

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат среднего общего образования поселка Провидения»**



<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании педсовета Протокол №1 от 29 августа 2023 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> _____ /Зам.директора по УВР А.Н. Изабекова/ 30 августа 2023г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> _____ / Директор А.Н. Балацкий/ Приказ №_01-06/116_ от 30 августа 2023 г.
--	--	--

**Рабочая программа  
социальной направленности  
кружка «За здоровый образ жизни»  
Центра образования цифрового и гуманитарного профилей  
«Точка роста»  
МБОУ «Ш-И СОО п. Провидения»  
(1-4 классы; срок реализации: 2023-2024 учебный год)**

Программу разработала  
педагог ДО  
Рязанцева А.В.

## **Пояснительная записка**

Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – самый эффективный путь к здоровью. ЗОЖ включает в себя: поддержание физического здоровья, отсутствие вредных привычек. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

От чего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека. Проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, увеличением социального неблагополучия и как следствие подверженность вредным привычкам. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Актуальность программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослых, так и детей. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Программа рассчитана на детей 7 – 11 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Программа включает вопросы физического и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Конечный результат освоения программы – здоровый образ жизни становится мотивационной сферой ребенка нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении, формируется привычка быть здоровым, стремление укрепить свое здоровье.

### **Цели программы:**

1. Организация благоприятных условий для формирования ЗОЖ.
2. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

### **Задачи:**

#### **Основные задачи программы:**

#### **Образовательные задачи:**

- формировать целостную картину мира и осознание своего места в нем;
- формировать научное понимание сущности здорового образа жизни;
- формировать экологическое мировоззрение;
- формировать знания, умения, навыки, позволяющие использовать здоровый образ жизни.

#### **Воспитательные задачи:**

- способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью;
- формировать установки на здоровый образ жизни;
- усилить связи между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением;
- воспитывать личность, умеющую жить в разных условиях и передавать свой опыт другим;

– воспитывать общечеловеческие качества – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе.

**Развивающие задачи:**

- развивать у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье;
- развивать личностное мышление на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях;
- совершенствовать логику мышления.

**Мотивационная задача:** включать в активную деятельность через участие в школьных, районных, областных и всероссийских мероприятиях.

**Социально–педагогические задачи:**

- развивать чувство сплоченности в классе;
- создавать ситуации успеха для каждого ребенка в классе.

**Оздоровительные:**

- формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья через применение здоровьесберегающих технологий на занятиях;
- создать условия для формирования у учащихся потребности в сохранении и укреплении собственного здоровья;
- управлять своим эмоциональным состоянием при помощи различных видов рукоделия;
- способствовать воспитанию нравственно здоровой личности;
- создавать благоприятный микроклимат на занятии;
- снимать перегрузки учащихся путём их двигательной активности и смены деятельности;
- способствовать формированию психо-эмоционального состояния детей;
- повышать умственную и физическую работоспособность детей.

**Краткая характеристика процесса обучения**

В зависимости от поставленных задач на занятии используются разнообразные методы (объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, эвристический или частично-поисковый, метод проблемного изложения), формы, приемы обучения. Каждое занятие, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения – объяснение нового материала, информация познавательного характера.

**Формы контроля:**

1. Наблюдение
2. Тестирование
3. Беседа
4. Проектная деятельность, участие в НОУ

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

- вести устный диалог на заданную тему;
- участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
- участвовать в работе конференций, чтений.

**Методы обучения**

В процессе реализации программы используются разнообразные методы обучения:

- объяснительно - иллюстративный,
- рассказ, беседы,
- работа с книгой и интернетом,
- демонстрация,

