

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 7» с. Старомарьевка Грачевского муниципального района Ставропольского края
Центр гуманитарного и цифрового пролей «Точка роста»

«Согласовано»
Руководитель центра
гуманитарного
и цифрового профилей
«Точка роста» _____ г.
_____ Отрощенко О.С.

«Утверждаю»
Приказ № _____ от _____ г.
Директор МКОУ СОШ 7 с.
Старомарьевка
_____ Краснянская С.В.

Рабочая программа дополнительного образования на 2021-2022 учебный год

Предмет: ***Здоровый образ жизни***

Класс: ***7-9***

Учитель: ***Червонящий Виталий Владимирович***

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

1. Пояснительная записка

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа сформирована с учётом *факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:*

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Законодательная база

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- СанПиН, 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189;
- Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

2. Цели и задачи

Цель программы: Формирование здорового образа жизни младших школьников, способствующего познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы:

–*актуальности.* Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;

–*доступности.* В соответствии с этим принципом младшим школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

–*положительного ориентирования.* В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

- принцип «Не навреди!» Этот принцип предусматривает использование в работе только безопасных приёмов оздоровления, научно признанных и апробированных опытом и официально признанных;
- *последовательности* Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;
- *системности* определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;
- *сознательности и активности* направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни предполагает:

- благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;
- оптимальный двигательный режим (культура движений);
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- положительные эмоции.

В нашей школе понимают, что **культура здорового образа жизни личности** - это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние. Это состояние обусловлено определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Содержание и формы работы:

1. *Просветительско-воспитательная работа с обучающимися*, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы школы дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые носят модульный характер, реализуются во внеурочной деятельности либо включаются в учебный процесс;
- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
- создание в школе общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей).

2. *Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями* (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения		Ответственные
		По плану	Фактический	
1. Просветительно-воспитательная работа с обучающимися				
1	Классный час «Гигиена правильной осанки»	сентябрь		Червонящий В.В
2	Конкурс рисунков «Мы рисуем улицу»	сентябрь		Червонящий В.В
3	Беседы, инструктажи «Безопасность на улице»	сентябрь		Червонящий В.В
4	Конкурс рисунков «Символ здоровья»	октябрь		Червонящий В.В
5	Урок-практикум «Вредные микробы»	ноябрь		Червонящий В.В
6	Классный час «Как защититься от простуды и гриппа»	ноябрь		Червонящий В.В
7	Беседа «Мой внешний вид – залог здоровья»	ноябрь		Червонящий В.В
8	«Здоровье сгубить новое не купить» — круглый стол	декабрь		Червонящий В.В
9	«Как питались в стародавние времена и питание нашего времени».	декабрь		Червонящий В.В
10	Гигиена правильной осанки	декабрь		Червонящий В.В
11	Беседа по профилактике ОРВИ и гриппа «Прививка от гриппа – польза или вред» Просмотр мультимедийного фильма «Бегемот, который боялся прививок»	январь		Червонящий В.В
12	Беседа с элементами дискуссии «Правила нашей безопасности»	январь		Червонящий В.В
13	Час общения «Здоровье дороже богатства?»	январь		Червонящий В.В
14	Урок-практикум «Дружи с водой»	февраль		Червонящий В.В
15	Конкурс рисунков «Спорт в моей жизни»	февраль		Червонящий В.В
16	Анкетирование «Соблюдаешь ли ты режим дня?»	март		Червонящий В.В
17	Практикум «О вредных привычках»	март		Червонящий В.В
18	Викторина «В мире спорта»	апрель		Червонящий В.В
19	Сон и его значение для здоровья человека	апрель		Червонящий В.В
20	Поход в лес, повторение правил дорожного движения	май		Червонящий В.В

2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа				
21	Ролевая игра «Я и моё ближайшее окружение»	сентябрь		Червонящий В.В
22	«Зоологические забеги» - спорт игра	сентябрь		Червонящий В.В
23	Дорожный марафон «Светофория»	октябрь		Червонящий В.В
24	Эстафета «Кто быстрее?»	октябрь		Червонящий В.В
25	Соревнование «Веселые старты»	октябрь		Червонящий В.В
26	Спортивно-игровая программа «На пути к олимпу», посвященная М/н дню незрячих	ноябрь		Червонящий В.В
27	Игра «Богатырскиепотешки»	ноябрь		Червонящий В.В
28	КВН по правилам дорожного движения	декабрь		Червонящий В.В
29	Игра «Смак»	январь		Червонящий В.В
30	Игра «Коробочные встречи»	январь		Червонящий В.В
31	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	январь		Червонящий В.В
32	Игра «Мой горизонт»	февраль		Червонящий В.В
33	Конкурс строя и песни «Статен и строен, уважения достоин»	февраль		Червонящий В.В
34	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	март		Червонящий В.В
35	Спортивные эстафеты «Весенний разгуляй»	апрель		Червонящий В.В
36	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости.	май		Червонящий В.В

Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Ожидается, что в результате освоения программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни выпускники начальной школы должны **знать:**

- о ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;
- о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
- о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;
- о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;
- о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;
- об отрицательной оценке неподвижного образа жизни, нарушения гигиены;
- о влиянии слова на физическое состояние, настроение человека;
- правила гигиены и здорового режима дня.

