, чтобы кожа была здоровой, а голова работала хорошо. Чистый воздух — это воздух без сильной пыли, дыма и резких запахов. В лесу, парке, у реки дышится легче, потому что там много деревьев: они как добрые помощники — забирают пыль и дают свежий кислород. Чистая вода — это вода без грязи, песка, странного запаха и вкуса. Пить можно только ту воду, которую проверили взрослые: кипячёную, бутилированную с пометкой «для детей» или специально очищенную. Как природа помогает здоровью: деревья и трава делают воздух чище, водоёмы и дожди дают воду, а прогулки на улице помогают телу «зарядиться». Что может портить воздух и воду: дым от костров и машин, мусор на земле, вылитые в реку непонятные жидкости. Если воздух и вода грязные, это может навредить здоровью.

Практика: «Лаборатория юного исследователя: воздух и вода».

Опыт «Воздух есть везде». Дайте каждому ребёнку веер из бумаги. Пусть помашут им перед лицом и скажут, что чувствуют («ветерок», «лёгкий поток»). Обсудите: «Это воздух! Он движется, и мы его чувствуем. Когда мы гуляем, такой свежий воздух помогает нам дышать».

Опыт «Пузырьки воздуха». В прозрачные стаканы налейте воду. Дайте трубочки для коктейля (индивидуальные, одноразовые). Пусть дети аккуратно подуют в воду и увидят пузырьки. Вывод: «В воде живёт воздух. Он нужен рыбкам, а нам важно, чтобы воздух вокруг был свежим».

Опыт «Чистая или мутная». Два прозрачных стакана: в одном чистая вода, в другом — с щепоткой земли или песка. Спросите: «В каком стакане можно пить? Почему?» Обсудите, что мутную воду пить нельзя — она может навредить.

Мини-игра «Что портит воздух и воду?». Карточки: дерево, фонтан, машина, дым, мусор, завод, цветок, чистая речка. Дети раскладывают на две группы: «Хорошо для воздуха и воды» и «Плохо». Каждый объясняет 1 фразой: «Дерево — хорошо: даёт чистый воздух», «Дым — плохо: дышать тяжело».

1.28 «Растения и здоровье: что растёт рядом»

Теория: Растения очищают воздух. Они поглощают углекислый газ и выделяют кислород, которым мы дышим. Можно провести простую аналогию: «Растения как маленькие помощники — они делают воздух чище, и нам легче дышать». Некоторые растения — «лекари». Есть травы и цветы, которые люди используют, чтобы поддержать здоровье: мята успокаивает, ромашка помогает при простуде, алоэ заживляет мелкие ранки. Важно сразу оговориться: применять растения для лечения можно только после разговора с взрослым (родителем или врачом), а не самостоятельно. Близость к природе полезна. Прогулки в парке, контакт с зеленью снижают стресс, улучшают настроение и дают эмоциональную разгрузку. Бережное отношение. Чтобы растения могли выполнять свою «оздоровительную» роль, их нужно беречь: не ломать ветки, не вытаптывать луговые травы, правильно ухаживать за комнатными цветами.

Практика: «Узнай по описанию». Покажите детям картинки или реальные растения (комнатные: алоэ, герань, луговые: мята, ромашка). Пусть по подсказкам догадаются, чем это растение может быть полезно для человека.

Мини-эксперимент. Предложите понаблюдать за комнатным растением: как оно реагирует на полив, свет, температуру. Обсудите: что нужно растению, чтобы оно было здоровым? А здоровое растение, в свою очередь, лучше очищает воздух.

Создание «Цветка здоровья». Возьмите картонный цветок с лепестками. На каждом лепестке дети пишут или рисуют, как какое-то растение помогает здоровью (например, на одном лепестке — ромашка от боли в горле, на другом — мята для спокойного сна). В конце соберите цветок на доске — получится наглядная «карта пользы».

Игра «Полезное — вредное». Называйте растение, а дети показывают карточку: зелёную (полезно) или красную (может быть опасно, если трогать или пробовать без взрослых).

Практическая работа. Если в классе есть комнатные растения, организуйте мини-мастерскую по уходу: аккуратно протрите листья влажной тряпочкой (пыль мешает растению «дышать»), слегка рыхлите почву, чтобы к корням поступал воздух, или поливайте. Обсудите: почему мы это делаем? Как это связано с тем, что растение будет лучше очищать воздух для всех нас?