- практические работы репродуктивного и творческого характера,
- методы мотивации и стимулирования,
- обучающего контроля, взаимоконтроля и самоконтроля,
- познавательная игра,
- проблемно – поисковый метод.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Общее кол-во часов	Дата
<b>I.</b>	<b>Здоровье – богатство на все времена</b>	<b>6</b>	
1.	Вводное занятие	1	
2.	Составляющие ЗОЖ	1	
3.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	
4.	Резервы организма.	1	
5.	Правила личной гигиены	1	
6.	Как познать себя	1	
<b>II</b>	<b>Движение – жизнь</b>	<b>9</b>	
1.	Спорт – это жизнь	1	
2.	Физическая активность и здоровье	1	
3.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	
4.	Гиподинамия и как ее избежать	1	
5.	Влияние неправильной осанки на здоровье.	1	
6.	Практическая работа «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия»	1	
7.	Практическая работа «Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС.	1	
8.	Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека	1	
9.	Конференция «Движение – это жизнь»	1	
<b>III</b>	<b>Компьютер – враг или друг?</b>	<b>8</b>	
1.	Телевидение, видео, компьютерные игры	2	
2.	Как избежать зависимость от компьютерных игр?	2	
3.	Сколько времени можно проводить у компьютера?	2	
4.	Береги зрение с молодости	2	
<b>IV</b>	<b>Питание и здоровье</b>	<b>22</b>	
1.	Питание необходимое условие для жизни человека	2	
2.	Здоровая пища для всей семьи	2	
3.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	2	
4.	Поговорим о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст-фуда	2	
5.	Секреты здорового питания. Рацион питания	2	
6.	«Витамины – помощники здоровья»	2	
7.	«О чем расскажет упаковка»	2	
8.	Питательные вещества, чужеродные примеси пищи	2	
9.	Культура питания. Приглашаем к чаю	2	
10.	Рациональное питание и культура здоровья.	2	
11.	Кулинарный конкурс «Пир горой».	2	
<b>V</b>	<b>Табакокурение - вредная привычка!</b>	<b>8</b>	

1.	Куриль – здоровью вредить.	2	
2.	Побочные явления курения.	2	
3.	Портрет курильщика.	1	
4.	Действие никотина на организм	1	
5.	Острая интоксикация табаком и ее лечение	1	
6.	Систематика табакокурения	1	
<b>VI</b>	<b>Человек и природа</b>	<b>5</b>	
7.	Из истории развития взаимоотношений человека с природой.	2	
8.	Влияние климатических факторов на здоровье.	3	
<b>VII</b>	<b>Инфекционные заболевания, причины и профилактика.</b>	<b>10</b>	
1.	Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки	2	
2.	Грипп — воздушно-капельная инфекция. Как бороться с гриппом?	2	
3.	Инфекции и как от них защитить себя и окружающих	2	
4.	Иммунитет и здоровье	2	
5.	Опасность лекарств как защитить себя	2	
6.	Итого	<b>68</b>	

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **Раздел 1 – 6 ч.**

**Введение.** Знакомство с планом работы кружка «За здоровый образ жизни».

Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье человека – это огромное богатство. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ).

Основными элементами ЗОЖ являются:

- двигательная активность
- рациональное питание
- отказ от вредных привычек
- умение управлять своим здоровьем.
- Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

#### **Раздел 2 – 9 ч.**

Движение и спорт – это жизнь. Физическая активность и здоровье. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Гиподинамия и как ее избежать. Влияние неправильной осанки на здоровье. «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия.» Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС. Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека

«**Движение - это жизнь, а жизнь – это есть движение**» - как гласит старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом. Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Дети, которые не занимаются спортом, чаще подвержены желудочно-кишечным заболеваниям и употребляют больше пищи, чем это необходимо. Люди, которые ведут сидячий образ жизни, расходуют меньше энергии, чем потребляют, что приводит к ожирению и заболеваниям сердечной

системы. Помимо этого, низкая физическая активность способствует возникновению таких отрицательных проявлений как слабость и атрофия мышц.

Для того, чтобы обойти болезни стороной, увеличить жизненную силу, повысить мощность организма и в разы поднять уровень здоровья, необходимо систематически и постоянно пребывать в движении, правильно питаться и придерживаться своего режима.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов. Посещение спортзала, бассейна и т.д.

### **Раздел 3 – 8 ч.**

Компьютер. Телевидение, видео, компьютерные игры. Как избежать зависимость от компьютерных игр?

Компьютер может стать как другом и помощником, так и врагом - все зависит как от частоты, так и от цели его использования

Сколько времени можно проводить у компьютера или телевизора?

Как уберечь зрение смолоду, на каком расстоянии должен находиться монитор или телевизор. Компьютерные игры, их вред и польза.

