**«ЗОЖ»**

Руководитель: Исмаилова Татьяна Васильевна

 Программа кружка 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.

 **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: вторник 17 00 – 17 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;

- Дискуссии, «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

 **3 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 исключающего 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 укрепление 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.

 **Дистанционное обучение с 06.04.по .2020г**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Всего часов | Из них | Содержание занятия | Дата кол-во часов |
| Теор. | практич. |  |
| 27 | Переломы , вывихи , растяжения- сумей не навредить | 1 |   | 1 | Встреча с врачом-травматологом |  31.03 дополнительные каникулы коронавирус не рабочие дни |
| **7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.** |
| 28 | Понятие профилактики . Грипп и его профилактика | Проектная деятельность   |  Тема проекта 7 апреля – Всемирный день здоровья |  Подготовить презентации видеоролики о всемирном Дне здоровья  |  07.04 1час |
| 29 | Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение |  Проектная деятельность  | Тема проекта «Профилактика заболеваний» |  Подготовить памятки по профилактике заболеваний |  14.04 1час |

**8. Чистота - залог здоровья.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 | Соблюдай чистоту жилища |  Проектная деятельность |  Тема проекта «Уборка жилищ Правила уборки» |  Подготовить фотографии видеоролики Карточки Правила уборки |  21.04 1час |
| 31 | Гигиена одежды и обуви | Проектная деятельность  |  Тема проекта «Гигиенический уход за одеждой Правила ухода за одеждой» |  Подготовить фотографии видеоролики Карточки памятки Правила ухода за одеждой  |  28.04 1час |
| 32 | В чистом теле -здоровый дух |  Проектная деятельность | Тема проекта «Личная гигиена» |   |  Подготовить и оформить свод правил по личной гигиене |  12.05 1час |
| **9. Живые организмы и их влияние на здоровье.** |
| 33 | Ядовитые грибы, растения ,животные | Проектная деятельность |  Тема проекта«Ядовитые грибы, растения животные» |  Подготовить альбом с рисунками |  19.05 1час |
| 34-35 | Лекарственные растения и их применение | Проектная деятельность |  Тема проекта «Лекарственные растения и их применение» | Подготовить альбом с рисунками |  26.051час |