

Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка
п.г.т. Рошинский муниципального района Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена и рекомендована на
методическом совете протокол №1
от 10 августа 2021 года

Прошла экспертизу
областного межведомственного
экспертного совета
11 ноября 2020 года

Утверждено
Приказом № 25 от 12 августа 2021 года
Заведующий филиалом ГБОУ СОШ «ОЦ»
м.р. Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»
В.Е. Рябков



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Здоровый образ жизни»**

Социально-гуманитарная направленность
Возраст детей: 7-10 лет
Срок образования: 1 год
Вид: модульная

Разработчики:
педагог дополнительного образования
Назарова Наталья Ивановна

2021 год

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебно – тематический план	6
Модуль 1 «Здоровый образ жизни и его составляющие»	6
Модуль 2 «Психологическое здоровье»	10
Модуль 3 «Вредные привычки».....	12
Методическое обеспечение	14
Список использованной литературы	15

Пояснительная записка

Программа составлена на основании следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации»: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, г. Москва ; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
- Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования : приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 1067, г. Москва.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106);
- Концепция духовно-нравственного воспитания;
- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях;
- Письмо Министерства образования РФ «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении»;
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»;

Программа по пропаганде ЗОЖ имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы

Сегодня одним из основных понятий здоровьесозидания является понятие культуры здоровья. Под культурой здоровья понимается осознанное восприятие здоровья как ценности и мотивация к здоровому образу жизни.

Согласно данным ВОЗ, именно образ жизни в максимальной степени влияет на состояние здоровье человека. Очевидно, что деятельность образовательных организаций по сохранению и укреплению здоровья учащихся должна основываться на восприятии здоровья как ценности со стороны их самих и только в таком случае является полноценной. Довольно часто несоблюдение принципов ЗОЖ обусловлено низким уровнем информированности и неграмотностью в данном

вопросе. Кроме того, весомым фактором, сдерживающим приверженность к здоровому образу жизни, является низкая мотивация.

Обучение по данной программе по сохранению и укреплению здоровья учащихся должна основываться на восприятии здоровья как ценности со стороны их самих. Программа позволит изучить и отработать на практике способы просвещения учащихся и их активного вовлечения в деятельность по воспитанию культуры здоровья с целью формирования моды на здоровый образ жизни.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Цель программы – формирование у учащихся установки на жизнь как высшую ценность средствами пропаганды ЗОЖ.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

По данной программе могут обучаться учащиеся в возрасте 7 – 10 лет, которые в доступной форме познакомятся с понятиями «здоровьесберегающий образ жизни» и «культура здоровья», со всеми их составляющими.

Срок реализации программы – 1 год. 108 часов.

Режим занятий - 3 часа в неделю, продолжительность занятия – 45 минут.

Программой предусматриваются следующие *формы организации деятельности*: всем составом, по группам, индивидуально. При этом акцент сделан на командную работу и проектирование.

Коллективная форма применяется при работе с информационным материалом во время теоретической части занятия, когда весь коллектив слушает и воспринимает новую информацию, участвует в ее обсуждении, при обобщении и обсуждении итогов занятия.

Групповая форма обучения применяется при решении групповых задач и принятии совместных решений.

Индивидуальная форма обучения применяется параллельно с коллективной формой проведения занятий в виде индивидуальных консультаций для:

- а) одаренных детей, идущих впереди программы или выполняющих дополнительные задания;
- б) обучающихся, испытывающих затруднения в какой – либо момент выполнения задачи.

Формы занятий

- Лекции;
- Беседы;
- Тренинги;
- Творческие выступления;
- Семинары;
- Спортивные мероприятия;
- Ролевые игры;
- Экскурсии;
- Конкурсы;
- Мастер-классы;
- Творческие встречи.

Критерии и способы определения результативности

Общая оценка эффективности программы представляет собой совокупность двух составляющих:

- достижение образовательных результатов,
- формирование культуры здоровья и улучшение состояния здоровья по итогам внедрения в жизнь полученных знаний и воспитательных мероприятий.