Ожидается, что в результате освоения программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни выпускники начальной школы приобретут индивидуальные **навыки:**

- сохранения своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности;

- спортивных занятий для сохранения и укрепления здоровья;
- соблюдения правил гигиены и здорового режима дня.
- подвижного образа жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом и т.п.).

В результате реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни выпускники начальной школы будут **знать**:

- правила перехода дороги, перекрёстка;
- правила безопасного поведения при следовании железнодорожным, водным и авиационным транспортом, обязанности пассажира; особенности жизнеобеспечения дома (квартиры) и основные причины, которые могут привести к возникновению опасной ситуации;
- правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоёма;
- меры пожарной безопасности при разведении костра;
- правила личной безопасности в чрезвычайных ситуациях, которые могут возникнуть дома, на улице, в общественном месте; опасные погодные явления, наиболее характерные для региона проживания;
- основные термины и понятия, относящиеся к здоровью и здоровому образу жизни;
- основные правила безопасности при использовании электроприборов и других бытовых приборов, препаратов бытовой химии;
- рекомендации по соблюдению мер безопасности при купании, отдыхе у водоёмов;
- порядок и правила вызова милиции, «скорой помощи», пожарной охраны;

обладать навыками:

- действовать в неблагоприятных погодных условиях;
- действовать в условиях возникновения чрезвычайной ситуации в регионе проживания;
- по оказанию первой медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечении из носа, попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при отравлении пищевыми продуктами.
- у учащихся будут сформированы индивидуальные навыки здорового образа жизни, а также убеждения о пагубном влиянии вредных привычек на личное здоровье.

Критерии результативности:

- автоматизм навыков личной гигиены;
- эффективность программы оценивается по результатам диагностик (экспресс-диагностика показателей здоровья первоклассников);
- анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»;
- для обучающихся «Значимость здоровья в системе ценностей», «Сформированность навыков личной гигиены»).

Учебно-методическое обеспечение

Мониторинг достижения планируемых результатов по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Анкета «Хорошо ли ребёнку в школе?»

Детям выдаются листы с утверждениями, рядом с которыми ребенок ставит «+» (да), если думает также. Если его ответ нет. т.е. он думает по-другому, то ставит знак «-» (нет).

1. В школе я чувствую себя совершенно свободно.
2. Ребята в нашем классе радуются, когда другие получают плохие отметки.
3. Я очень волнуюсь, потому что часто не понимаю объяснения учителя.
4. Я думаю, что на уроках смогу выполнять больше заданий, если потребуется.
5. Очень хочется отдохнуть.
6. Если бы разрешалось, я бы пропускал уроки.
7. Ребята в классе раздражительны и обидчивы, ссорятся и дерутся.
8. Я всегда боюсь отвечать у доски.
9. Мои одноклассники с уважением относятся ко мне.
10. Часто на уроках я чувствую, что устал.
11. Когда я иду в школу, обычно мне грустно, у меня плохое настроение.
12. В классе ребята любят посмеяться над недостатками других,
13. Когда учитель собирается дать задание классу, я чувствую страх, думая, что не справлюсь.
14. Я точно знаю, что мои родители любят меня.
15. Мне часто кажется, что я болен.
16. Почти все свободное время я трачу на выполнение домашнего задания.
17. Когда я сравниваю ребят нашего класса с другими, мне кажется, что самые плохие учатся в нашем классе.
18. Когда я вечером ложусь в постель, с тревогой думаю о том:, что ждет меня завтра в школе.
19. Мне кажется, что учитель постоянно недоволен мной.
20. Я думаю, что плохо вижу.
21. Мне интересно в школе.
22. Мне очень нравятся ребята в моем классе.
23. Я стараюсь как можно лучше выполнить задание, но обычно у меня ничего не получается.
24. Я сильно переживаю, когда сравниваю себя, с другими.
25. Обычно я спокоен и полон сил.

