

Отдел по образованию Докшицкого райисполкома
Государственное учреждение дополнительного образования
«Докшицкий районный центр детей и молодёжи»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГУДО «Докшицкий
районный центр детей и
молодёжи»

_____ С.А.Янукович
«_____» _____ 2025 г.

Программа объединения по интересам
«Я сам!»
(социально-педагогический профиль, базовый уровень изучения
образовательной области «Психологическая культура»)

Разработчик: Костюк Ольга Ивановна,
педагог дополнительного образования

Возраст учащихся – 6-10 лет
Срок реализации программы – 2 года

Докшицы, 2025

Общие положения

Навыки самообслуживания являются основными для формирования независимости и уверенности в себе у детей. Они включают в себя: одевание, личная гигиена, прием и приготовление пищи, соблюдение распорядка дня и его планирование, поддержание порядка в своих вещах и в окружающем пространстве. Освоение этих навыков улучшает не только физическое развитие, но и эмоциональное, так как дети, умеющие заботиться о себе, чувствуют себя более уверенно и лучше социализированы.

Кроме того, успешное освоение навыков самообслуживания помогает детям становиться ответственными и самостоятельными. Это играет огромную роль в их подготовке к взрослой жизни, где умение заботиться о себе становится необходимым.

Но мы замечаем, что современные дети становятся более инфантильными, что проявляется в нежелании брать на себя ответственность, принимать решения и адаптироваться к реальности. Причинами инфантилизма называют чрезмерную опеку или гиперопеку со стороны родителей, нарушение процесса социализации, а также влияние виртуализации жизни и общества потребления. Для преодоления этого состояния важно развивать самостоятельность и ответственность у детей, предоставляя им возможность принимать решения и учиться на своем опыте.

Объединение по интересам «Я сам!» создается с целью формирования и совершенствования необходимых навыков самообслуживания у детей обучающихся в начальной школе.

В процессе занятий в объединении у детей вырабатываются практические умения и навыки, необходимые для их повседневной жизни. Занятия являются средством активного познания окружающей действительности. Практическая деятельность, будучи весьма конкретной и простой по содержанию, является наиболее понятной и доступной несовершеннолетним. Разнообразие видов труда становится источником приобретения новых знаний и представлений.

Задача педагога - формирование навыков самообслуживания, соблюдения гигиены, морально-этических норм и правил поведения в окружающей среде через практическую подготовку ребенка к самостоятельной жизни.

Воспитательные задачи, которые решаются в ходе проведения этих занятий - это формирование у детей положительного отношения и интереса к бытовому труду, выработка привычки к личной гигиене, чистоте и аккуратности, привитие навыков культуры поведения, воспитание уважения к труду взрослых, привитие детям навыков самостоятельности, искоренение тенденции к иждивенчеству в посильных для детей задачах по самообслуживанию.

Дидактические задачи направлены на получение определенной информации о предмете и овладение способами и приемами действия с изучаемыми предметами.

Коррекционные задачи направлены на ликвидацию имеющихся или предупреждению возможных пробелов в знаниях.

Главная изюминка объединения по интересам «Я сам!» - это практическая отработка бытовых навыков в повседневной жизни ребенка.

Актуальность программы определяется тем, что она направлена на психологическое взросление ребенка, повышение самооценки за счет осознания своей самостоятельности, развитие личностных качеств и индивидуальных

особенностей детей, а также помогает адаптироваться к жизни в сложных современных условиях.

Программа объединения по интересам основана на принципах последовательности, наглядности, целесообразности, доступности, учета возрастных особенностей, сочетание теоретических и практических форм деятельности и тесной связи с жизнью.

Программой предусмотрено два основных критерия успешности:

1. Практическая результативность (предполагаемый результат знаний, умений и навыков). Определяется конкретными задачами по каждому году обучения.

2. Творческая результативность. Реализация элементарных бытовых задач с применением креативного подхода.

Формы проведения рефлексии: самостоятельная работа, отзыв, коллективный анализ работ, самоанализ и др. Важный стимул для активности учащихся – ведение индивидуальных еженедельников для планирования дел на каждый день и отметка о выполнении запланированного, поощрение ответственных учащихся похвальными листами, дипломами и грамотами учреждения.

Формы работы:

– *индивидуальная* (отрабатываются отдельные операции);
 – *групповая* (создаются объективные условия необходимости реализации данного навыка: поведение ребенка подчиняется общему для всей группы детей правилу; кроме того, работает механизм подражания).

Методы:

- Словесный метод - устное изложение, беседа.
- Наглядный метод - показ видеоматериала, иллюстраций, наблюдение, работа по образцу.
- Практический метод - овладение практическими умениями.
- Объяснительно-иллюстративный метод (учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию)
- Репродуктивный метод обучения (дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).
- Частично-поисковый метод (учащиеся участвуют в коллективном поиске решения заданной проблемы).
- Исследовательский метод – овладение учащимися приёмами самостоятельной творческой работы.

Приемы:

- Детальный показ и подробное объяснение каждого движения в их последовательности. Решающее значение при этом имеет активное поведение ребенка, т.е. его практическое участие в выполнении данного действия.

- Сохранять неизменным один и тот же способ, одну и ту же последовательность действий для выработки алгоритма действия.

- Многократное повторение одних и тех же действий в определенной последовательности.

- Постепенный переход от показа к подробным словесным объяснениям. Они способствуют закреплению навыков, выработке точных движений, обеспечивают возможность действовать согласно каждому слову педагога.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся.

Через основные формы организации труда детей – поручения, дежурства, коллективный труд решаются вопросы воспитания трудолюбия у детей.

Поручения – это задания, которые педагог эпизодически дает одному или нескольким учащимся, учитывая их индивидуальные особенности, наличие опыта, а также воспитательные задачи. Поручение является первой формой организации трудовой деятельности. Поручения становятся средством формирования у детей привычки к трудовому усилию, готовят их к дежурствам.

Дежурства – это форма организации труда детей, предполагающая обязательное выполнение ребенком работы, направленной на обслуживание коллектива. Большинство поручений становятся групповыми, т.е. принимают коллективный характер. При этом особенно подчеркивается роль ознакомления с общественной направленностью труда, его социальной значимостью, формируется уважительное отношение к труду взрослых.

