

Рассмотрено на заседании педагогического совета Новостроевской средней школы протокол № 1 от 28.08.2015 года	Утверждаю: Директор Новостроевской средней школы
---	--



Макрецкий С.В.
Приказ № 321 от 12.11.2015

Дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровый образ жизни»
Направленность: физкультурно-спортивная
нормативный срок освоения программы – 1 год

Разработчик: Асатрян Маргарита
Ониковна, социальный педагог

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровый образ жизни» (далее – Программа) Новостроевской средней школы (далее – Учреждения) разработана в соответствии со статьями 2, 12 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»; положения «О дополнительных общеразвивающих программах», утвержденного Макрецьким С.В., директором Учреждения от 12.11.2015 г.

Направленность программы- физкультурно-спортивная

Актуальность программы вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Новизна программы Программу следует рассматривать как новую и целенаправленную форму двигательной активности, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

Педагогическая целесообразность Занятия оказывают положительное влияние на все системы организма, тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике и лечению различных заболеваний.

Цель и задачи программы

Цель: Сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Приобретение необходимых знаний в области здорового образа;
- Соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха;
- Укрепление здоровья при помощи занятий физическими упражнениями.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в её содержание включены элементы: детские забавы, народные методы профилактики болезней, спортивные состязания. Содержание программы предполагает изучение вопросов этики, морали, психологии, социологии, правоведения, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды обучения и воспитания здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 1 год обучения. В группе 15 человек.

Срок реализации Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раза в неделю, 35 часов в год. Максимальное количество детей в группе – 15 человек

Планируемые результаты:

- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала школьников;
- Повышение приоритета здорового образа жизни;
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- Повышение уровня самостоятельности и активности школьников
- Сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- Рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- Высокий уровень сплочения детского коллектива;

Формы подведения итогов реализации программы: выставки, участие в массовых мероприятиях.

Учебный план

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		Объем	Теоретическая часть	Практическая часть
1	Организационный раздел	1	0,5	0,5
1.1	Организация работы в кружке. Здоровье человека. Значение здорового образа жизни для человека	1	0,5	0,5
2	Факторы укрепления здоровья человека	20	9	12
2.1	О пользе закаливания.	2	1	1
2.2	Здоровье в саду и на грядке.	2	1	1
2.3	Режим дня	1	0,5	0,5
2.4	Скелет и осанка	1	0,5	0,5
2.5	Основы гигиены	2	1	1
2.6	Гиподинамия как проблема современного общества	1	0,5	0,5
2.7	Компьютер, телевизор и я	1	0,5	0,5
2.8	Золотые правила питания	2	1	1
2.9	Овощи и фрукты в питании человека	1	1	-
2.10	Вредные привычки.	2	1	1
2.11	Культура моей семьи и я	2	1	1
2.12	Жизнь без конфликтов	2	-	2
2.13	Эмоциональное восприятие природы как фактор влияния на здоровье человека	1	-	1
3.	Основы безопасного поведения	6	3	3
3.1	Огонь-враг и друг человека	2	1	1
3.2	Пешеход и водитель.	2	1	1
3.3	ВИЧ.СПИД,	2	1	1
4.	Основы медицинских знаний	8	4	4
4.1	Первая помощь при кровотечениях и переломах.	1	1	-
4.2	Первая помощь при тепловом, солнечном ударах и ожогах	2	1	1
4.3	Инфекционные болезни	2	1	1
4.4	Лекарственные растения. Лекарственные средства.	2	1	1
4.5	Путешествие на поезде «Здоровье»	1	-	1
	Общее количество часов	35	16	19

Содержание занятий

Раздел 1. Организационный раздел

Организация работы в кружке. Кружок как форма работы с детьми. Знакомство с планом работы кружка. Организация работы членов кружка. Выбор актива кружка. Основные формы и методы работы. **Здоровье человека. Значение здорового образа жизни для человека.** Понятие здоровья. Здоровье и его составляющие: физическое, психическое и духовное здоровье. Пути их гармоничного существования. Понятия «здоровый образ жизни», «вредные привычки». Их влияние на качество жизни. Источники здоровья.

