

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО МЕДИЦИНСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АНО ДПО «МИНМО»

Т.В. Струльникова

Приказ № 1 от «12» 01 2026 г.



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

"АЗБУКА ЧИСТОТЫ: ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ"
(40 часов)

Новосибирск
2026

Состав рабочей группы

По разработке программы «Азбука чистоты: основы гигиены для детей и взрослых»

№ пп	Фамилия имя отчество	Ученая степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Денисов Ю.Д.	-	Старший преподаватель	АНО ДПО «МИНМО»
2.	Потапова В.А.	-	Методист	АНО ДПО «МИНМО»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	4
1.1. Аннотация	4
1.2. Планируемые результаты обучения.....	4
1.3. Требования к уровню подготовки обучающихся, на которых рассчитана программа.....	5
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
2.1. Учебный план	6
2.2. Учебно-тематический план	6
2.3. Календарный учебный график.....	7
2.4. Учебные программы модулей.....	8
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	10
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	12
4.1. Формы аттестации.....	12
4.2. Оценочные материалы текущего контроля знаний.....	13
5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация

Настоящая программа «Азбука чистоты: основы гигиены для детей и взрослых» предназначена для дополнительного образования детей и взрослых. Разработана в соответствии с требованиями Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р), порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629) и постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В условиях роста инфекционной заболеваемости, особенно среди детей, а также недостаточной осведомлённости населения о современных принципах личной и бытовой гигиены, формирование культуры здоровья с раннего возраста становится приоритетной задачей системы здравоохранения и образования. Программа реализуется с целью формирования устойчивых и осознанных гигиенических привычек, понимания их важности для здоровья и социального благополучия.

Целевая аудитория: Дети 6-10 лет (занятия в игровой форме) и их родители / взрослые, интересующиеся темой.

Формат обучения: Теоретическая часть для взрослых + практические игровые занятия для детей.

Режим обучения: рекомендовано 2 часа по 3 дня в неделю

Срок обучения: 7 недель

Форма обучения: очная

1.2. Планируемые результаты обучения

Цель программы «Азбука чистоты: основы гигиены для детей и взрослых» формирование у детей 6-10 лет и взрослых устойчивых знаний, мотивации и практических навыков личной и бытовой гигиены как основы здорового образа жизни, профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.

Задачи программы:

Для детей:

- Сформировать представление о связи чистоты и здоровья;
- Научить правильной технике мытья рук, ухода за полостью рта, телом и волосами;

– Развить мотивацию к самостоятельному соблюдению гигиенических правил.

Для взрослых:

Повысить уровень знаний о возрастных гигиенических нормах;

– Научить эффективным, ненасильственным способам приучения ребёнка к гигиене;

– Ознакомить с актуальными рекомендациями по выбору безопасных средств гигиены.

Общие:

– Преодолеть мифы и стигмы, связанные с гигиеной;

– Создать условия для совместной профилактической деятельности семьи.

В результате освоения программы дополнительного образования должны быть:

– У детей сформированы базовые навыки личной гигиены, интерес к уходу за собой.

– У взрослых повышена компетентность в вопросах детской гигиены, понимание возрастных особенностей, инструменты поддержки ребёнка.

– У семей улучшены совместные гигиенические привычки и культура заботы о здоровье.

1.3. Требования к уровню подготовки обучающихся, на которых рассчитана программа

Программа не предполагает наличия специальных знаний или навыков в области гигиены на момент начала обучения. Участие в программе доступно всем детям указанного возраста, независимо от исходного уровня подготовки. Для взрослых программа не требует специальной профессиональной подготовки или медицинских знаний без предъявления требований к уровню образования.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование учебных предметов	Объем дополнительной общеобразовательной программы в академических часах				Форма текущего контроля знаний
		Всего	Теоретическое занятия	Практическое занятия	Текущий контроль знаний	
1	Введение в мир гигиены. «Зачем нужно быть чистым?»	8	3	4	1	Зачет
2	Гигиена рук – щит от болезней	6	1	4	1	Зачет
3	Водные процедуры: утро и вечер	6	1	4	1	Зачет
4	Гигиена полости рта	6	3	2	1	Зачет
5	Гигиена тела и белья	6	3	2	1	Зачет
6	Гигиена в быту и общественных местах	8	3	4	1	Зачет
	Итого	40	14	20	6	