Перед заданиями важно:

- рассказывать детям о пользе труда, чтобы они могли иметь представление о том, насколько нужна и важна работа;
- перечислять детям весь объем предстоящей деятельности, например: «Ты сегодня дежурный, что же нужно сделать? Основное внимание во время работы детей обращать на координацию работы отдельных дежурных, на помощь учащимся;
- выделять задания, которые стали бы содержанием труда отдельных учащихся;
- обращать внимание на то, как учащиеся относятся друг к другу при распределении работы между собой, в какой форме выражают свое несогласие, умеют ли корректно делать замечание товарищу, доказывать справедливость своих претензий.

Все задания соответствуют по сложности детям определенного возраста.

Программа предполагает работу с детьми в форме занятий, совместной работы детей с педагогом, а также их самостоятельной практической деятельности.

Программа объединения по интересам «Я сам!» разработана на основе Типовой программы дополнительного образования детей и молодежи (социально-педагогический профиль), утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20.10.2023г. №325

Цель программы:

формирование навыков самообслуживания, соблюдения гигиены, морально-этических норм и правил поведения в окружающей среде через практическую подготовку ребенка к самостоятельной жизни.

Задачи программы

обучающие:

- ознакомление с понятиями «взрослый», «самообслуживание», «ответственность»;
- освоение основных навыков самообслуживания, восполнение пробелов в знаниях и умениях;

- знакомство с возрастными особенностями ребенка на каждом этапе развития;
- формирование «взрослой» позиции, ответственного отношения у учащихся к трудовой деятельности;
- выработка мотивации к труду и совершенствование трудовых навыков, воспитания необходимых установок поведения, личностных качеств.

развивающие:

- Развитие навыков самообслуживания и самостоятельного жизнеобеспечения, снижающих степень зависимости от окружающих людей;
- Развитие познавательной деятельности детей в процессе обучения;
- Развитие интереса и креативного подхода в выполнении элементарных повседневных бытовых дел;
- развитие волевой сферы;
- развитие художественно-эстетического вкуса, изобретательности и творческих способностей детей при выполнении элементарных повседневных бытовых дел;
- систематическое и целенаправленное развитие восприятия, логического мышления, воображения, мелкой и крупной моторики и речи детей;

воспитательные:

- побуждать интерес к выполнению ежедневных элементарных бытовых дел;
- воспитание интереса к самостоятельному выполнению своих непосредственных обязанностей;
- воспитание нравственных качеств;
- поиск новых форм и методов работы, позволяющих организовать совместную деятельность учащихся.
- формирование у учащихся положительного отношения и интереса к бытовому труду, выработка привычки к личной гигиене, чистоте и аккуратности, привитие навыков культуры поведения, воспитание уважения к труду взрослых, искоренение тенденции к иждивенчеству в посильных для детей задачах по самообслуживанию.

Организационные условия реализации программы

Программа объединения по интересам «Я сам!» рассчитана на работу с детьми 6-10 лет и состоит из следующих этапов:

- ознакомительный, практический первый год обучения;
- повторение основных понятий, развивающий, практический второй год обучения;

Для учащихся 6-8 лет занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, на учебный год предусмотрено 168 часов. Для учащихся 9-10 лет занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, на учебный год предусмотрено 252 часа. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут. Продолжительность учебного года составляет 42 недели.

По отдельным разделам (темам), предусмотренным учебно-тематическим планом программы, группы могут делиться на подгруппы, а также могут проводиться индивидуальные занятия с учащимися.

В группы первого года принимаются все поступающие. Специального отбора не производится. В группу второго года могут поступать и вновь прибывающие после специального тестирования и опроса при наличии определенного уровня общего развития и интереса. Недостающие навыки и умения восполняются на индивидуальных занятиях.

Теоретическая часть. Первый год обучения – учащиеся знакомятся с понятием самообслуживания и ответственность. Изучают правила личной гигиены. Изучают основные способы поддержания здорового образа жизни. Изучают различные виды досуга. Второй год обучения – учащиеся углубляют свои знания в освоении элементарных навыков в быту. Продолжают знакомиться с правилами личной гигиены и способами поддержания здоровья.

Практическая часть. Первый год обучения – учащиеся самостоятельно выполняют бытовые задачи такие как: приготовление пищи, поддержание порядка в своей комнате, покупка продуктов в магазине, помощь старшему поколению. Второй год обучения – учащиеся обучаются выполнению более сложных бытовых задач.

Критерии успешности обучения и основные показатели эффективности реализации программы

Эффективность реализации программы определяется постоянством контингента учащихся (не менее 80 %), отметка в еженедельнике о выполнении запланированных дел.

Материально техническое обеспечение

1. Коллекция изобразительных материалов: карандаши, цветные гелевые ручки, фломастеры, записная книга, блокнот.

2. Техническое оснащение занятий: столы, мультимедийный экран, ноутбук, утюг, наглядный материал (тематические таблицы, схемы, карточки), салфетки, мыло, шампунь, полотенце, зубная щетка, зубная паста, уборочный инвентарь (метла, швабра, совок, ведро, губки, таз) расческа, фен, влажные салфетки, электрочайник, комплект столовой посуды; чайный сервиз, куклы, мягкий спортивный модуль, дидактические игры, игла швейная, наперсток.

1-й год обучения

Задачи:

- дать базовое понятие важности освоения элементарных бытовых навыков;
- освоить базовые знания по самообслуживанию;
- научить элементарным бытовым навыкам;
- изучить правила техники безопасности при использовании колющих и режущих предметов, бытовой техники;
- приобрести трудовые навыки при работе с электроплиткой, чайником, микроволновой печью, шваброй, метлой, феном;
- научить готовить элементарные блюда;
- научить самостоятельно выполнять свои обязанности;
- обучить трудолюбию и взаимопомощи;
- развить внимательное отношение к старшему поколению;
- сформировать навыки планирования своего дня, недели, месяца, года.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№п/п	Название разделов, тем	Количество часов			
		6–8 лет		9–10 лет	
		Теоретических	Практических	Теоретических	Практических
	Вводное занятие	1	1	1	1
1.	Самообслуживание. Ответственность. Взрослость.	1	1	1	1
2.	Гигиена и внешний вид.	21	31	23	63
2.1.	Что такое гигиена. Предметы и средства личной гигиены.	1	1	1	1
2.2.	Роль личной гигиены в жизни каждого человека.	1	1	1	1
2.3.	Уход за руками, лицом, зубами.	1	1	1	1
2.4.	Одежда и ее назначение.	1	1	1	1
2.5.	Пуговицы. Шнурки. Замок.	2	6	4	10
2.6.	Одежда.	2	4	2	8
2.7.	Учимся стирать одежду.	2	2	2	6
2.8.	Глажение одежды.	2	2	2	6
2.9.	Штопание одежды. Латание одежды.	2	2	2	6
2.10.	Головной убор.	1	1	1	1
2.11.	Обувь.	2	4	2	8
2.12.	Волосы и прическа.	2	4	2	8
2.13.	Ногти.	2	2	2	6
3.	Здоровье и здоровый образ жизни.	19	31	22	62
3.1.	Важно поддерживать здоровый образ жизни с малых лет.	1	1	1	1
3.2.	Болит горло.	1	1	1	1
3.3.	Не дышит нос.	1	1	1	1
3.4.	Диафрагмальное дыхание.	2	2	2	6
3.5.	Кашель	1	1	1	1
3.6.	Профилактика усталости глаз.	2	2	2	6
3.7.	Осанка.	2	4	2	10
3.8.	Ходьба. Пешие прогулки.	2	6	4	10
3.9.	Вода.	2	2	2	6
3.10.	Масса тела.	2	4	2	10
3.11.	Правильное питание и здоровье.	2	6	2	8
3.12.	Закаливание.	1	1	2	2
4.	Организация свободного времени.	9	21	9	31
4.1.	План на день, неделю, месяц, год, пятилетку.	2	2	2	4
4.2.	Отдых.	1	1	1	1
4.3.	Игра.	2	8	2	10
4.4.	Досуг. Развлечения.	4	10	4	16
5.	Освоение элементарных бытовых навыков.	12	18	12	24
5.1.	Элементарные бытовые навыки.	1	1	1	1
5.2.	Боремся с пылью.	1	1	1	1
5.3.	Мытье окон.	1	1	1	1

5.4.	Мытье полов.	1	1	1	1
5.5.	Волонтерская помощь.	1	1	1	1
5.6.	Поход в магазин. Бюджет.	2	4	2	6
5.7.	Готовим сами.	2	6	2	8
5.8.	Порядок в своей комнате.	2	2	2	4
5.9	Помощь родителям в бытовых делах.	1	1	1	1
	Итоговое занятие	-	2	-	2
		63	105	68	184
	Всего:	168		252	

Содержание программы 1-го года обучения:

Вводные занятия

Знакомство с учащимся. Цели и задачи программы объединения по интересам. Содержание занятий. Правила работы. Ознакомление с планом работы на год.

Практическая работа: игры на знакомство: «Калейдоскоп имен», «Посылочка», «Веселые задания»

1. Самообслуживание. Ответственность. Взрослость.

Что такое самообслуживание. Кто такой ответственный человек. Какие домашние дела ты делаешь сам. Инфантильность и ее последствия. Какими навыками должен обладать учащийся начальной школы.

Практическая работа: круглый стол «Я сам или мама», Просмотр мультфильма «Смешарики» про инфантильность.

2. Гигиена и внешний вид.

2.1. Что такое гигиена. Предметы и средства личной гигиены.

Что такое гигиена. Базовые средства личной гигиены.

Практическая работа: игра «Собираем сундучок с предметами личной гигиены»

2.2. Роль личной гигиены в жизни каждого человека.

Гигиена и здоровье. Гигиена и красота.

Практическая работа: просмотр мультфильма «Мойдодыр» Корнея Чуковского. Рефлексия.

2.3. Уход за руками, лицом, зубами.

Кто живет на наших руках. Множество средств для умывания. Что выбрать. Береги зубы смолоду.

Практическая работа: моем руки, уход за лицом, чистим зубы правильно.

2.4. Одежда и ее назначение.

История предназначения одежды. В чем ходили наши предки. Выбор одежды по сезону, погоде, предстоящему мероприятию.

Практическая работа: просмотр ролика «Одежда первобытного человека», Игра «Собираем подходящий лук».

2.5. Пуговицы. Шнурки. Замок.

Как застегнуть, пришить пуговицу. Навыки владения иглой и наперстком. Различные варианты как зашнуровать шнурки. Замок застрял. Что делать.

Практическая работа: игра «Кто быстрее застегнет и расстегнет пуговицы». Учимся пришивать пуговицы. Шнуруем обувь себе, а затем другу. Решаем сложный вопрос «Замок застрял».

2.6. Одежда.

Что такое опрятный вид. Разные способы складывания одежды. Как органично разместить одежду в шкаф. Сортировка ненужной одежды. Как подобрать одежду по размеру.

Практическая работа: просмотр роликов «Как органично сложить одежду в шкаф». Мастер-класс «Переделываем ненужную одежду». Учимся пользоваться таблицей размеров одежды.

2.7. Учимся стирать одежду.

Ручная и машинная стирка. Белое отдельно от цветного. Как вывести пятна. Химчистка.

Практическая работа: стираем мелкие вещи руками. Выводим пятна с одежды.

2.8. Глажение одежды.

Инструкция пользования утюгом. Правила техники безопасности. Виды тканей и температура глаженья.

Практическая работа: Учимся гладить утюгом. Изучаем бирки на одежде.

2.9. Штопание одежды. Латание одежды.

Что такое штопание. Что такое латание. В чем отличие.

Практическая работа: штопаем кукле одежду. Накладываем красивую латку, маскируем дыру.

2.10. Головной убор.

Виды головных уборов. Назначение головных уборов.

Практическая работа: учимся завязывать косынку.

2.11. Обувь.

Виды обуви. Обувь по погоде. Размеры обуви. Анатомически подходящая обувь. Уход за обувью. Как правильно снимать и обувать обувь, чтобы не повредить. Лопатка для обувания.

Практическая работа: чистим и моем свою обувь. Изучаем таблицу размеров обуви. Подбираем обувь по таблице. Учимся использовать лопатку для обуви.

2.12. Волосы и прическа.

Типы волос. Расчесывание волос. Виды расчесок. Мытье головы. Прическа. Стрижка.

