

Ростовская область, Куйбышевский район, х. Крюково Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Крюковская средняя общеобразовательная школа

Согласовано

Принята на заседании

Утверждаю:

Заместитель директора по ВР

Педагогического совета

Директор МБОУ Крюковской

Исмаилова Т.В. _____

СОШ
Молчанова Г.А. _____

Протокол МО
№ 1 от 26.08.2020г

Протокол № 1 от 28.08.2020г.

" 28" августа 2020г.
приказ № 188- ОД от 28.08.2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа естественно-научной направленности
" ЗОЖ "

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации:

1 год

Автор-составитель:

Исмаилова Татьяна Васильевна, педагог
дополнительного образования

2020г

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

В данный момент **актуальность** и общенациональный характер проблемы здоровья граждан России очевидны. Образ жизни человека определяется его здоровьем.

Современное общество и высокие темпы его развития предъявляют все новые, более обширные требования к человеку и его здоровью. В ряду приоритетных ценностей человека здоровью отводится первостепенное значение.

Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства. Школа - идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. Культура здоровья, являющаяся составной частью базовой культуры, призвана развивать осознанное отношение школьников к своему здоровью как главной жизненной ценности, и представляет собой систему познавательного, творческого и поведенческого элементов.

Любая культура начинается со знаний. Поэтому школьники должны быть вооружены целой системой представлений о гигиене тела, питания, режима дня и т. д., а также о сущности здорового образа жизни.

Творческий элемент предусматривает развитие полученных знаний в ходе активной самореализации личности в процессе творческой деятельности.

Поведенческий элемент предусматривает формирование устойчивых положительных привычек и применение поведенческих стереотипов здорового образа жизни школьников.

Формирование культуры здоровья – это активный процесс воспитания и самореализации учеников.

Программа «ЗОЖ» представляет собой совокупность знаний о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни, составленных согласно принципу природосообразности.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения.

Новизна Программы кружка «ЗОЖ» состоит в том, что она направлена на сохранение здоровья учащихся, предотвращение вредных привычек, на организацию безопасности жизнедеятельности школьников, в основном носит практический характер, что позволяет формировать потребность здорового образа жизни и культуры здоровья учащихся.

Цель:

1. Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.
2. Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания.

Задачи:

1. Сформировать представление о позитивных факторах , влияющих на здоровье
2. Сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье
3. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье
4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продукта
5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
6. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.
7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)
8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения
9. Сформировать представление б основных компонентах культуры и здоровья и здорового образа жизни.

Условия реализации программы

Для реализации программа сформирована группа учащихся 8- 11 класса.

Программа рассчитана на один год обучения, один час в неделю, всего 36 часов в год. Режим работы: среда 16 00 – 16 40

Форма и методы работы:

- групповая работа;
- экскурсии;
- беседы, викторины;
- коллективные творческие дела;
- поездки, походы;
- трудовые дела.
- анкетирование
- проектная деятельность

Для более эффективной внеклассной работы в этом направлении можно использовать самые различные формы работы с учащимися:

-проведение занятия в виде урока

-беседы:

«Что такое гигиена», «Культура питания: самые полезные продукты», «Твой режим дня», «Физкультура и спорт», «Закаливание», «Берегите осанку», «Визит к стоматологу», «Начинаем утреннюю гимнастику», «Гигиена одежды», «Берегите зрение», «Лекарственные растения», «Овощи и фрукты- витаминные продукты», «Зубы и наше здоровье»

-акции:

1. «Нет сигарете!» (Международная неделя отказа от курения- с 18 ноября или Всемирный день борьбы с курением – 31 мая);
2. «Мир без наркотиков»;
3. «Мы за здоровый образ жизни»;
4. «Бегом от болезней!»;
5. «Эстафета здоровья».

-творческие конкурсы:

- Конкурс плакатов, пропагандирующих здоровый образ жизни;

- Конкурс рисунков: «Если хочешь быть здоров!», «Я и спорт» и т. д.;

-Фотоконкурсы;

- Спортивные игры и соревнования;

- Дискусии, «круглые столы»;

-День здоровья (7 апреля – Всемирный день здоровья, 27 сентября - Всемирный день туризма).

1. просмотр фильмов, отражающих разнообразные жизненные ситуации
2. встречи с людьми, преодолевшими свои вредные привычки
3. встречи с людьми спецслужб (пожарными, медиками, сотрудниками милиции)
4. классные часы на нравственные темы
5. тематические викторины, устные журналы
6. выставки рисунков, акции в защиту природы от вредных привычек человек

2 Содержание программы:

1.Введение (1ч)

Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

2.Здоровый образ жизни (5ч)

Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей.

