Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение Средняя школа пгт Демьяново Подосиновского р-на

Дополнительная общеобразовательная программа

социально-педагогической направленности

**«В стране здоровья»**

**5-10 класс**

Срок реализации 1 год

Разработана учителем ОБЖ

Селяковой Т.В.

Демьяново 2023

# Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «В стране Здоровья»для 6 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний.

Кружок «В стране Здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение обучающимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма. Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

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.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

**Цель и задачи программы:**

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

Цели конкретизированы **следующими задачами:**

**Формирование:**

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; **Обучение:**
* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);  упражнениям сохранения зрения.

.

**Формы организации деятельности**  Работа в парах.

* Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
* Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
* Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

В каждом занятии прослеживаются три части:

- игровая; - теоретическая; - практическая.

# Описание места курса в учебном плане

Данная программа рассчитана на 34 часов. Количество учебных недель – 34. Количество часов в неделю

-1.

Срок ее реализации - 1 год.

# Планируемые результаты деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся является формирование следующих умений:

* Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на уроке.
* Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

1. ***Познавательные УУД:***
   * Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
   * Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
   * Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
   * Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
   * Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.
2. ***Коммуникативные УУД:***
   * Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
   * Слушать и понимать речь других.
   * Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
   * Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
   * Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

***Ученик получит возможность для формирования:***

* *внутренней позиции на уровне понимания необходимости творческой деятельности как одного из средств самовыражения в социальной жизни;*
* *выраженной познавательной мотивации;*
* *устойчивого интереса к новым способам познания*
* *учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;*
* *с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

*-осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет* **Предметные результаты:**

***Ученик научится:***

* + Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
  + Знать основные правила этикета и соблюдать их.
  + Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта и т.д.  Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
  + Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
  + Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;*

*-осуществлять активную оздоровительную деятельность;* *-формировать своё здоровье.*

**Содержание курса** **Введение – 1 ч.**

*Знакомство с целями и задачами курса. Познакомить с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни».*

**Здоровье и здоровый образ жизни - 11 ч.**

Что такое здоровый образ жизни? *Понятие о здоровом образе жизни.*

*Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.*

Режим дня школьника. *Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа «Составление режима дня».*

Сон и его значение для здоровья. *Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна.*

*Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок).*

Понятие о закаливании организма. *Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.*

Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе. *Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.*

Понятие о вирусных инфекциях. *Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.*

Что нужно знать о лекарствах. *Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.*

Вредные привычки и здоровье. *Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.*

О вреде курения. *О вреде курения. Профилактика.*

О вреде алкоголя. *О вреде алкоголя. Профилактика.*

О наркотической зависимости. *О вреде наркотиков. Профилактика* **Как устроен человек -4 ч.**

Строение организма. *Строение скелета и его значение для здоровья человека.*

Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа.*Части тела и их значение для здоровья человека.*

Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе. *Комплекс физических упражнений для укрепления осанки.*

Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке. *Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

**Личная гигиена-10 ч.**

Личная гигиена, что это? *Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.*

Уход за кожей. *Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи.* *Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.*

История косметики и ее применение. *Введение в косметологию. История возникновения косметологии.*

Уход за руками. *Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма.*

Уход за волосами. *Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.*

Гигиена полости рта. *Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.*

Уход за глазами. *Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.*

Чтобы уши слышали. *Как мы слышим. Ухо – приемник информации. Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха.*

Уход за телом. *Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.*

«Викторина Гигеи».

**Первая доврачебная помощь – 8 ч.**

Первая помощь при травмах и несчастных случаях

Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.

Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе. *Расширять знания о различных видах подвижных игр.* *Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе. *Расширять знания о различных видах подвижных игр.* *Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.*

*Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

Итоговый урок. *Подведение итогов.*

# Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005
2. Белов В.И., Рендюк Т.Д., Кондратович А.Н. Энциклопедический справочник медицины и здоровья.- М.: Русское энциклопедическое товарищество- ОЛМА - ПРЕСС,2005.
3. Воронин Л. Г, Маш Р. Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека: книга для учителя. — М.: Просвещение, 1983.
4. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Олма-Пресс Инвест, 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка».- Спб, 1995.
7. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008
8. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград: Учитель, 2008.
9. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: учеб. пособие для сред, шк.: Факультатив, курс – М.: Просвещение, 1998.
10. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 5-7 классы.-М.: ВАКО, 2008.
11. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие, рекомендуемое УМО - М: Академия, 2008.
12. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности - М.: Планета, 2011.
13. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009.
14. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008.
15. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. - М.: Владос, 2004.
16. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий. - Волгоград: Учитель, 2015.
17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.
18. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. М.: Просвещение, 1988.
19. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Гегезис, 2005.
20. Чумаков Б.Н. «Валеология»– М., 1997.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
|  | **Введение** | **1 ч.** |
| 1 | Введение. Оформление дневника здоровья. Возникновение и развитие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». | 1 |
|  | **Здоровье и здоровый образ жизни** | **11 ч.** |
| 2 | Что такое здоровый образ жизни? Тест «Состояние моего здоровья». |  |
| 3 | Режим дня школьника. |  |
| 4 | Сон и его значение для здоровья. |  |
| 5 | Понятие о закаливании организма. | 1 |
| 6 | Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |
| 7 | Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. |  |
| 8 | Что нужно знать о лекарствах. | 1 |
| 9 | Вредные привычки и здоровье. | 1 |
| 10 | О вреде курения. | 1 |
| 11 | О вреде алкоголя. | 1 |
| 12 | О наркотической зависимости. | 1 |
|  | **Как устроен человек** | **4 ч.** |
| 13 | Строение организма. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 14 | Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. | 1 |
| 15 | Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |
| 16 | Дыхательная  гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке. | 1 |
|  | **Личная гигиена** | **10 ч.** |
| 17 | Личная гигиена, что это? | 1 |
| 18 | Уход за кожей. | 1 |
| 19 | История косметики и ее применение. | 1 |
| 20 | Уход за ногтями. | 1 |
| 21 | Уход за волосами. | 1 |
| 22 | Гигиена полости рта. | 1 |
| 23 | Глаза: правильный уход, гимнастика. | 1 |
| 24 | Чтобы уши слышали | 1 |
| 25 | Уход за телом. | 1 |
| 26 | «Викторина Гигеи». | 1 |
|  | Первая доврачебная помощь | **8ч.** |
| 27 | Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения.. | 1 |
| 28 | . Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. | 1 |
| 29 | Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 30 | Первая помощь при ожогах | 1 |
| 31 | Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми. | 1 |
| 32 | Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |
| 33 | Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |
| 34 | Итоговый урок | 1 |
|  | **Всего** | **34ч.** |