Практическая работа: изучаем виды расчесок. Изучаем этикетки на средствах для мытья и ухода за волосами. Пробуем сделать элементарную прическу.

2.13. Ногти.

Как выглядят здоровые ногти. Чем опасно закусывать ногти. Уход за ногтями. Нарастивание ногтей красиво, но не здорово.

Практическая работа: стрижем и подпиливаем ногти. Наносим крем для рук и масло для кутикулы. Просмотр видеоролика о вреде искусственного покрытия ногтевой пластины.

3. Здоровье и здоровый образ жизни.

3.1. Важно поддерживать здоровый образ жизни с малых лет.

Кто такой здоровый человек. Профилактика ЗОЖ. Первая помощь при простудных заболеваниях.

Практическая работа: завариваем чай с малиной, медом и травами.

3.2. Болит горло.

Самые простые, но эффективные способы вылечить горло.

Практическая работа: Учимся делать полоскание при боли в горле.

3.3. Не дышит нос.

Самомассаж при заложенности носа.

Практическая работа: учимся делать массаж при заложенности носа.

3.4. Диафрагмальное дыхание.

Как дышать диафрагмой. Влияние диафрагмального дыхания на здоровье.

Практическая работа: просмотр видеоролика «Где располагается диафрагма в теле человека». Упражнение «Дышим крылышками».

3.5. Кашель.

Самомассаж при кашле. Роль свежего воздуха в лечении кашля.

Практическая работа: учимся самомассажу при кашле.

3.6. Профилактика усталости глаз.

Влияние гаджетов на усталость глаз и снижение остроты зрения. Упражнения для глаз для снятия напряжения. «Гаджетодетокс». Что такое. Как ограничить время использования гаджетов.

Практическая работа: разучиваем комплекс упражнений для глаз. Устанавливаем ограничение время пребывания в интернете на мобильном телефоне.

3.7. Осанка.

Неправильная осанка – вред для всего организма. Высота стола и стула подходящая для поддержания осанки. Упражнения для правильной осанки.

Практическая работа: наблюдаем за осанкой прохожих на улице. Подбираем стол и стул в зависимости от роста. Выполняем упражнения для правильной осанки.

3.8. Ходьба. Пешие прогулки.

Ходьба пешком, ее роль в жизни каждого человека, норма шагов в день. Малоподвижный образ жизни. Последствия малоподвижного образа жизни.

Практическая работа: Устанавливаем норму шагов в день (10 000 шагов) в приложении на мобильном телефоне. Записываем ходьбу обязательным пунктом в личный распорядок дня. Учимся ходить с пятки на носок. Пешая прогулка в парк. Включаем шагомер.

3.9. Вода.

Роль воды в нашем организме. Питьевой режим. Минимальное потребление воды в день в зависимости от массы тела.

Практическая работа: высчитываем объем воды, потребляемый в течение дня. Устанавливаем «напоминалочку» об употреблении воды на мобильный телефон.

3.10. Масса тела.

Какой вес считается нормальным. Последствия избыточной массы тела. Причины появления лишних килограммов. Фастфуд и ожирение.

Практическая работа: изучаем формулу расчета массы тела. Рассчитываем примерную оптимальную массу тела в соответствии с возрастом. Учимся узнавать

сколько калорий в продуктах питания по этикетке. Составляем список вредных продуктов, от которых постараемся отказаться навсегда.

3.11. Правильное питание и здоровье.

Какое питание можно назвать правильным. Белки, жиры и углеводы. Овощи и фрукты. Орехи. Биологические добавки в продуктах. Список опасных для здоровья пищевых добавок. Режим питания.

Практическая работа: Учимся распознавать, сколько белков, жиров и углеводов в продуктах питания. Изучаем список опасных добавок. Составляем режим питания в течении дня. Разрабатываем меню правильного питания.

3.12. Закаливание.

Роль закаливания для здоровья. Обливание холодной водой. Контрастный душ. Прогулка по росе босыми ногами. Умывание ледяными кубиками.

Практическая работа: Записываем в свой распорядок дня обязательный пункт «закаливание». Пробуем изготовить ледяные кубики и умыться ими.

4. Организация свободного времени.

4.1. План на день, неделю, месяц, год, пятилетку.

Как я провожу свой день. Каких важных дел не хватает в моем распорядке дня. Задумываюсь ли я, что мне нужно сделать завтра, на следующей неделе, через год, через пять лет.

Практическая работа: прослушиваем притчу «На сколько лет у тебя планов, задач – столько лет ты и проживешь». Заводим еженедельник-планер. Учимся планировать на день, на неделю, на месяц, на год, на пять лет вперед.

4.2. Отдых.

Роль отдыха для нашего организма. Отдых – обязательный пункт в нашем распорядке дня. Чем полезно «ничегонеделание».

Практическая работа: вносим в режим дня время для отдыха.

4.3. Игра.

Роль игры в нашей жизни. Игры современные. Игры наших родителей. Компьютерные игры. Замена игр гаджетами. Можно ли самому придумать, смастерить игру.

Практическая работа: играем в современные игры. Играем в игры наших родителей. Придумываем игру. Мастерим игру. Издаем сборник игр «В кругу друзей».

4.4. Досуг. Развлечения.

Как проводят досуг современные дети. Сам себе аниматор. Чтение книг как способ развлечься. Театр. Кино. Музей. Прослушивание музыки. Дискотека. Концерт. Путешествие. Прогулки на свежем воздухе. Рыбалка. Пикник.

Практическая работа: игра «Вспомни свои развлечения за последний год». Планируем способы развлечения в своем еженедельнике. Придумываем способ, как можно развлечься, находясь наедине с самим собой. Организуем на занятии «Книжный клуб» (читаем вместе). Изучение афиши театров Беларуси. Как онлайн купить билет. Какие виды постановок бывают. Планируем посещение театра в своем еженедельнике вместе с родителями. Изучаем жанры фильмов. Просмотр фильма. Виртуальные музеи. Учимся посещать. Изучаем сайты самых известных музеев Беларуси. Прослушиваем музыку различных жанров. Дискотека «Танцуют все».