Игра «Завершите фразу».

Раздел 2 . Факторы укрепления здоровья человека

О пользе закаливания. Значение солнечного света для состояния здоровья человека. Способы и правила принятия солнечных ванн, загара. Искусственный загар. Влияние загара на состояние здоровья человека.

Закаливающий эффект воды. Моржевание. Правила закаливания.

Викторина «О пользе закаливания»

Здоровье в саду и на грядке.

Многообразие овощных культур и деление на группы по разным критериям: по значению для человека, по признаку использования той или иной части растения, по способам использования, по биологическим особенностям и др.

Клубнеплоды. Корнеплоды. Плодовые овощные культуры. Капустные овощные растения.

Зеленные культуры. Их значение для здоровья человека.

Фитонцидные свойства овощей на примере лука, чеснока.

Викторина «Здоровье в саду и на грядке»

Режим дня. Понятие режима дня. Его значение для жизни человека. Биологические часы и самочувствие человека.

Практикум «Составление режима дня»

Скелет и осанка.

Правильная осанка как критерий и фактор здоровья человека. Костно-мышечная система — каркас организма. Причины искривления позвоночника Упражнения на развитие костно-мышечной системы. Значение физкультуры.

Практикум «Степень искривленности позвоночника»

Практикум «Зарядка сидя, стоя»

Основы гигиены.

Понятие гигиены. Функции гигиены в жизни человека. Правила гигиены. Механизмы переноса инфекции от человека человеку. Значение гигиены для человека. Личная и общественная гигиена. Зависимость здоровья человека от состояния среды обитания.

Практикум «Кожа-зеркало здоровья»

Гиподинамия как проблема современного общества.

Понятие гиподинамии. Гиподинамия и здоровье. Необходимость подвижного образа жизни для сохранения здоровья.

Практикум «Составление комплекса зарядки»

Компьютер, телевизор и я.

Правила работы за компьютером. Правила просмотра телепередач. Влияние компьютера на здоровье человека.

Практикум «Зарядка для глаз»

Золотые правила питания.

Продукты питания как фактор здоровья человека. Качество продуктов питания. Умение читать информацию на упаковке товара. Химические добавки в продуктах и их обозначение цифровыми кодами. Проблема утилизации упаковки.

Суточный пищевой рацион человека: завтрак, обед и ужин. Периодичность питания человека в течение дня. Понятие диеты. Функции и правила соблюдения диеты в укреплении здоровья человека. Правила составления различного меню.

Пищевая аллергия и её признаки. Продукты, вызывающие аллергию.

Практическая работа «Определение степени полезности или вредности распространённых продуктов питания».

Овощи и фрукты в питании человека. Значение растительной пищи для здоровья человека. История окультуривания некоторых растений. Центры происхождения культурных растений. Деление растений на группы по их использованию.

Дидактическая игра «Раздели на группы».

Вредные привычки.

Виды вредных привычек. Табакокурение. Алкоголизм. Влияние алкоголя и табакокурения на организм человека.

Просмотр и обсуждение мультимедийной презентации «Никотин-друг или враг?»

Культура моей семьи и я.

Культура общения в семье. Психологический климат в семье и его влияние на здоровье .

Конкурс рисунков «Моя семья»

Жизнь без конфликтов.

Причины, виды и последствия конфликтов. Правила урегулирования конфликтов. Стресс. Влияние конфликтной ситуации на здоровье человека.

Практикум «Жизнь без конфликтов»

Эмоциональное восприятие природы как фактор влияния на здоровье человека.

Эмоциональное благополучие человека как составляющая часть его здоровья. Наблюдение за красотой весенней природы, приметами пробуждающейся природы. Восприятие окружающего мира с помощью различных органов чувств. Накопление положительных эмоций.