2.2. Учебно-тематический план

№	Наименование модулей	Количество часов			
		Всего часов	Теоретическое занятия	Практическое занятия	Текущий контроль знаний
1.	Введение в мир гигиены. «Зачем нужно быть чистым?»	8	3	4	1
1.1	Гигиена как наука и практика	1	1		
1.2	Базовые понятия: микробы (друзья и враги), иммунитет, профилактика заболеваний	3	1	2	
1.3	Роль личной гигиены в социальной адаптации	2,5	0,5	2	
1.4	Сказка/мультфильм «Невидимках-микробах».	0,5	0,5		
1.5	Текущий контроль знаний	1			1
2.	Гигиена рук – щит от болезней	6	1	4	1
2.1	Критические моменты для мытья рук (перед едой, после туалета, после улицы и т.д.)	2,5	0,5	2	
2.2	Правильная техника (по рекомендациям ВОЗ), выбор средств (мыло, гель)	2,5	0,5	2	
2.3	Текущий контроль знаний	1			1
3.	Водные процедуры: утро и вечер	6	1	4	1
3.1	Гигиена кожи: очищение, увлажнение, защита	2,5	0,5	2	
3.2	Гигиена волос	2,5	0,5	2	
3.3	Текущий контроль знаний	1			1

4.	Гигиена полости рта	6	3	2	1
4.1	Основы стоматологической профилактики	1	1		
4.2	Выбор щетки, пасты, использование нити и ополаскивателя	3	1	2	
4.3	Важность регулярных осмотров у стоматолога	1	1		
4.4	Текущий контроль знаний	1			1
5.	Гигиена тела и белья	6	3	2	1
5.1	Уход за ногтями на руках и ногах	4	2	2	
5.2	Правила смены нательного и постельного белья	1	1		
5.3	Текущий контроль знаний	1			1
6.	Гигиена в быту и общественных местах	8	3	4	1
6.1	Бытовая гигиена: уборка, проветривание, дезинфекция поверхностей	3,5	1,5	2	
6.2	Правила поведения в общественных туалетах, бассейнах, транспорте	3,5	1,5	2	
6.3	Текущий контроль знаний	1			1
Итого:		40	14	20	6

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Модуль	Неделя	Формы работы			
			Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Текущий контроль знаний
1.	Введение в мир гигиены. «Зачем нужно быть чистым?»	1-2	8	√	√	√
2.	Гигиена рук – щит от болезней	2-3	6	√	√	√
3.	Водные процедуры: утро и вечер	3-4	6	√	√	√
4.	Гигиена полости рта	4-5	6	√	√	√
5.	Гигиена тела и белья	5-6	6	√	√	√
6.	Гигиена в быту и общественных местах	6-7	8	√	√	√

2.4. Учебные программы модулей

Модуль 1: Введение в мир гигиены. «Зачем нужно быть чистым?»

Цель: Сформировать мотивацию. Объяснить связь между чистотой, здоровьем и хорошим самочувствием.

1.1. Гигиена как наука и практика

1.2. Базовые понятия: микробы (друзья и враги), иммунитет, профилактика заболеваний

1.3. Роль личной гигиены в социальной адаптации

1.4. Сказка/мультфильм о «Невидимках-микробах».

Практическое занятие: Сформировать у участников осознанное понимание важности личной гигиены как основы здоровья, комфорта и уважения к себе и другим через практический опыт и совместное обсуждение.

Модуль 2: Гигиена рук – щит от болезней

Цель: Выработать правильный алгоритм мытья рук.

2.1. Критические моменты для мытья рук (перед едой, после туалета, после улицы и т.д.)

2.2. Правильная техника (по рекомендациям ВОЗ), выбор средств (мыло, гель)

Практическое занятие: На основе совместной практической деятельности сформировать у детей и взрослых устойчивое понимание и навык правильного мытья рук как простой, но мощной меры профилактики инфекционных заболеваний.

Модуль 3: Водные процедуры: утро и вечер

Цель: Привить привычку к ежедневным ритуалам умывания и купания.