1.29 «Сортировка отходов: мои маленькие шаги»

Теория: Отходы бывают разными. Есть то, что можно использовать снова (бумага, пластик, стекло, металл) — это вторсырьё. А есть то, что нельзя переработать (остатки еды, использованные салфетки) — смешанные отходы. Для детей хорошо работает аналогия: «Как мы раскладываем игрушки по коробкам, так и мусор раскладывают по разным контейнерам». Зачем это нужно. Если отходы не сортировать, их свозят на свалки, где они долго не разлагаются и могут вредить почве, воде, животным. Когда отходы сортируют, из них делают новые вещи: из бумаги — новую бумагу, из пластика — разные предметы. Так мы экономим деревья, воду, энергию. Что можно сдавать на переработку. Бумага и картон (без жирных пятен), пластиковые бутылки и флаконы с маркировкой, стеклянные банки и бутылки, металлические банки из-под напитков. Важно подчеркнуть: сдавать можно только чистый и пустой материал. Правило «3R» в детском варианте. Можно подать как три простых шага: Reduce (меньше тратить), Reuse (использовать снова), Recycle (сдавать на переработку). Для 1 класса это звучит как: «Не брать лишнего», «Использовать ещё раз», «Сдать в переработку». Безопасность и ответственность. Нельзя трогать чужой мусор, разбирать незнакомые предметы, пробовать что-то на вкус. Всё, что связано с отходами, делаем только с взрослыми.

Практика: «Разложи по контейнерам». Подготовьте 4 коробки/корзины с подписями: «Бумага», «Пластик», «Стекло/металл», «Смешанные отходы». В качестве «отходов» используйте безопасные муляжи или картинки: бумажный стаканчик, пластиковую бутылку, стеклянную баночку, банановую кожуру, использованную салфетку, картонную коробку. Дети по очереди берут предмет и кладут в нужный контейнер, объясняя свой выбор: «Это пластиковая бутылка — её можно переработать, кладу в «Пластик».

«Что можно использовать ещё раз». Покажите несколько предметов (бумажный пакет, пластиковая крышка, жестяная банка) и обсудите, как им дать вторую жизнь: пакет — для хранения мелочей, крышка — для поделки, банка — как стаканчик для карандашей. Пусть каждый ребёнок придумает по одному варианту повторного использования.

1.30 «Бережём ресурсы: свет, вода, тепло»

Теория: Откуда берутся ресурсы. Свет — это электричество, которое производят на станциях (например, сжигая топливо или используя ветер и солнце). Вода приходит в дом по трубам из рек и озёр, её очищают, чтобы она была безопасной. Тепло в батареях — это нагретая вода, которую специально греют на котельных. То есть за каждым включённым светом, тёплой батареей и текущей водой стоит большой труд и природные материалы. Почему важно экономить. Природные запасы не бесконечны: чтобы получить электричество, часто используют уголь, газ, нефть — они расходуются. Если тратить воду бездумно, её может не хватить тем, кто живёт дальше по реке. А если тепло уходит через щели в окнах, приходится сильнее греть воду, и это тоже тратит ресурсы.

Простые правила экономии: Выключать свет, когдаходишь из комнаты. Закрывать кран, пока намыливаешь руки. Не лить воду просто так, не оставлять её течь впустую. Плотнотакрывать окна и двери, чтобы тепло не уходило на улицу.

Связь с повседневной жизнью. «Если каждый будет закрывать кран на 10 секунд, когда намыливает руки, за день в одном классе сэкономится много воды». Такие маленькие действия складываются в большую пользу.

Безопасность. Нельзя трогать розетки, провода и горячие батареи. Беречь ресурсы — это про осознанное использование, а не про эксперименты. Всё, что связано с электричеством и отоплением, делают взрослые.

Практика: «Светофор привычек». Подготовьте карточки с простыми действиями: «выключить свет в коридоре», «оставить свет включённым, когда все ушли», «закрывать кран во

время чистки зубов», «лить воду, пока чистишь картошку», «плотно закрыть окно в классе», «оставить форточку открытой зимой». Дети поднимают зелёный кружок, если действие бережёт ресурс, и красный — если тратит зря. После каждого выбора коротко обсуждают: «Почему это хорошо/плохо?»

