

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ефремовский физико-математический лицей»

Рассмотрена и рекомендована
методическим объединением
Протокол № 1
от «28» 08 20 19 г.

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» 08 20 19 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Врио Директора МКОУ «ЕФМЛ»
Кочубей Ю.Р. /Кочубей Ю.Р./

Приказ № 28
от «30» 08 20 19 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа для детей**

"Основы здорового образа жизни"

(естественнонаучная направленность)

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 14 лет

Составители: Сальникова Ирина Валентиновна

Квалификационная категория: высшая

г. Ефремов
2019 г.

Пояснительная записка

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Направленность программы: естественно-научная.

Актуальность темы

Важнейшей глобальной общегосударственной проблемой современности стала проблема национального здоровья, она особенно актуальна и обозначена государством в последнее время.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Отличительные особенности программы

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Адресат программы: учащиеся 8 классов,

Объём программы: 72 часов, 36 учебных недели.

Форма обучения: групповая.

Виды занятий: практические занятия, лекции, беседы, семинары, защита творческих проектов, рефератов, доклады.

Срок освоения программы: 1 года.

Режим занятий: - 2 часа в неделю;

Цель:

формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Ожидаемые результаты:

Выпускник восьмого класса должен:

- Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
- Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
- Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
- Владеть навыками организации собственного питания в течение дня

Содержание программы

Программа обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- ✓ основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- ✓ особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- ✓ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ✓ основы рационального питания;
- ✓ правила оказания первой помощи;
- ✓ способы сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ основы развития познавательной сферы;
- ✓ свои права и права других людей;
- ✓ общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- ✓ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Тематическое планирование

№ п/п	Дата (номер учебной недели)	Раздел, тема занятия	Количество часов
1	1-2	Рабочее место и время	4
2	3	Учись беречь время	2
3	4-5	Спорт в моей жизни	4
4	6	Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание)	2
5	7	Азбука безопасности	2
6	8	Где чистота, там здоровье!	2
7	9	Олимпионик	2
8	10	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	2
9	11-12	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	4
10	13	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	2
11	14	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	2
12	15	Про еду и не только.	2
13	16-17	Умеем ли мы правильно питаться	4
14	18	Элементы жизни	2
15	19	О друзьях и дружбе	2
16	20-21	«Нельзя» и «помни»	4
17	22	Шалость или проступок	2
18	23	Значение ювенальной юстиции	2
19	24	Совесь – это категория нравственная	2
20	25	Зависимость. Болезнь. Лекарства .	2
21	26	Как сказать вредной привычке «нет».	2
22	27	В чем залог твоего успеха	2
23	28	Как у вас с вниманием?	2
24	29	Кто там думает левым?	2
25	30	Умеете ли вы слушать?	2
26	31	Телевидение ваш друг?	2
27	32	Ваша компания?	2
28	33-34	Поезд здоровья	4
29	35-36	Резерв времени	4
		Итого	72

Список литературы:

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
7. Проблемные классные часы. /авт.-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2008/
9. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
10. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт.-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.