Изучаем афиши концертов, которые будут в Беларуси в ближайшее время. Учимся покупать билет на концерт онлайн. Посещаем концерт в нашем городе. Круглый стол «В каких странах я был». Онлайн путешествие по достопримечательностям Родной страны. Идем гулять на свежий воздух. Идем на водоем ловить рыбу. Устраиваем пикник на свежем воздухе.

5. Освоение элементарных бытовых навыков.

5.1. Элементарные бытовые навыки.

Какими бытовыми навыками вы владеете. Что я умею делать без помощи взрослых. В чем мне нужна помощь посторонних.

Практическая работа: игра: «Сделаю сам»

5.2. Боремся с пылью.

Откуда берется пыль. Как убрать пыль с поверхностей. Пыль - вред нашему дыханию.

Практическая работа: Вытираем пыль в рабочем кабинете.

5.3. Мытье окон.

Правила техники безопасности мытья окон. Средства для мытья окон. Как помыть окна, используя натуральные вещества.

Практическая работа: осваиваем мытье окон в рабочем кабинете с внутренней стороны.

5.4. Мытье полов.

Правила техники безопасности при мытье полов. Средства для мытья полов. Современная швабра, робот пылесос.

Практическая работа: осваиваем мытье пола в рабочем кабинете. Учимся мыть пол вручную, на случай, если нет швабры.

5.5. Волонтерская помощь.

Кто такие волонтеры. Почему помогать безвозмездно – это благородное дело.

Кто нуждается в нашей помощи. Помощь престарелым людям, родителям.

Практическая работа: оказываем посильную бытовую помощь престарелому одинокому жителю нашего города.

5.6. Поход в магазин. Бюджет.

Виды магазинов. Интернет магазин. Чек. Планирование и распределение бюджета. Накопление. Долги.

Практическая работа: Изучаем виды магазинов в нашем городе. Изучаем крупные интернет магазины в Беларуси. Изучаем чек из магазина. Планируем, как потратить личные деньги. Мастерим конверты для накоплений «На мечту». Поход в магазин.

5.7. Готовим сами. Сервировка стола.

Что можно приготовить без помощи взрослых. Важно ли учиться готовить простые блюда с детства. Чем домашняя еда полезнее полуфабрикатов. Как эстетично и правильно сервировать стол.

Практическая работа: готовим бутерброды. Готовим овсянку быстрого приготовления. Чистим картошку. Завариваем чай. Сервируем стол.

5.8. Порядок в своей комнате.

Посмотри на комнату человека, и ты узнаешь, какой он. Беспорядок и настроение. Почему важно периодически избавляться от ненужных вещей. Способы

заправить постель. Как часто нужно менять постельное белье. Порядок на письменном столе.

Практическая работа: тренируемся наводить порядок в рабочем кабинете. Отрабатываем навык замены постельного белья. Тренируемся заправлять постель.

5.9. Помощь родителям в бытовых делах.

Чем можно облегчить труд родных. За какие бытовые дела я готов взять на себя ответственность. Ответственность – взрослость.

Практическая работа: Составляем перечень бытовых дел мамы и папы. Выделяем пункты тех дел, которые ты готов выполнять вместо родителей либо совместно с родителями. Заносим в еженедельник список своих новых обязанностей.

Итоговое занятие.

Практическая работа: Подведение итогов работы за год. Рефлексия. Игра «Чему я могу научить младших братьев и сестер».

Ожидаемые результаты

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны *знать*:

- что такое самообслуживание;
- кто такой ответственный человек;
- правила техники безопасности при работе с колющими и режущими предметами, с бытовой техникой;
- основные способы профилактики заболеваний;
- основы здорового образа жизни;
- роль гигиены в жизни каждого человека;
- важность досуга, способы проведения свободного времени;
- основы элементарных бытовых навыков.

уметь:

- самостоятельно себя обслуживать в быту;
- ответственно относиться к своим обязанностям;
- применять правила техники безопасности при работе с колющими и режущими предметами, с бытовой техникой;
- позаботиться о своем здоровье при первых симптомах простудных заболеваний;
- ухаживать за своим телом, внешним видом;
- с пользой провести свободное время;
- выполнять элементарные бытовые задания;
- планировать свой день.

2-й год обучения

Задачи:

- повторить и закрепить базовые знания по самообслуживанию;
- научить более усложненным бытовым навыкам;
- повторить и закрепить основные правила техники безопасности при использовании колющих и режущих предметов, бытовой техники;
- углубить конкретные трудовые навыки при работе с электроплиткой, чайником, микроволновой печью, шваброй, метлой, феном;
- научить готовить более сложные блюда;
- усовершенствовать навыки самостоятельного выполнения своих обязанностей;
- обучить трудолюбию и взаимопомощи;
- развить внимательное отношение к старшему поколению;
- закрепить навыки планирования своего дня, недели, месяца, года.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№п/п	Название разделов, тем	Количество часов			
		6–8 лет		9–10 лет	
		Теоретических	Практических	Теоретических	Практических
	Вводное занятие	1	1	1	1
1.	Самообслуживание. Ответственность. Взрослость.	1	1	1	1
2.	Гигиена и внешний вид.	21	31	23	63
2.1.	Что такое гигиена. Предметы и средства личной гигиены.	1	1	1	1
2.2.	Роль личной гигиены в жизни каждого человека.	1	1	1	1
2.3.	Уход за руками, лицом, зубами.	1	1	1	1
2.4.	Одежда и ее назначение.	1	1	1	1
2.5.	Пуговицы. Шнурки. Замок	2	6	4	10
2.6.	Одежда.	2	4	2	8
2.7.	Учимся стирать одежду.	2	2	2	6
2.8.	Глажение одежды.	2	2	2	6
2.9.	Штопание одежды. Латание одежды.	2	2	2	6
2.10.	Головной убор.	1	1	1	1
2.11.	Обувь.	2	4	2	8
2.12.	Волосы и прическа.	2	4	2	8
2.13.	Ногти.	2	2	2	6
3.	Здоровье и здоровый образ жизни.	19	31	22	62
3.1.	Важно поддерживать здоровый образ жизни с малых лет.	1	1	1	1
3.2.	Болят горло.	1	1	1	1
3.3.	Не дышит нос.	1	1	1	1
3.4.	Диафрагмальное дыхание.	2	2	2	6
3.5.	Кашель.	1	1	1	1
3.6.	Профилактика усталости глаз.	2	2	2	6
3.7.	Осанка.	2	4	2	10