«Счётчик капель». Возьмите прозрачную ёмкость и покажите, сколько воды накапает за минуту, если кран чуть-чуть подтекает. Можно заранее собрать такую воду в течение минуты и показать объём. Обсудите: «Сколько это будет за час? За день?» Это наглядно показывает, как быстро теряется вода даже из маленькой капли.

«Тепло не убегает». С помощью картинок или макета окна обсудите, где тепло может «убегать»: щели, неплотно закрытая форточка, открытая дверь в холодный коридор. Предложите детям нарисовать «стража тепла» — персонажа, который следит, чтобы окна и двери были закрыты. Или сделайте мини-плакат «Тепло остаётся дома».

«Карта экономии в классе». Вместе с детьми отметьте на схеме класса «точки ресурсов»: выключатели, краны, батареи, окна и двери. Возле каждой точки наклейте маленькую подсказку: «Выключи за собой», «Проверь, закрыт ли кран», «Окно плотно закрыто». Это превращает теорию в понятную систему действий.

«Моя маленькая привычка». Каждый ребёнок выбирает одно простое действие, которое он будет делать дома или в школе: «Я буду выключать свет, когда выхожу», «Я буду закрывать кран, пока намыливаю руки», «Я попрошу взрослых проверить, плотно ли закрывается окно». Запишите эти обещания на карточках и оформите общий плакат «Мы бережём ресурсы».

«Мини-эксперимент с теплом» (без контакта с батареей). Покажите, как тёплый воздух поднимается: можно использовать лёгкую бумажную спираль над чашкой с тёплой водой (не кипятком!) — она начнёт вращаться от потока воздуха. Обсудите, что тёплый воздух стремится вверх, и если окно открыто, он быстро уходит. Поэтому важно закрывать окна, чтобы сохранять тепло.

1.31 «Экологические привычки: сортируем и экономим»

Теория: Ресурсы не бесконечны. Свет появляется не из розетки «сам по себе»: его производят на станциях, для этого нужны природные материалы. Вода приходит из рек и озёр, её очищают, чтобы она была безопасной. Тепло — это нагретая вода в батареях, которую специально греют. Поэтому расходовать их нужно бережно. Мусор можно превратить в пользу. Бумага, картон, пластик, стекло, металл — это вторсырьё: из него делают новые вещи. Остатки еды и растительные отходы могут стать компостом и удобрением. А вот смешанный мусор (использованные салфетки, загрязнённые упаковки) перерабатывать сложно. Маленькие действия дают большой результат. Если каждый будет выключать свет, когда выходит из комнаты, или закрывать кран, пока намыливает руки, сэкономится много ресурсов. Если все будут складывать бумагу отдельно, получится собрать много макулатуры и спасти деревья. Безопасность и роль взрослых. С сортировкой и любыми действиями, связанными с электричеством, водой и мусором, дети работают вместе со взрослыми. Нельзя трогать чужой мусор, разбирать незнакомые предметы, пробовать что-то на вкус, лезть к розеткам и горячим батареям. Правило «3R» в детской формулировке: «Не брать лишнего» (Reduce), «Использовать ещё раз» (Reuse), «Сдать в переработку» (Recycle). Для занятия это удобно перевести в три простых обещания: «Стараюсь не создавать лишнего», «Даю вещам вторую жизнь», «Помогаю сдавать на переработку».

Практика: «Две суперспособности: сортируем и экономим». Разделите класс на две условные команды: «Сортировщики» и «Экономщики». У «Сортировщиков» — карточки-муляжи предметов (бумажная коробка, пластиковая бутылка, банановая кожура, использованная салфетка, жестяная банка). Они раскладывают их по четырём корзинам: «Бумага», «Пластик», «Стекло/металл», «Смешанные отходы» и объясняют выбор. У «Экономщиков» — карточки с ситуациями: «Свет горит в пустой комнате», «Кран капает», «Окно открыто зимой», «Свет выключен, когда все ушли» и т. п. Они поднимают зелёный кружок, если действие бережёт ресурс, и красный — если тратит зря. Потом команды меняются заданиями.

«Коробка для второй жизни». Принесите 3–4 простых предмета, которым можно дать вторую жизнь: бумажный пакет, пластиковую крышку, жестяную банку, картонную втулку.