Прогулка в природу «Весенняя палитра природы».

Раздел 3. Основы безопасного поведения

Огонь – враг и друг человека.

Полезное значение огня для человека. Правила противопожарной безопасности.

Конкурс рисунков по противопожарной безопасности.

Просмотр и обсуждение мультимедийной презентации «С огнём не шутят»

Пешеход и водитель.

Правила безопасного поведения на дорогах для пешеходов, велосипедистов.

Викторина «Светофорный ринг»

ВИЧ. СПИД,

Понятия ВИЧ, СПИД. Опасность заражения ВИЧ. Пути заражения. Обследование.

Просмотр и обсуждение презентации «ВИЧ. СПИД»

Просмотр и обсуждение презентации «Хочу все знать»

Раздел 4. Основы медицинских знаний

Первая помощь при кровотечениях и переломах.

Виды ран. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.

Практикум «Наложение разных видов повязок»

Первая помощь при тепловом, солнечном ударах и ожогах.

Причины теплового и солнечного ударов. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.

Виды ожогов. Первая помощь при ожогах.

Инфекционные болезни.

Вирусы. Вирусные заболевания, их опасность, профилактика (грипп, ОРЗ, ОРВИ, СПИД и другие).

Бактерии. Бактериальные заболевания, их опасность, профилактика.

Многообразие насекомых-переносчиков инфекций: мухи, тараканы, клещи, комар малярийный. Их опасность. Меры профилактики заболеваний.

Викторина «Неболейка»

Лекарственные растения. Лекарственные средства.

Лекарственные и ядовитые растения. Знакомство с наиболее распространёнными растениями, их влиянием на функционирование организма и иммунитет человека.

Лекарственные средства домашней аптечки.

Викторина «Лесная аптека»

Игра «Путешествие на поезде «Здоровье»

Календарно-тематическое планирование

Календарные месяцы	Содержание	Цели и задачи	Методы и приёмы	Наглядность	Примечание
Сентябрь	Организация работы в кружке. Здоровье человека. Значение здорового образа жизни для человека. <i>Игра «Завершите фразу».</i>	Здоровье и его составляющие: физическое, психическое и духовное здоровье. Пути их гармоничного существования. Понятия «здоровый образ жизни», «вредные привычки». Их влияние на качество жизни. Источники здоровья. Игра «Завершите фразу».	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Сентябрь	О пользе закаливания.	Расширить знания солнечного света для состояния здоровья человека. Способы и правила принятия солнечных ванн, загара. Искусственный загар. Влияние загара на состояние здоровья человека. Закаливающий эффект воды. Моржевание. Правила закаливания.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Сентябрь	Викторина «О пользе закаливания»	Выявить знатоков темы. Викторина «О пользе закаливания». Работа в группах по вопросам викторины.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Октябрь	Здоровье в саду и на грядке.	расширить знания для здоровья человека. Фитонцидные свойства овощей на примере лука, чеснока.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
октябрь	Викторина «Здоровье в саду и на грядке»	Выявить знатоков темы. Викторина «Здоровье в саду и на грядке».	Рассказ, объяснение, показ презентаций,	Наглядные цифровые	

		Работа в группах по вопросам викторины.	работа с методической литературой.	технологии (презентации, видеофильмы).	
Октябрь	Режим дня. Практикум «Составление режима дня»	Понять режима дня. Его значение для жизни человека. Биологические часы и самочувствие человека. Практикум «Составление режима дня»	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Ноябрь	Скелет и осанка. Практикумы «Зарядка сидя, стоя», «Степень искривленности позвоночника»	Понять режима дня. Его значение для жизни человека. Биологические часы и самочувствие человека. Практикум «Составление режима дня» Практикум «Зарядка сидя, стоя»	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Ноябрь	Основы гигиены.	Рассмотреть понятие гигиены. Функции гигиены в жизни человека. Правила гигиены. Механизмы переноса инфекции от человека человеку. Значение гигиены для человека. Личная и общественная гигиена. Зависимость здоровья человека от состояния среды обитания.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Ноябрь	Практикум «Кожа-зеркало здоровья»	Практикум «Кожа-зеркало здоровья». Знакомство с типами кожи: сухая, жирная, смешанная. Определение типов кожи.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Декабрь	Гиподинамия как проблема современного общества. Практикум «Составление комплекса зарядки»	Рассмотреть понятие гиподинамии. Гиподинамия и здоровье. Необходимость подвижного образа жизни для сохранения здоровья. Практикум «Составление комплекса зарядки»	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Декабрь	Компьютер, телевизор и я.	Рассмотреть Правила работы за	Рассказ, объяснение,	Наглядные	

