Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 10 с углубленным изучением отдельных предметов»

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Азбука здоровья»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей 11-15 лет.

Срок реализации программы – 3 года.

г. Елец

**Результаты освоения курса**

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 учащихся 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 учащихся - 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).

2. ***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.

3. ***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).

**Предметные результаты**

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Выпускник должен:

• Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.

• Знать основные правила этикета и соблюдать их.

• Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.

• 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.

• Знать, для чего делаются прививки.

• Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.

• Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви

• Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.

• Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.

• Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.

• Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой.

• Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

• Знать, для чего делаются прививки.

• Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления.

• 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 курса**

Программа каждого года 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 укрепление 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.

**Формы работы:**

* Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
* Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. 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.).

**Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;

- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Тематическое планирование

1 год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Введение. | 1 |
| 2 | Понятие о здоровье. | 1 |
| 3 | Домашняя аптечка: проведем ревизию! | 1 |
| 4 | Режим дня.Активный отдых. | 1 |
| 5 | Движение- это жизнь! | 1 |
| 6 | Антропометрические показатели. | 1 |
| 7 | Режим питания школьника.Правила приема пищи. | 1 |
| 8 | Полезные и вредные традиции питания. | 1 |
| 9 | Способы хранения пищевых продуктов. | 1 |
| 10 | Профилактика заболеваний пищеварительной системы. | 1 |
| 11 | Кишечные инфекции. | 1 |
| 12 | Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами | 1 |
| 13 | Органы дыхания и их гигиена. | 1 |
| 14 | Заболевания дыхательной системы и их профилактика. | 1 |
| 15 | Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез. | 1 |
| 16 | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. | 1 |
| 17 | Прививки-профилактические меры. | 1 |
| 18 | Гигиена полости рта. Профилактика кариеса. | 1 |
| 19 | Пища, которую «любят» и «не любят» зубы. | 1 |
| 20 | Гигиенические правила сохранения зрения. | 1 |
| 21 | Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти. | 1 |
| 22 | Возрастные особенности скелета и мышц, | 1 |
| 23 | Профилактика нарушения осанки и плоскостопия | 1 |
| 24 | Кровяное давление. Частота пульса. | 1 |
| 25 | Понятие об эмоциях. Умение владеть собой. | 1 |
| 26 | Характер человека Типы темпераментов. | 1 |
| 27-28 | Полезные и вредные привычки. | 2 |
| 29 | Влияние алкоголя на здоровье. | 1 |
| 30 | Табак-человеку враг! | 1 |
| 31-32 | Как сказать «НЕТ» вредным привычкам | 2 |
| 33 | Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны. | 1 |
| 34 | Вредные насекомые: мухи.комары, клещи. | 1 |
| 35-37 | Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул. | 3 |

2 год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Рациональное питание. | 1 |
| 2 | А началось всё с сухомятки. | 1 |
| 3 | Профилактика гастритов. | 1 |
| 4 | Не все полезно, что в рот полезло. | 1 |
| 5 | Наш холодильник: проведём ревизию. | 1 |
| 6 | Живи разумом, так и лекаря не надо. | 1 |
| 7 | Витамины и витамишки. | 1 |
| 8 | Курить – здоровью вредить. | 1 |
| 9 | Зависимость. Болезнь. Лекарства. | 1 |
| 10 | Почему вредной привычке ты скажешь: « Нет!» | 1 |
| 11 | Я умею выбирать. | 1 |
| 12 | Наше здоровье. | 1 |
| 13 | Что такое экология? Экология души. | 1 |
| 14 | Природа – это наши корни, начало нашей жизни. | 1 |
| 15 | «Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным. | 1 |
| 16 | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. | 1 |
| 17 | Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? | 1 |
| 18 | Умей себя вести. Уроки этикета. | 1 |
| 19 | Как вести себя в общественных местах. | 1 |
| 20 | Умейте дарить подарки. | 1 |
| 21 | Умеешь ли ты дружить? | 1 |
| 22 | Дружбой дорожить умейте. | 1 |
| 23 | Мама – слово-то какое! | 1 |
| 24 | Моя семья. Традиции моей семьи. | 1 |
| 25 | Наедине с собой. | 1 |
| 26 | Законы нашей жизни. | 1 |
| 27-28 | Правила нашего коллектива. | 2 |
| 29 | Что такое конфликт. | 1 |
| 30 | Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение | 1 |
| 31-32 | Ваше поведение – это ваше всё! | 2 |
| 33-34 | «Нехорошие слова». Недобрые шутки. | 2 |
| 35-37 | Чем заняться после школы? | 3 |

3 год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Умеем ли мы правильно питаться? | 1 |
| 2 | Основные пищевые вещества, их значение для здоровья. | 1 |
| 3 | Традиции питания в разных странах. | 1 |
| 4 | Национальные кухни разных народов. | 1 |
| 5 | Пищевые риски. Биодобавки. | 1 |
| 6 | Продукты, опасные для здоровья. | 1 |
| 7 | Правила хранения продуктов и готовых блюд. | 1 |
| 8 | Режим питания. | 1 |
| 9 | Правила поведения за столом. | 1 |
| 10 | Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. | 1 |
| 11 | Где чистота, там здоровье! | 1 |
| 12 | Болезни, передаваемые через пищу. | 1 |
| 13 | Элементы жизни. | 1 |
| 14 | Телевидение ваш друг? | 1 |
| 15 | Интернет в нашей жизни. | 1 |
| 16 | Гаджеты и их влияние на наше здоровье. | 1 |
| 17 | Мир моих увлечений. | 1 |
| 18 | На вкус и цвет товарищи есть? | 1 |
| 19 | О друзьях и дружбе. | 1 |
| 20 | Шалость или проступок. | 1 |
| 21 | Совесть – это категория нравственная. | 1 |
| 22 | Уголовная ответственность. | 1 |
| 23 | Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. | 1 |
| 24 | Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. | 1 |
| 25 | Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого. | 1 |
| 26 | Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. | 1 |
| 27 | Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. | 1 |
| 28-29 | Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. | 2 |
| 30-31 | Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье) | 2 |
| 32 | Как закаляться. Обтирание и обливание. | 1 |
| 33-34 | Моё здоровье –в моих руках. | 2 |
| 35-36 | Нравственное здоровье человека. Жизнь как смена социальных ролей. | 2 |