Вместе придумайте варианты: пакет — для хранения мелочей, крышка — для поделки, банка — как стаканчик для карандашей, втулка — для игрушки. Каждый ребёнок выбирает один предмет и рисует, как он его использует ещё раз.

«Эко-пазл привычек». Подготовьте карточки с половинками: на одной — ситуация («кран течёт», «свет горит в пустой комнате», «бутылка в руке», «пакет лежит без дела»), на другой — правильное действие («закрыть кран», «выключить свет», «сдать бутылку», «использовать пакет ещё раз»). Дети собирают пары и объясняют, почему это правильно.

Планируемые результаты первого года обучения

Программа направлена на достижение обучающимися предметных, метапредметных и личностных результатов:

Предметные результаты:

- узнавать и называть 4–5 опасных предметов быта (острый нож, горячая плита, розетка, кипятилок, лекарства) и объяснять 1 фразой, почему предмет опасен;
- называть 3–4 правила безопасного поведения на улице: «Переходим дорогу со взрослым», «Не разговариваем с незнакомцами», «Не выбегаем на дорогу» и т.п.;
- объяснять 1 фразой, зачем нужна гигиена: «Мою руки — чтобы не болеть», «Чищу зубы — чтобы они были крепкими»;
- называть 4–5 полезных продуктов (каша, яблоко, творог, суп, хлеб) и 2–3 неполезных (конфета, газировка, чипсы); выбирать полезный перекус из 3–4 вариантов;
- называть 3 вида активности в течение дня: «дело» (уроки, помощь дома), «движение» (зарядка, прогулка, игра), «отдых» (тихое время, сон) — и приводить 1–2 примера для каждого; объяснять 1 фразой, зачем нужен отдых: «Пауза — чтобы силы вернулись», «После письма — потянусь, чтобы спина отдохнула»;
- объяснять 1 фразой, как природа помогает здоровью: «Деревья делают воздух чище», «Прогулка в парке — бодрит», «Чистая вода — чтобы тело было сильным».

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- принимать простую учебную задачу;
- действовать по образцу;
- оценивать результат простой фразой. После завершения задания говорить: «Получилось» / «Не получилось» / «Нужна помощь».

Познавательные УУД

- различать и группировать;
- соотносить объект и его свойство;
- устанавливать простую последовательность;
- находить информацию в наглядном материале;
- использовать знаково-символические средства.

Коммуникативные УУД

- слушать взрослого и сверстника;
- отвечать на простой вопрос;
- выполнять совместное задание с одним сверстником (разложить карточки вместе, собрать «меню на двоих») с визуальной инструкцией и помощью взрослого.

Личностные результаты

- осознает связь между повседневными привычками и самочувствием (проявляет интерес к правилам гигиены, понимает, почему нужно мыть руки перед едой, старается соблюдать простой режим (ложиться спать вовремя, делать утреннюю зарядку));
- владеет базовыми социально-бытовыми умениями: самостоятельно выполняет элементы гигиенических процедур (моет руки с минимальной помощью), соблюдает правила поведения за столом, аккуратно обращается с личными вещами и игрушками;
- начинает видеть связь между человеком и окружающей средой: понимает, что деревья дают чистый воздух, что животных нужно беречь, что в природе есть опасные явления (гроза, колючие растения), к которым нужно относиться с осторожностью.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально – техническое оснащение

- учебный кабинет;
- магнитная доска,
- муляжи продуктов, игрушечные предметы гигиены (щётка, мыло, расчёска), игрушечный светофор, макет «тарелка обеда», контейнеры, стаканчики, ленты/мел для разметки станций, песочные часы (3 и 10 минут);

Методические материалы

Набор из 60–80 карточек-картинок по всем 5 направлениям программы (продукты, предметы гигиены, опасные предметы, действия дня, природные объекты).

Набор из 15–20 карточек-алгоритмов (мытьё рук, чистка зубов, переход дороги, сбор обеда, дело-пауза-дело, утренний туалет).

Набор пиктограмм (30–40 шт.): энергия, рост, защита, воздух, вода, осторожно, движение, отдых, чисто, грязно, безопасно, опасно, пауза, помощь, готово.

Карточки-ситуации (20–25 шт.) для мини-кейсов по всем направлениям.

Листы-шаблоны для продуктивной работы: «Моя тарелка», «Мой стакан», «Лента дня», «Моё меню», «Мой здоровый день», «Мои друзья: воздух и вода».