3.8.	Ходьба. Пешие прогулки.	2	6	4	10
3.9.	Вода.	2	2	2	6
3.10.	Масса тела.	2	4	2	10
3.11.	Правильное питание и здоровье.	2	6	2	8
3.12.	Закаливание.	1	1	2	2
4.	Организация свободного времени.	9	21	9	31
4.1.	План на день, неделю, месяц, год, пятилетку.	2	2	2	4
4.2.	Отдых.	1	1	1	1
4.3.	Игра.	2	8	2	10
4.4.	Досуг. Развлечения.	4	10	4	16
5.	Освоение элементарных бытовых навыков.	12	18	12	24
5.1.	Элементарные бытовые навыки.	1	1	1	1
5.2.	Боремся с пылью.	1	1	1	1
5.3.	Мытье окон.	1	1	1	1
5.4.	Мытье полов.	1	1	1	1
5.5.	Волонтерская помощь.	1	1	1	1
5.6.	Поход в магазин. Бюджет.	2	4	2	6
5.7.	Готовим сами.	2	6	2	8
5.8.	Порядок в своей комнате.	2	2	2	4
5.9.	Помощь родителям в бытовых делах.	1	1	1	1
	Итоговое занятие	-	2	-	2
		63	105	68	184
	Всего:	168		252	

Содержание программы 2-го года обучения:

Вводные занятия

Цели и задачи программы объединения по интересам. Содержание занятий. Правила работы. Ознакомление с планом работы на год.

Практическая работа: круглый стол: «Какие новые обязанности у меня появились за летний период».

1. Самообслуживание. Ответственность.

Вспоминаем, что такое самообслуживание. Кто такой ответственный человек. Какие домашние дела ты уже научился делать сам. Отличие графиков распорядка дня в летнее время от графика в учебный период.

Практическая работа: обсуждаем, как в летнее время было распределено время в течение дня.

2. Гигиена и внешний вид.

2.1. Что такое гигиена. Предметы и средства личной гигиены.

Вспоминаем понятие «гигиена». Базовые средства личной гигиены.

Практическая работа: игра «Собираем сундучок с предметами личной гигиены»

2.2. Роль личной гигиены в жизни каждого человека.

Гигиена и здоровье. Гигиена и красота.

Практическая работа: встреча с сотрудником центра гигиены и эпидемиологии.

2.3. Уход за руками, лицом, зубами.

Часто мыть руки – смывать защитный слой кожи. Множество средств для умывания. Что выбрать. Береги зубы смолоду.

Практическая работа: моем руки, уход за лицом. Встреча со стоматологом.

2.4. Одежда и мода.

То, что модно не всегда уместно. Одежда для определенного мероприятия.

Практическая работа: Игра «Подбери наряд в соответствии с мероприятием».

2.5. Пуговицы. Шнурки. Замок.

Как заменить пуговицы. Навыки владения иглой и наперстком. Различные варианты как зашнуровать шнурки. Замок застрял. Что делать.

Практическая работа: Перешиваем пуговицы. Шнуруем обувь себе, а затем другу. Решаем сложный вопрос «Замок застрял».

2.6. Одежда.

Базовый набор одежды в гардеробе. Разные способы складывания одежды. Как органично разместить одежду в шкаф. Сортировка ненужной одежды. Международная таблица размеров одежды.

Практическая работа: просмотр роликов «Как органично сложить одежду в шкаф». Мастер-класс «пенал из джинсов». Учимся пользоваться международной таблицей размеров одежды.

2.7. Отработка навыка ручной стирки одежды.

Ручная и машинная стирка. Белое отдельно от цветного. Как вывести пятна.

Практическая работа: стираем мелкие вещи руками, отработываем навык. Выводим сложные пятна (крови, ягод, чернила) с одежды.

2.8. Отработываем навык глаженья одежды.

Инструкция пользования утюгом. Правила техники безопасности. Виды тканей и температура глаженья.

Практическая работа: Учимся гладить рубашки.

2.9. Редизайн старых вещей.

Что такое редизайн.

Практическая работа: создаем редизайн футболки.

2.10. Головной убор.

Вспоминаем назначение головных уборов. Головной убор – это дополнение образа.

Практическая работа: подбираем стильный головной убор совместно с руководителем объединения по интересам «Дизайн одежды».

2.11. Обувь.

Виды обуви. Обувь по погоде. Размеры обуви. Анатомически подходящая обувь. Уход за обувью. Как правильно снимать и обувать обувь, чтобы не повредить. Лопатка для обувания.

Практическая работа: чистим и моем свою обувь. Изучаем таблицу размеров обуви. Подбираем обувь по таблице. Учимся использовать лопатку для обуви.

2.12. Волосы и прическа.

Типы волос. Расчесывание волос. Виды расчесок. Мытье головы. Прическа. Стрижка.

Практическая работа: изучаем виды расчесок. Изучаем этикетки на средствах для мытья и ухода за волосами. Пробуем сделать элементарную прическу. Встреча с парикмахером.

2.13. Ногти.

Как выглядят здоровые ногти. Чем опасно закусывать ногти. Уход за ногтями. Нарращивание ногтей красиво, но не здорово.

Практическая работа: стрижем и подпиливаем ногти. Наносим крем для рук и масло для кутикулы. Просмотр видеоролика о вреде искусственного покрытия ногтевой пластины.

3. Здоровье и здоровый образ жизни.

3.1. Важно поддерживать здоровый образ жизни с малых лет.

Кто такой здоровый человек. Профилактика ЗОЖ. Первая помощь при простудных заболеваниях.

Практическая работа: учимся измерять температуру.

3.2. Болит горло.

Самые простые, но эффективные способы вылечить горло.

Практическая работа: Учимся делать полоскание при боли в горле.

3.3. Не дышит нос.

Самомассаж при заложенности носа.

Практическая работа: учимся делать массаж при заложенности носа.

3.4. Диафрагмальное дыхание.

Как дышать диафрагмой. Влияние диафрагмального дыхания на здоровье.

Практическая работа: просмотр видеоролика «Где располагается диафрагма в теле человека». Упражнение «Дышим крылышками».

3.5. Кашель.