3.1. Гигиена кожи: очищение, увлажнение, защита

3.2. Гигиена волос

Практическое занятие: Через совместную практическую и игровую деятельность сформировать у детей и взрослых устойчивое понимание важности ежедневных водных процедур, научить грамотно выстраивать утренний и вечерний гигиенический ритуал, а также развить навыки заботы о теле, комфорте и здоровье.

Модуль 4: Гигиена полости рта

Цель: Научить правильной технике чистки зубов и сформировать привычку делать это дважды в день.

4.1. Основы стоматологической профилактики

4.2. Выбор щетки, пасты, использование нити и ополаскивателя

4.3. Важность регулярных осмотров у стоматолога

Практическое занятие: Через совместную игровую и практическую деятельность сформировать у детей и взрослых осознанное отношение к уходу за полостью рта, научить правильно чистить зубы, понимать роль

профилактики и развить привычку заботы о здоровье зубов и дёсен как части общего благополучия.

Модуль 5: Гигиена тела и белья

Цель: Объяснить важность чистоты тела и одежды.

5.1. Уход за ногтями на руках и ногах

5.2. Правила смены нательного и постельного белья

Практическое занятие: Через совместную практическую и рефлексивную деятельность сформировать у детей и взрослых осознанное, бережное отношение к уходу за телом и личным бельём, развить навыки ежедневной заботы о чистоте кожи, волос и нижнего белья как важной части личной гигиены, комфорта и уважения к себе и окружающим.

Модуль 6: Гигиена в быту и общественных местах

Цель: Научить поддерживать чистоту вокруг себя.

6.1. Бытовая гигиена: уборка, проветривание, дезинфекция поверхностей

6.2. Правила поведения в общественных туалетах, бассейнах, транспорте

Практическое занятие: На основе совместной игровой и практической деятельности сформировать у детей и взрослых осознанное понимание правил личной и общественной гигиены в домашней и общественной среде, развить навыки безопасного поведения, заботы о пространстве и уважения к окружающим.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Образовательная деятельность обучающихся в рамках данной программы предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: теоретические занятия, практические занятия, текущий контроль знаний.

Требования к квалификации педагогических кадров, реализующих программу дополнительного образования обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности.

Методическое обеспечение программы:

Освоение программы предполагает следующие формы обучения: теоретические занятия, практические занятия. В рамках преподавания программы реализуется использование интерактивных технологий (интерактивные задания, демонстрация на экране), активных методов (мозговой штурм, обсуждение конкретных ситуаций, педагогических экспериментов, игр-практик). В качестве методических материалов используются: презентации, памятки, видеоинструкции, чек-листы. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Материально-техническое обеспечение:

Образовательная организация располагает на законном основании материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Аудитория	Теоретические и практические занятия	Смарт-доска (IQ Board DVT100); Проектор (Canon Beng 1258/1); Ноутбук (15,6*IPS FND HP) + мышь (Logitech 3); Маршрутизатор (MEGA Office); Рабочий стол преподавателя с персональным компьютером (сист. блок 3 Cott, монитор Beng, клавиатура Logitech, мышь Logitech B 100); Стол компьютерный для обучающихся с персональным компьютером (Системный блок: DVD; DEXP Atlas; 3Cott. Монитор: HP 22 m; Philips 223V5L/2; Acer V226HQL; Asus. Клавиатура: HP; Оклик 600M; Logitech; Sven; Smortbuy; Defender. Мышь: HP; Acer; Logitech; Sven; Defender; Оклик; M90; ASUS); Стул для обучающихся; МФУ Kyocera ECOSYS P2235dn; Жалюзи вертикальные; Камера видеонаблюдения; Кондиционер (Bailu Olimpig, YKR-K/002E); Тумба для учебно-наглядных пособий; Шкаф для учебно-наглядных пособий; Часы (TROYKA Quartz); Комплект ученической мебели на 20 посадочных мест, комплект учительской мебели на 1 посадочное место.

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы аттестации

При реализации образовательной программы оценка результатов освоения программы проводится в рамках текущего контроля успеваемости и текущего контроля знаний. Итоговая аттестация по программе не осуществляется.

Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе изучения тем соответствующих учебных предметов.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

Форма текущего контроля – педагогическое наблюдение на занятии, опросы.

Критерии оценивания при проведении текущего контроля успеваемости: правильность ответа по содержанию занятия (учитывается количество и характер ошибок при ответе); рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели).

Текущий контроль знаний

Текущий контроль знаний обучающихся предназначен для определения степени достижения планируемых результатов обучения.

Форма текущего контроля знаний – зачет в виде выполнения задания.

Текущий контроль знаний проводится после освоения тем учебного предмета образовательной программы в соответствии с календарным учебным графиком.

При проведении текущего контроля знаний применяются зачетная система оценки: «зачтено»/ «не зачтено».

Документ об обучении: лицу, успешно освоившему образовательную программу и прошедшему текущий контроль знаний, выдается документ об обучении по образцу, установленному образовательной организацией самостоятельно - свидетельство о дополнительном образовании детей и взрослых.

4.2. Оценочные материалы текущего контроля знаний

Критерии оценивания текущего контроля знаний

Отметка «зачтено»

Практическая работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения предлагаемой работы источники знаний, показали необходимые для проведения практических и самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки.

Отметка «не зачтено»

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

1. Оценочные материалы учебного модуля «Введение в мир гигиены. «Зачем нужно быть чистым?»

Задание: Проведение опыта с блестками (наглядная демонстрация, как «микробы» распространяются через прикосновения). Обсуждение: «Как чувствует себя чистый человек? А как неопрятный?» Обобщите главные моменты под контролем специалиста в памятку.

2. Оценочные материалы учебного модуля «Гигиена рук – щит от болезней»:

Задание: Показать на практике как правильно мыть руки. В группах отработайте общий порядок действий. Обобщите результаты ваших действий под контролем специалиста (подготовьте чек-лист).

3. Оценочные материалы учебного модуля «Водные процедуры: утро и вечер»:

Задание: Проведение игры «спасаем куклу от грязи» (полный алгоритм купания на игрушке). В группах отработайте общий порядок действий. Обобщите результаты ваших действий под контролем специалиста (подготовьте чек-лист).

4. Оценочные материалы учебного модуля «Гигиена полости рта»:

Задание: Показать на макете челюсти и щетки как правильно чистить зубы. В группах отработайте общий порядок действий. Обобщите результаты ваших действий под контролем специалиста (подготовьте чек-лист).

5. Оценочные материалы учебного модуля «Гигиена тела и белья»:

Задание: Игра «Собери чемодан»: выбрать из кучи предметов те, которые относятся к личной гигиене (мыло, щетка, полотенце, чистые носки и т.д.). Обобщите результаты ваших действий под контролем специалиста (подготовьте чек-лист).

6. Оценочные материалы учебного модуля «Гигиена в быту и общественных местах»:

Задание: Ролевая игра «В поликлинике» (как вести себя, чтобы не подхватить микробы). В группах отработайте общий порядок действий. Обобщите результаты ваших действий под контролем специалиста (подготовьте чек-лист).

5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. МУ 3.1.1.2957-11. 3.1.1. Профилактика инфекционных заболеваний. Кишечные инфекции. Эпидемиологический надзор, лабораторная диагностика и профилактика ротавирусной инфекции. Методические указания.

2. Постановление от 27 октября 2020 г. N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

3. Официальный сайт Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) <https://www.who.int/ru>

4. Ющук Н. Д. Маев И. В. и др. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. – Изд: Практика, 2015 г.

5. Основы здорового образа жизни детей / под ред. А. П. Фисенко. 2-е изд., исправл. и дополнен. – М.: Полиграфист и издатель, 2021 г.

6. Методические материалы для просвещения родителей по вопросам санитарного благополучия в детском саду. Режим доступа [[Тема 3 Домашняя гигиена ребенка.pdf](#)]

7. Мир вокруг детей: безопасность и здоровье / под ред. А. П. Фисенко — ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава Рос сии. — М.: Деловая полиграфия, 2023. — 184 с.

8. Пособие по санитарной безопасности для организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора, 2021 г.