	Практикум «Зарядка для глаз»	компьютером. Правила просмотра телепередач. Влияние компьютера на здоровье человека. Практикум «Зарядка для глаз»	показ презентаций, работа с методической литературой.	цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Декабрь	Золотые правила питания.	Рассмотреть Продукты питания как фактор здоровья человека. Качество продуктов питания. Проблема утилизации упаковки. Рассмотреть Суточный пищевой рацион человека: завтрак, обед и ужин. Периодичность питания человека в течение дня. Понятие диеты. Функции и правила соблюдения диеты в укреплении здоровья человека. Правила составления различного меню. Пищевая аллергия и её признаки. Продукты, вызывающие аллергию.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Январь	Практическая работа «Определение степени полезности или вредности распространённых продуктов питания».	Читать информацию на упаковке товара. Химические добавки в продуктах и их обозначение цифровыми кодами.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Январь	Овощи и фрукты в питании человека. Дидактическая игра «Раздели на группы».	Рассмотреть Значение растительной пищи для здоровья человека. История окультуривания некоторых растений. Центры происхождения культурных растений. Деление растений на группы по их использованию.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Январь	Вредные привычки.	Рассмотреть Виды вредных привычек. Компьютерная и телефонная зависимости. Зависимость от еды. Табакокурение. Алкоголизм.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	

		Влияние алкоголя и табакокурения на организм человека.			
	Просмотр и обсуждение мультимедийной презентации «Никотин-друг или враг?»	Рассмотреть Влияние никотина на организм человека. Никотиновая зависимость. Причины.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Февраль	Культура моей семьи и я.	Рассмотреть Культуру общения в семье. Психологический климат в семье и его влияние на здоровье .	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Февраль	Конкурс рисунков «Моя семья»	Обучающиеся рисуют свою семью.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Февраль	Жизнь без конфликтов.	Причины, виды и последствия конфликтов. Правила урегулирования конфликтов. Стресс. Влияние конфликтной ситуации на здоровье человека.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Февраль	Практикум «Жизнь без конфликтов»	Решение задач по избежание и выходу из конфликтных ситуаций.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Март	Эмоциональное восприятие природы как фактор влияния на здоровье человека. Прогулка в природу «Весенняя палитра природы».	Рассмотреть Эмоциональное благополучие человека как составляющая часть его здоровья. Наблюдение за красотой весенней природы, приметами пробуждающейся природы. Восприятие окружающего мира с	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	

		помощью различных органов чувств. Накопление положительных эмоций. Прогулка в природу «Весенняя палитра природы».			
Март	Огонь – враг и друг человека. Просмотр и обсуждение мультимедийной презентации «С огнём не шутят»	Рассмотреть Полезное значение огня для человека. Правила противопожарной безопасности. Просмотр и обсуждение мультимедийной презентации «С огнём не шутят»	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Март	Конкурс рисунков по противопожарной безопасности.	Конкурс рисунков по противопожарной безопасности.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Март	Пешеход и водитель.	Рассмотреть Правила безопасного поведения на дорогах для пешеходов, велосипедистов.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Апрель	Викторина «Светофорный ринг»	Викторина «Светофорный ринг». Работа в группах по вопросам викторины. Выявление знатоков темы.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Апрель	ВИЧ. СПИД. Просмотр и обсуждение презентации «ВИЧ. СПИД»	Рассмотреть понятия ВИЧ, СПИД. Опасность заражения ВИЧ. Пути заражения. Обследование.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Апрель	Просмотр и обсуждение презентации «Хочу все знать»	Просмотр и обсуждение презентации «Хочу все знать»	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической	Наглядные цифровые технологии	