Кадровое обеспечение

Должность - педагог дополнительного образования

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающие.

Формы учебных занятий: вводное занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные форма занятий; соревнования.

Формы аттестации/контроля

Итоговая аттестация обучающихся по программе не предусмотрена.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершению учебного года.

Наблюдение. Педагог в течение всего периода обучения фиксирует, как ребёнок осваивает материал, насколько уверенно чувствует себя на площадке, как взаимодействует с партнёром (если работают в паре), проявляет ли интерес и инициативу.

Беседа или мини-опрос. В доступной форме проявляется, усвоил ли ребёнок базовые понятия.

Игровые ситуации (позволяют определить динамику умений и навыков у обучающегося).

Текущий контроль включает следующие формы: наблюдение за выполнением упражнений; наблюдение за практической работой, беседа.

Оценочные материалы

При определении результатов освоения программы используется бально-уровневая система оценивания обучающихся. За показатели оценивания принимаются предметные, метапредметные и личностные результаты.

0 баллов — действие не выполняет. Даже после подсказки взрослого, показа карточки-алгоритма и повтора инструкции не может начать действие или даёт неверный ответ. Навык в стадии начала формирования

1 балл — действие выполняет с помощью взрослого: наводящий вопрос, карточка-подсказка, начало фразы, жест, показ. Требуется 2 и более подсказок. Темп замедленный, возможны ошибки, которые исправляет с помощью

2 балла — действие выполняет самостоятельно или с 1 минимальной подсказкой (взгляд на карточку, жест взрослого). Ответ — 1 слово или короткая фраза. Ошибок нет или исправляет самостоятельно.

Определение уровня успешности освоения программы определяется по сумме набранных баллов:

- более 80% от суммы набранных баллов – оптимальный уровень освоения программы;

- от 80% до 40% от суммы набранных баллов – достаточный уровень освоения программы;

- ниже 40% от суммы набранных баллов – низкий уровень освоения программы.

При оценивании результативности освоения программы учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Протокол оценивания уровня и качества освоения программы обучающимися в приложении 1.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273) с последующими изменениями.

2. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

3. Федеральный закон от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

4. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 10).

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.4283-26. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 № 86855).

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).

10. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области» от 16 июля 1998 года № 26-ОЗ с последующими изменениями.

13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

14. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом».

16. Устав ГБОУ СО «Сухоложская школа»
17. Гончарова Е. А., Жаринова Н. Д. Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников с задержкой психического развития // Научно-исследовательская работа. — 2021.
18. Карпова Н. П. Программа внеурочной деятельности «Здоровячок» для обучающихся 1–4 классов с ЗПР и умственной отсталостью (ФГОС ОВЗ) // Современный урок. — 2024.
19. Люшакowa Т. В. Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ЗПР. — МБУ «Школа», 2019.
20. Носова Н. В. Дополнительная образовательная программа «Азбука здоровья». — М., 2014.
21. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. — М.: АРКТИ, 2003.
22. Алябьева Е. А. Беседы о правилах безопасности для детей. — М.: Сфера, 2018.
23. Иванова А. В. Формирование основ безопасного поведения у младших школьников с ЗПР // Начальная школа. — 2020. — № 6.
24. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: методическое пособие. — М.: Сфера, 2017.
25. Шорыгина Т. А. Беседы о правилах пожарной безопасности. — М.: Сфера, 2016.
26. Безруких М. М., Филиппова Т. А. Разговор о правильном питании: рабочая тетрадь для школьников. — М.: ОЛМА-Пресс, 2019.
27. Здоровая Россия (тематический портал). — Режим доступа: takzdorovo.ru.
28. Мультимедийные материалы по здоровьесберегающей тематике: мультипликационные фильмы «Королева зубная щётка», «Мойдодыр», «Федора и Фома» и др..

Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	Учебный год
1	Количество учебных недель	34
2	Количество часов в неделю	1
3	Количество часов	34
4	Недель в первом полугодии	16
5	Недель во втором полугодии	18
6	Начало занятий	2 сентября текущего года
7	Выходные дни	В соответствии с основным календарно учебным графиком школы на текущий учебный год
8	Окончание учебного года	26 мая

Общий вывод:

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 253944116464657331322887463556598260645381440203

Владелец Голоушкина Наталья Викторовна

Действителен с 24.09.2026 по 24.09.2027