Дополнительная образовательная программа по пропаганде ЗОЖ состоит из 3 модулей: «Здоровый образ жизни и его составляющие», «Психологическое здоровье», «Вредные привычки».

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Цель, задачи, ожидаемые результаты освоения дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.

Учебно – тематический план дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования детей по пропаганде ЗОЖ

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Здоровый образ жизни и его составляющие»	48	17	31
2	«Психологическое здоровье»	36	15	21
3	«Вредные привычки»	24	10	14
ИТОГО		108	42	66

Модуль 1. «Здоровый образ жизни и его составляющие»

Реализация этого модуля направлена на получение учащимися первоначальных знаний о здоровом образе жизни. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с комплексным понятием «здоровье» в единстве соматического, социального, психологического, творческого, интеллектуального и нравственного компонентов.

Цель модуля - формирование интереса к здоровому образу жизни средствами изучения составляющих ЗОЖ.

Задачи модуля:

- Ознакомить с понятием и составляющими здоровья и здорового образа жизни;
- Ознакомить с факторами, влияющими на состояние здоровья;
- Сформировать представление о роли двигательной активности в жизни человека;
- Ознакомить с правилами правильного питания, разделами гигиены, правилами личной гигиены;
- Создать условия для анализа собственного образа жизни

Учебно – тематический план модуля «Здоровье человека»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2	Понятие и составляющие здоровья	3	1	2	Наблюдение, беседа
3	Факторы, влияющие на здоровье согласно данным ВОЗ	3	1	2	Наблюдение, беседа

4	Понятие, составляющие и роль здорового образа жизни.	3	1	2	Наблюдение, беседа
5	Роль двигательной активности в жизни человека	3	1	2	Наблюдение, беседа
6	Профилактика заболеваний посредством организации двигательного режима	6	2	4	Наблюдение, беседа
7	Основы правильного питания	3	1	2	Наблюдение, беседа
8	Свойства отдельных продуктов и их влияние на состояние здоровья организма	3	1	2	Наблюдение, беседа
9	Здоровый рацион и его составление	6	2	4	Интеллектуальные состязания
10	Гигиена. Разделы гигиены	3	1	2	Наблюдение, беседа
11	Правила личной гигиены	6	2	4	Выставка и презентация работ
12	Мониторинг здоровья	3	1	2	Наблюдение, беседа
13	Итоговая аттестация	2	-	2	Тестирование
14	Заключительное занятие	2	1	1	-
ИТОГО		48	17	31	

Содержание модуля «Здоровье человека»

1. Вводное занятие. Введение в предмет. Цели, задачи программы. Инструктаж по технике безопасности. Чрезвычайные ситуации. План поведения в чрезвычайной ситуации. Правила поведения в кабинете. Правила поведения на занятиях. Решение организационных вопросов. Знакомство с группой. Игры на знакомства.

2. Понятие и составляющие здоровья. Понятие и составляющие здоровья человека. Соматическое, психологическое, социальное и интеллектуальное здоровье. Сохранение и укрепление здоровья человека.

3. Факторы, влияющие на здоровья согласно данным ВОЗ. Модифицируемые и немодифицируемые факторы. Понятие, составляющие и роль и здорового образа жизни. Биологический возраст человека. Понятие биологического и паспортного возраста человека. Возрастные критерии состояния здоровья и трудоспособности человека.

4. Понятие, составляющие и роль здорового образа жизни. Двигательная активность. Правильное питание. Гигиена.

5. Роль двигательной активности в жизни человека. Роль физической нагрузки в жизни человека. Двигательная активность как фактор предотвращения развития «болезней цивилизации». Причины «двигательной пассивности». Практические примеры двигательной активности.

6. Профилактика заболеваний посредством организации двигательного режима. Заболевания, вызванные гиподинамией. Способы профилактики заболеваний: примеры упражнений.