			литературой.	(презентации, видеофильмы).	
Апрель	Первая помощь при кровотечениях и переломах. Практикум «Наложение разных видов повязок»	Виды ран. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Практикум «Наложение разных видов повязок»	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Май	Первая помощь при тепловом, солнечном ударах и ожогах.	Причины теплового и солнечного ударов. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах. Виды ожогов. Первая помощь при ожогах	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Май	Инфекционные болезни.	Вирусы. Вирусные заболевания, их опасность, профилактика (грипп, ОРЗ, ОРВИ, СПИД и другие). Бактерии. Бактериальные заболевания, их опасность, профилактика. Многообразие насекомых-переносчиков инфекций: мухи, тараканы, клещи, комар малярийный. Их опасность. Меры профилактики заболеваний.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Май	Викторина «Неболеяка»	Викторина «Неболеяка». Работа в группах по вопросам викторины. Выявление знатоков темы.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Май	Лекарственные растения. Лекарственные средства.	Рассмотреть Лекарственные и ядовитые растения. Знакомство с наиболее распространёнными растениями, их влиянием на функционирование организма и иммунитет человека. Лекарственные средства домашней	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	

		аптечки.			
Июнь	Викторина «Лесная аптека»	Викторина «Лесная аптека». Работа в группах по вопросам викторины. Выявление значков темы.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Июль	Игра «Путешествие на поезде «Здоровье»	Подведение итогов работы кружка. Итоговое занятие в форме игры – путешествия по станциям. Групповая работа.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	
Август	Викторина «Мы, за здоровый образ жизни!»	Выявление значков темы. Викторина Работа в группах по вопросам викторины.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).	

Методическое обеспечение

Применение различных педагогических технологий:

- Информационно – коммуникационные технологии;
- Проектная технология (выполнение учениками творческих проектов);
- Игровые технологии;
- Нестандартные формы занятий (уроки - путешествия, экскурсии по родному краю и по Литве);
- Здоровьесберегающие технологии (динамические паузы, чередование различных видов деятельности обучающихся на уроке с целью снятия напряжения и усталости);
- Наглядные технологии (использование учебного, дидактического материала, схем, карточек).

Материально-техническое обеспечение Программы	
Основное оборудование	Основное оснащение
Столы– 9 шт.	Комплекты раздаточного материала и комплекты демонстрационного материала.
Стулья– 18 шт.	Линейки - набор
Компьютер– 1 шт.	Ватман – необходимое количество
Экран – 1 шт.	
Проектор– 1 шт.	
Фотоаппарат – 1 шт.	
Принтер – 1 шт.	
Сканер – 1 шт.	

Список используемой литературы.

1. Список основной литературы.

1. Агеева, И.Д. Веселая биология на уроках и праздниках: метод. пособие / И.Д. Агеева. — М. : Сфера, 2005.
2. Агеева, И.Д. Веселые загадки-складки и загадки-обманки для всех школьных праздников / И.Д. Агеева. — М. : ТЦ Сфера, 2002.
3. Бусловская Л.К.: Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2011

2. Список дополнительной литературы.

1. Гальцова Е.А. «Спортивный серпантин», Волгоград, « Учитель», 2007
2. Воронова Е.А. « Здоровый образ жизни в современной школе», Ростов-на- Дону, « Феникс», 2007
3. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М, 2004. – 125 с.
4. Бруновт В.П. Методика обучения анатомии, физиологии и гигиене человека. – М, 2003. – 312 с.