3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

4. Рациональное питание. (6ч)

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

5. Движение – это жизнь. (7ч)

Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека.

6. Виды травм и первая медицинская помощь. (5ч)

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.

7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч)

Сформировать представление о профилактике и её значении в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

8. Чистота – залог здоровья. (3ч)

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

9. Живые организмы и их влияние на здоровье. (3ч)

Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

10. Резерв (1ч)

3.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Раздел	Тема занятия	Количество часов		
				всего	теория	практика
1.	02.09.	Введение	Что такое здоровье от чего оно зависит. Факторы, влияющие на здоровье	1	1	-
2	09.09.	Здоровый образ жизни	Что такое здоровый образ жизни?(мониторинг)	1	-	1
3	16.09.		Вредные привычки ,Причины их формирования	1	-	1
4	23.09.		Курение и его вредное влияние на организм.	1	-	1
5	30.09.		Алкоголь не только разрушает твоё здоровье , но и твою жизнь.	1	-	1
6	07.10.		Акция “Скажи наркотикам - НЕТ”	1	-	1
7	14.10.		Закаливание и его значение в укреплении здоровья	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1	1
8	21.10.	Закаливание водой и солнцем .		1	1	-
9	11.11.	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.		1	1	-
10	18.11.	Рациональное питание	Понятие рационального питания и его значение .	1		1
11	25.11.		Режим питания.	1	-	1
12	02.12.		Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1	-	1
13	09.12.		Правильное приготовление пищи.	1	-	1
14	16.12.		Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	1	1	-

15	23.12		Кулинарные посиделки.	1	-	1
16	13.01.	Движение – это жизнь	Роль физических упражнений.	1	1	-
17	20.01.		Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1	-	1
18	27.01.		Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте.	1	-	1
19	03.02.		Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1	-	1
20	10.02.		Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1	-	1
21	17.02.		Туризм развивает твоё тело	1	-	1
22	24.02.		Правила поведения в природе.	1	-	1
23	03.03.		.Виды травм и первая медицинская помощь	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1	1
24	10.03.	Ушибы, ожоги: твои действия.		1	-	1
25	17.03.	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.		1	-	1
26	31.03.	Виды кровотечений и первая помощь при них.		1	-	1
27	07.04.	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика. Коронавирус его профилактика.	1	1	-
28	14.04		Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	1	1	-
29	21.04.	Чистота - залог здоровья	Соблюдай чистоту жилища	1	-	1
30	28.04.		Гигиена одежды и обуви	1	-	1
31	05.05.		В чистом теле – здоровый дух	1	1	-
32	12.05.	Живые организмы и их влияние на здоровье	Ядовитые грибы, растения ,животные	1	-	1
33	19.05.		Лекарственные растения и их применение	1	-	1
34.	26.05.		Фито аптека	1	1	-

4 Планируемый результат освоения программы

Предметные результаты:

Учащиеся

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Планируемые результаты реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

Результаты первого уровня (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Ученик научится:

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

Строить речевые высказывания в устной форме;

Адекватно воспринимать оценку учителя;

Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;

Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Ученик научится:

Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Различать “полезные” и “вредные” продукты;

Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

Заботиться о своем здоровье.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Ученик научится:

Применять коммуникативные и презентационные навыки;

Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

Оказывать первую медицинскую помощь

Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

5. Организационно - педагогические условия реализации программы

материально- технические

1. Кабинет биологии (макеты, плакаты, таблицы, схемы, модели, муляжи)
2. Компьютер, проектор, видеоплеер, экран, фотоаппарат

учебно - методические

Дополнительная литература:

1. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова]. – М. : Просвещение, 2013. – 96с. – (Работаем по стандартам). – ISBN 978-5-09-02839-0
2. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-8 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
3. Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность , доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

7. Оценка качества освоения программы

Формы аттестации:

1. Наблюдение
2. Тестирование
3. Беседа
4. Проектная деятельность, участие в НОУ

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

- вести устный диалог на заданную тему;
- участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
- участвовать в работе конференций, чтений.

8.Методическое обеспечение

Список литературы

Литература для учащихся:

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999год
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994год
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003год
4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989год
- 5 Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003год
6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988год
- 7.А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования « Советское здравоохранение. 1981год
8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994год

Литература для педагога:

1. “Руководство для среднего медицинского персонала школ”, Москва, издательство “Медицина” 1991г.
2. “Справочник практического врача”, Москва, издательский дом “Рипол классик” 2009г.
3. Справочник фельдшера, Москва, “Эксли пресс” 2002г.
4. Расту здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993г.
5. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 год
6. Профилактика и лечение гриппа” Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991г.
- 7.Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995год
- 8.Г.И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997год
9. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 1991год.