7. Основы правильного питания. Режим питания. Частота приема пищи. Ожирение и его последствия. Формула рациона. Пирамида питания.

8. Свойства отдельных продуктов и их влияние на состояние здоровья организма. Понятие рационального питания. Роль адекватного питания в жизни человека. Основные продукты питания и их воздействие на организм. Понятие и виды витаминов. Микроэлементы и источники их получения.

9. Здоровый рацион и его составление. Как мотивировать себя на соблюдение здорового питания.

10. Гигиена. Разделы гигиены. Гигиена детей и подростков. Гигиена труда. Коммунальная гигиена (почвы, воды, воздуха, населенных мест, жилищ и зданий общественного пользования).

11. Правила личной гигиены. Гигиена тела. Гигиена волос. Гигиена полости рта. Гигиена белья, одежды, обуви. Гигиена спального места.

12. Мониторинг здоровья. Виды и значение мониторинга здоровья. Понятие мониторинга здоровья. Понятие и особенности скрининга. Саногенетический, гигиенический, социологический мониторинги здоровья. Диспансеризация.

13. Итоговая аттестация. Тестирование по итогам модуля.

14. Заключительное занятие. Подведение итогов модуля.

Ожидаемые результаты

Предметные:

Должен знать:

- Комплексное понятие здоровья в единстве соматического, социального, психологического, творческого, интеллектуального компонентов;
- Составляющие здорового образа жизни;
- Факторы, влияющие на состояние здоровья;
- Правила правильного питания, разделы гигиены, правила личной гигиены

Должен уметь:

- Анализировать образ жизни, который ведет;
- Планировать собственный образ жизни с точки зрения его здоровьесбережения;
- Обосновывать актуальность ЗОЖ;
- Анализировать собственный рацион;
- Планировать грамотное питание.

Личностные:

- Осознание учащимися понятия здоровья как комплексного феномена;
- Формирование готовности и способности к ведению ЗОЖ, потребности в соблюдении основных принципов культуры здоровья.

Метапредметные:

- Умение самостоятельно определять цели и задачи обучения, планировать результаты и способы их достижения;
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить умозаключения;
- Умение организовывать совместную деятельность.

Модуль 2. «Психологическое здоровье»

Модуль направлен на изучение основных психических процессов: восприятие, память, эмоции, ощущение. В ходе изучения происходит знакомство с методами проявления эмоций. Учащиеся пополняют знания о личностных особенностях человека: темперамент, характер, внимание и т.д.

Цель модуля - формирование интереса к здоровому образу жизни средствами изучения психологического здоровья.

Задачи модуля:

- Ознакомить с понятием и значением психологического здоровья;
- Ознакомить с видами эмоций;
- Ознакомить с понятиями «темперамент», «характер»;
- Сформировать мотивацию к укреплению психологического здоровья.

Учебно – тематический план модуля «Психологическое здоровье»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Наблюдение, беседа
2	Понятие и значение психологического здоровья	3	3	-	Наблюдение, беседа
3	Виды эмоций	9	3	6	Наблюдение, беседа
4	Темперамент и характер	9	3	6	Наблюдение, беседа
5	Практические рекомендации по укреплению психологического здоровья	9	3	6	Тестирование
6	Итоговая аттестация	2	-	2	Тестирование
7	Заключительное занятие	2	1	1	-
	ИТОГО:	36	15	21	

Содержание модуля «Здоровье человека»

1. Вводное занятие. Введение в предмет. Цели, задачи программы. Инструктаж по технике безопасности. Чрезвычайные ситуации. План поведения в чрезвычайной ситуации. Правила поведения в кабинете. Правила поведения на занятиях. Решение организационных вопросов. Знакомство с группой. Игры на знакомства.

2. Понятие и значение психологического здоровья. Общая характеристика психологии как науки. Отрасли психологии.

3. Виды эмоций. Эмоциональный потенциал. Функции эмоций. Эмоции как психические явления. Чувства. Настроение. Методы работы с эмоциональными состояниями (агрессия, тревожность, страх и пр.).