Ключ к анкете

Шкала1	Шкала 2	Шкала3	Шкала4	Шкала5
1.+	2.-	3.-	4.+	5.-
6.-	7.-	8.-	9.+	10.-
11.-	12.-	13.-	14.+	15.-
16.-	17.-	18.-	19.-	20.-
21.+	22.+	23.-	24.-	25.+

За каждое совпадение с ключом ставится 1 балл Средний балл по каждой шкале – 3. Если показатель ребенка ниже данного значения, значит, у него есть проблемы в этой области и ему необходимы помощь и поддержка.

Значение шкал

- 1 шкала - удовлетворенность школьной жизнью и желание учиться.
- 2 шкала - дружеские отношения в классе,
- 3 шкала - тревожность, связанная с учебным процессом.
- 4 шкала - самооценка. Степень уверенности ребенка в своих силах
- 5 шкала - самочувствие, состояние здоровья.

Анкета “Режим дня”

1. Нужно ли просыпаться каждый день в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.
- 2.Нужно ли завтракать в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.
- 3.Нужно ли ложиться спать в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.
- 4.Нужно ли делать уроки в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.
- 5.Можно ли нарушать свой режим дня? 1.Да. 2. Нет.

- Если получилось больше плюсов, то у вас правильный режим дня, если больше минусов, то вам нужно изменить свой режим дня, чтобы сохранить свое здоровье.

Методика «Градусник»

Методика разработана Н. П. Фетискиным и предназначена для выявления эмоциональных состояний «здесь и сейчас». Она может использоваться в процессе учебных занятий и трудовой деятельности. Достоинством методики является быстрая фиксация состояний в их динамике.

Инструкция:

Перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Отметьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния (в данном случае – гнев или злость).

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: восторженному, радостному, светлому (приятному); спокойному, уравновешенному; безразличному, скучному, дремотному; раздраженному, пресыщенному.

Интерпретация данных:

Расположение знака до 36 градусов соответствует слабой выраженности состояния, от 36 до 37 градусов - средней выраженности состояния, от 37 до 38 градусов - высокой выраженности, а от 38 до 39 градусов - очень высокой выраженности данного эмоционального состояния.

Бланк для ответов:

«Градусник»

ФИ _____ **класс** _____

«Насколько я разозлился сегодня _____ (число, месяц, год)?»



Диагностическая методика «Урок физкультуры».

Учащимся раздаются листы бумаги. На листе бумаги учащиеся должны построить свой класс на уроке физической культуры. Задача в том, что ребята не должны быть выстроены по росту, а по степени значимости каждого ученика в коллективе. Это может выглядеть так:

Учащиеся должны написать в квадратиках имена учащихся класса. Данная методика позволяет определить степень самооценки каждого ученика, его включённости в жизнь детского коллектива.

Диагностическая методика «Солнце, тучка, дождик».

Каждый ученик класса получает лист бумаги, на котором написаны солнце, тучка, дождик в трёх вариантах. Учащимся предлагается определить их самочувствие в классе, с друзьями, дома с помощью погодных явлений. Учащимся нужно ответить на вопросы и подчеркнуть то состояние, которое соответствует их настроению.

Тест «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»

1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?

Непривычная утомляемость

Зимняя простуда

Хроническое несварение желудка

2. Как вы защищаете уши, слушая музыку, записи через наушники?

Не включаю на полную громкость

В этом нет нужды – звук из наушников не достигает громкости, раздражающей звук

Не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров

3. Как часто вы меняете зубную щетку?

Два раза в год

Каждые 3-6 месяцев

Как только она обретет потрепанный вид

4. Что менее всего защищает вас от простуды и гриппа?

Частое мытье рук

Противогриппозная прививка

Отказ от прогулок в холодное время года

5. В какое время дня вы предпочитаете прибыть на место назначения?

Ранним вечером

С восходом солнца

В середине дня

6. Как часто вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?

Каждый час

Каждые полчаса

Каждый 10 минут

7. Какое из утверждений соответствует истине?

Можно загореть даже в облачный денек

Если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10

Смуглым людям не нужна защита от солнца

8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?

Отказ от завтра, обеда или ужина

Сокращение потребления алкоголя

Исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов

9. Как правильно дышать?

Ртом

Носом

Ни один из вариантов не хуже и не лучше другого

10. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?

Химическая завивка

Сушка волос феном

Обесцвечивание волос

Подведение итогов:

Запишите 1 очко за каждый из следующих правильных ответов

1 (б), 2 (в), 3 (б), 4 (в), 5 (а), 6 (в), 7 (а), 8 (б), 9 (б), 10 (б), сложите полученные очки.

8-10 баллов – вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

5-7 баллов – возможно, вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое-какие вопросы вам не плохо было бы освежить в памяти.

4 и меньше баллов – не отчаивайтесь, еще не все потеряно – эта глава поможет вам приобрести полезные привычки повседневной жизни.