Самомассаж при кашле. Роль свежего воздуха в лечении кашля.

Практическая работа: учимся самомассажу при кашле.

3.6. Профилактика усталости глаз.

Влияние гаджетов на усталость глаз и снижение остроты зрения. Упражнения для глаз для снятия напряжения. «Гаджетодетокс». Что такое. Как ограничить время использования гаджетов.

Практическая работа: разучиваем комплекс упражнений для глаз. Устанавливаем ограничение время пребывания в интернете на мобильном телефоне.

3.7. Осанка.

Неправильная осанка — вред для всего организма. Высота стола и стула подходящая для поддержания осанки. Упражнения для правильной осанки.

Практическая работа: наблюдаем за осанкой прохожих на улице. Подбираем стол и стул в зависимости от роста. Выполняем упражнения для правильной осанки.

3.8. Ходьба. Пешие прогулки.

Ходьба пешком, ее роль в жизни каждого человека, норма шагов в день. Малоподвижный образ жизни. Последствия малоподвижного образа жизни.

Практическая работа: Устанавливаем норму шагов в день (10 000 шагов) в приложении на мобильном телефоне. Записываем ходьбу обязательным пунктом в личный распорядок дня. Учимся ходить с пятки на носок. Пешая прогулка в парк. Включаем шагомер.

3.9. Вода.

Роль воды в нашем организме. Питьевой режим. Минимальное потребление воды в день в зависимости от массы тела.

Практическая работа: высчитываем объем воды, потребляемый в течение дня. Устанавливаем «напоминалочку» об употреблении воды на мобильный телефон.

3.10. Масса тела.

Какой вес считается нормальным. Последствия избыточной массы тела. Причины появления лишних килограммов. Фастфуд и ожирение.

Практическая работа: измеряем свой вес на электронных весах. Вспоминаем формулу расчета массы тела. Изучаем продукты с высоким содержанием килокалорий. Дополняем список вредных продуктов, от которых постараемся отказаться навсегда.

3.11. Правильное питание и здоровье.

Повторяем, какое питание можно назвать правильным. Белки, жиры и углеводы. Белок ничем не заменить. Вегетарианство. Последствия.

Практическая работа: Составляем режим питания на день. Разрабатываем меню правильного питания.

3.12. Закаливание.

Роль закаливания для здоровья. Оптимальный температурный режим в помещении для учебы, для сна.

Практическая работа: учимся пользоваться градусником, который измеряем температуру в помещении, на улице.

4. Организация свободного времени.

4.1. План на день, неделю, месяц, год, пятилетку.

Как я провожу свой день. Каких важных дел не хватает в моем распорядке дня. Задумываюсь ли я, что мне нужно сделать завтра, на следующей неделе, через год, через пять лет.

Практическая работа: знакомимся с философией жизни «Икигай». Заводим новый еженедельник-планер на новый учебный год. Продолжаем планировать на день, на неделю, на месяц, на год, на пять лет вперед.

4.2. Отдых.

Роль отдыха для нашего организма. Отдых – обязательный пункт в нашем распорядке дня. Чем полезно «ничегонеделание».

Практическая работа: вносим в режим дня время для отдыха.

4.3. Игра.

Роль игры в нашей жизни. Игры современные. Игры наших родителей. Компьютерные игры. Замена игр гаджетами. Можно ли самому придумать, смастерить игру.

Практическая работа: играем в современные игры. Играем в игры наших родителей. Придумываем игру. Мастерим игру. Издаем сборник игр «В кругу друзей- 2».

4.4. Досуг. Развлечения.

Как проводят досуг современные дети. Сам себе аниматор. Чтение книг как способ развлечься. Театр. Кино. Музей. Прослушивание музыки. Дискотека. Концерт. Путешествие. Прогулки на свежем воздухе. Рыбалка. Пикник.

Практическая работа: игра «Вспомни свои развлечения за последний год». Планируем способы развлечения в своем еженедельнике. Придумываем способ, как можно развлечься, находясь наедине с самим собой. Организуем на занятии «Книжный клуб» (читаем вместе). Изучение афиши театров Беларуси. Как онлайн купить билет. Какие виды постановок бывают. Планируем посещение театра в своем еженедельнике вместе с родителями. Изучаем жанры фильмов. Просмотр фильма. Виртуальные музеи. Учимся посещать. Изучаем сайты самых известных музеев Беларуси. Прослушиваем музыку различных жанров. Дискотека «Танцуют все». Изучаем афиши концертов, которые будут в Беларуси в ближайшее время. Учимся покупать билет на концерт онлайн. Посещаем концерт в нашем городе. Круглый стол «В каких странах я был». Онлайн путешествие по достопримечательностям Родной страны. Идем гулять на свежий воздух. Идем на водоем ловить рыбу. Устраиваем пикник на свежем воздухе.

5. Освоение элементарных бытовых навыков.

5.1. Элементарные бытовые навыки.

Какими бытовыми навыками вы владеете. Что я умею делать без помощи взрослых. В чем мне нужна помощь посторонних.

Практическая работа: круглый стол: «Какой навык я хочу освоить и почему».

5.2. Боремся с пылью.

Откуда берется пыль. Как убрать пыль с поверхностей. Пыль - вред нашему дыханию. Пылевой клещ. Чем опасен пылевой клещ.

Практическая работа: Вытираем пыль в рабочем кабинете. Просмотр видеороликов про пылевого клеща.

5.3. Мытье окон.

Правила техники безопасности мытья окон. Средства для мытья окон. Как помыть окна, используя натуральные вещества.

Практическая работа: усовершенствуем навык мытья окон в рабочем кабинете с внутренней стороны.

5.4. Мытье полов.

Правила техники безопасности при мытье полов. Средства для мытья полов. Современная швабра, робот пылесос.

Практическая работа: усовершенствуем навык мытья пола в рабочем кабинете. Моем пол вручную, на случай, если нет швабры.

5.5. Волонтерская помощь.

Кто такие волонтеры. Почему помогать безвозмездно – это благородное дело.

Кто нуждается в нашей помощи. Помощь престарелым людям, родителям.

Практическая работа: оказываем посильную бытовую помощь престарелому одинокому жителю нашего города.

5.6. Поход в магазин. Бюджет.