4. Темперамент и характер. Методы оценки типов темперамента. Характер и его формирование. Особенности взаимодействия с людьми разного типа темперамента.

5. Практические рекомендации по укреплению психологического здоровья. Примеры упражнений, способствующих укреплению психологического здоровья. Факторы влияния на психологическое состояние человека.

6. Итоговая аттестация. Тестирование по итогам модуля.

7. Заключительное занятие. Подведение итогов модуля.

Ожидаемые результаты

Предметные:

Должен знать:

- Понятие и значение психологического здоровья;
- Виды эмоций;
- Понятия «темперамент», «характер».

Должен уметь:

- Применять на практике упражнения, способствующие укреплению психологического здоровья.

Личностные:

- Воспитание здоровой, психологически устойчивой личности.

Метапредметные:

- Умение самостоятельно определять цели и задачи обучения, планировать результаты и способы их достижения;
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить умозаключения;
- Умение организовывать совместную деятельность.

Модуль 3. «Вредные привычки»

Цель модуля – формирование интереса к ведению здорового образа жизни средством вовлечения в творчество как альтернативы вредным привычкам.

Задачи модуля:

- Ознакомить с типами вредных привычек;
- Сформировать ценность творческой деятельности как альтернативы вредным привычкам.

Учебно – тематический план модуля «Вредные привычки»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Наблюдение, беседа. Выставка работ
2	Типы вредных привычек	3	1	2	Наблюдение, беседа
3	Профилактика вредных привычек	15	6	9	Наблюдение, беседа
4	Итоговая аттестация	2	-	2	Тестирование
5	Заключительное занятие	2	1	1	-
	ИТОГО:	24	10	14	

Содержание модуля «Вредные привычки»

1. Вводное занятие. Введение в предмет. Цели, задачи программы. Инструктаж по технике безопасности. Чрезвычайные ситуации. План поведения в чрезвычайной ситуации. Правила поведения в кабинете. Правила поведения на занятиях. Решение организационных вопросов. Знакомство с группой. Игры на знакомства.

2. Типы вредных привычек. Наркомания. Алкоголизм. Курение. Использование в речи нецензурных выражений. Переедание. Игровая зависимость. Интернет – зависимость.

3. Профилактика вредных привычек. Альтернативные пути. Творчество: понятие и методы активизации. Значение творческого мышления в жизнедеятельности человека. Методы генерирования идей. Методы проб и ошибок. Метод мозгового штурма.

4. Итоговая аттестация. Тестирование по итогам модуля.

5. Заключительное занятие. Подведение итогов модуля.

Ожидаемые результаты

Предметные:

Должен знать:

- Типы вредных привычек;
- Способы профилактики вредных привычек;
- Основы творчества.

Должен уметь:

- Планировать способы профилактики вредных привычек.

Личностные:

- Развитие способности мыслить творчески и генерировать идеи;
- Формирование мотивации к саморазвитию.

Метапредметные:

- Умение самостоятельно определять цели и задачи обучения, планировать результаты и способы их достижения;
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить умозаключения;
- Умение организовывать совместную деятельность.

Методическое обеспечение

Техническое обеспечение	Мультимедийная система, канцелярские товары
Наглядные пособия и дидактические материалы	Информационные плакаты, раздаточный материал

Список использованной литературы

1. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. - М., 2004.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М., 2003.
3. Л.Б. Дыхан. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе.. Ростов н/Д: Феникс, 2009.
4. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов/авт.-сост. В.Ф. Феоктистова.- Волгоград,2009
5. Концепция формирования здорового образа жизни.
6. Ткачук, М. «Влияние положительных эмоций на здоровье школьников»// «Воспитание школьника». - Москва, 2007-№9
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителей школы. М.: АРКТИ, 2003.
8. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
9. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
10. Кардашенко В.Н. Гигиена детей и подростков-М., Медицина, 1980