Виды магазинов. Интернет магазин. Чек. Планирование и распределение бюджета. Накопление. Долги.

Практическая работа: Изучаем виды магазинов в нашем городе. Изучаем крупные интернет магазины в Беларуси. Изучаем чек из магазина. Планируем, как потратить личные деньги. Мастерим конверты для накоплений «На мечту». Поход в магазин.

5.7. Готовим сами.

Что можно приготовить без помощи взрослых. Важно ли учиться готовить простые блюда с детства. Чем домашняя еда полезнее полуфабрикатов.

Практическая работа: готовим блины. Жарим и отвариваем яйца. Отвариваем макароны. Завариваем чай.

5.8. Порядок в своей комнате.

Посмотри на комнату человека, и ты узнаешь, какой он. Беспорядок и настроение. Почему важно периодически избавляться от ненужных вещей. Способы заправить постель. Как часто нужно менять постельное белье. Порядок на письменном столе.

Практическая работа: совершенствуем навык наводить порядок в рабочем кабинете. Совершенствуем навык замены постельного белья. Совершенствуем навык заправлять постель.

5.9. Помощь родителям в бытовых делах.

Чем можно облегчить труд родных. За какие бытовые дела я готов взять на себя ответственность. Ответственность – взрослость.

Практическая работа: Составляем перечень бытовых дел мамы и папы. Выделяем пункты тех дел, которые ты готов выполнять вместо родителей либо совместно с родителями. Заносим в еженедельник список своих новых обязанностей.

Итоговое занятие.

Практическая работа: Подведение итогов работы за год. Рефлексия. Игра «Чему я могу научить младших братьев и сестер».

Ожидаемые результаты

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны

знать:

- что такое самообслуживание;
- кто такой ответственный человек;
- правила техники безопасности при работе с колющими и режущими предметами, с бытовой техникой;
- основные способы профилактики заболеваний;
- основы здорового образа жизни;
- роль гигиены в жизни каждого человека;
- важность досуга, способы проведения свободного времени;
- основы элементарных бытовых навыков.

уметь:

- самостоятельно себя обслуживать в быту;
- ответственно относиться к своим обязанностям;
- применять правила техники безопасности при работе с колющими и режущими предметами, с бытовой техникой;
- заботиться о своем здоровье при первых симптомах простудных заболеваний;
- ухаживать за своим телом, внешним видом;
- с пользой проводить свободное время;
- выполнять элементарные бытовые задания;
 - планировать свой день.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ И ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕСУРС

1. "Якоб учится самостоятельности. 10 историй в одной книге"/ Сандра Гримм, Неле Бансер и Илона Айнвольт. – М.: Альпина Дети, 2024.
2. 2. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «О разработке учебно-программной документации образовательной программы дополнительного образования детей и молодёжи» 5. Брыгадзін, П. У. Гісторыя Беларусі: курс лекцый: у 2 ч. / П. У. Брыгадзін [і інш.]. – Мінск : РІВШ БДУ.
3. А.В.Ястребова, О.И.Лазаренко. Досуг и занятия в группе продленного дня, Начальная школа. Практическое пособие.- М.: Айрис-пресс, 2004.
4. Аудиоэнциклопедия «Если хочешь быть здоров».
5. В.Касаткина. Родная природа. Н.Н., Деком, 1998г.
6. К.П.Нефедова. Дом. Какой он? М., Гном и Д., 2008г.
7. К.П.Нефедова. Посуда и столовые принадлежности. Какие они? М., Гном и Д., 2008г.
8. Кодекс Республики Беларусь об образовании // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 14.01.2022 – № 154-3 [Электронный ресурс] // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 31.01.2022, 2/2874. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=N12200154&p1=1&p5=0/>. – Дата доступа: 20.05.2024.
9. Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. М., Вако, 2004г.
10. М.А.Панфилова . Игротерапия общения. М., Гном и Д., 2008г.
- 11.М.Безруких, Т.Филиппова . Рабочая тетрадь для школьников. Разговор о правильном питании. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011г.
- 12.Мои хорошие привычки. Как стать самостоятельным /Наталия Иванова. – М.: АСТ, 2023.
- 13.Моржина Е.В. Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома: монография / Е.В. Моржина. – М., 2012.
14. Н.Л.Шестернина. Тематический словарь в картинках «Гигиена и здоровье». М: «Школьная Пресса», 2010г.
- 15.Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 20.10.2023 № 325 «Об утверждении типовых программ дополнительного образования детей и молодёжи» [Электронный ресурс]: // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22441011>. – Дата доступа: 20.05.2024.
- 16.Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 № 525 «Об утверждении специфических санитарно-эпидемиологических требований» (в ред. постановлений Совмина от 17.01.2022 № 29, от 31.08.2022 № 570, от 15.11.2022 № 780).
- 17.Правила безопасности организации образовательного процесса, организации воспитательного процесса при реализации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи (утверждены

постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 227 от 03.08.2022) – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://adu.by/images/2023/dop/pravila-bezopasn-dop-obrazovanie.pdf>. – Дата доступа: 20.05.2024.

18. С.А.Васильева, В.И.Мирясова. Тематически словарь в картинках «Город, улица, дом. Квартира, мебель». М: «Школьная Пресса», 2010г.
19. С.А.Васильева, В.И.Мирясова. Тематически словарь в картинках «Посуда. Продукты питания». М: «Школьная Пресса», 2009г.
20. С.Вохринцева. Окружающий мир. Бытовая техника. Дидактический материал. г. Екатеринбург, «Страна фантазий», 2009г.
21. Т.А.Девяткова, Л.Л.Кочетова, А.Г.Петрикова. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. М., Владос, 2003г.
22. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей / Марианна Лукашенко. — М.: Альпина Паблишер, 2012.
23. Технология. Обслуживающий труд. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, 5 класс. Под ред. В.Д.Симоненко. М., «Вентана-Граф», 2009г.
24. Эдаева А.Ж. Формирование здорового образа жизни у детей раннего возраста, или Как привить малышу культурно-гигиенические навыки // Начальная шк. плюс ДО и ПОСЛЕ. – 2013.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании педагогического совета

протокол № 3 _____
от 28 августа 2025 года

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела по образованию
Докшицкого райисполкома

_____ Е.А.Кучиц

29 августа 2025 года