Злоупотребление временем, проведенным у монитора, может пагубно отразиться на качестве жизни в целом.

Излишняя яркость, пусть и невидимое, но все же неизбежное мерцание изображения и блики на стекле мониторов заставляют глаза излишне напрягаться.

Длительное напряжение глазных мышц при работе на компьютере, а также частая смена изображений нередко приводит к переутомлению, головным болям и бессоннице.

От переизбытка данных, различной информации происходит перевозбуждение головного мозга. Устают зрительные центры в коре головного мозга.

Во время долгой работы в сидячем положении происходит неравномерное распределение нагрузки на мышцы спины и межпозвоночные диски, что может спровоцировать сколиоз у подростков, а у взрослых – остеохондроз, сильнейшие головные боли и даже невралгии.

Чрезмерное использование интернета для общения и развлечений приводит к сильной зависимости. Виртуальная жизнь понемногу замещает реальную, общение с близкими и друзьями интересует все меньше, а привычные ценности и стремления постепенно утрачивают смысл.

Бесконтрольный доступ к компьютеру опасен и для детей: наличие в интернете большого количества неприемлемой (нецензурная брань, порнографическое содержание и т.п.) для них информации может привести к серьезным последствиям – различным эмоциональным психическим отклонениям и т.д.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

### **Раздел 4 – 22 ч.**

Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню.

Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания. Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии.

Согласно теории аппетита (И.П.Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу. Правила питания и вред переедания.

Теоретическая часть: беседа, конкурс пословиц и загадок

Практическая часть: составление меню на неделю

### **Раздел 5 – 8 ч.**

«Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама.

В каждой сигарете содержится около 15 различных известных канцерогенных веществ. Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие литр смолы. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут. В результате курения может возникнуть как физическая, так и психическая зависимость от никотина. 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.

В сигаретах содержится смола, она налипает на легкие. Приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Возникает эмфизема легких и хронические бронхиты. Появляется кашель курильщика. Сигаретный дым вреден как для курильщика, так и для некурящих (пассивных курильщиков). Портрет курильщика составляется в результате опроса большого количества курящих подростков по разработанным вопросам. Не всегда реклама сообщает достоверные факты, когда убеждает купить тот или иной товар, необходимо научиться распознавать приемы, особенно при продаже табачных изделий. Выставляют курение в качестве символа взросления, связывают курение с вином и пивом, демонстрируют, что люди курящие сигареты, экстравагантные и интересные, и т.д.

Теоретическая часть: беседа, дискуссия

Практическая часть: 1 составление портрета курильщика (опрос учащихся). 2 выбор решения (работа с карточками). 3 демонстрация опыта с помощью самодельного прибора, имитирующего влияния курения на поверхность легких. 4 реклама и антиреклама (сочинение листовок «За здоровый образ жизни»).

### **Раздел 6 – 5 ч.**

Из истории развития взаимоотношений человека с природой.

Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с нею всеми корнями, существует за ее счет. Все его современное благополучие и дальнейшая судьба зависят от общей системы жизни на нашей планете. Экология – это наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и с окружающей средой. Это наука, которая помогает найти пути выхода из возникающего кризиса, изучая законы связей, на которых основана устойчивость жизни, люди все глубже понимают, как нужно изменить и организовать свои собственные отношения с природой средой. Эти возможности во многом зависят от социального устройства общества, то есть от связей внутри человеческого коллектива.

Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности.

Биометеорология – это наука, которая изучает влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека. Впервые влияние климата на здоровье человека описал в своих работах «отец медицины» Гиппократ: «Организмы ведут себя различно в отношении времени года... и болезни протекают различно – хорошо или плохо – в разные времена года, в разных странах и условиях жизни...»

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма

### **Раздел 7 – 10 ч.**

Инфекционные заболевания. Причины и профилактика.

Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибами) – называются инфекционными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и

т.д. Профилактика: соблюдения правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Планируемые результаты** реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

**Результаты первого уровня** (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о «полезных» и «вредных» продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

#### **Ученик научится:**

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

Строить речевые высказывания в устной форме;

Адекватно воспринимать оценку учителя;

Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;

Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

**Результаты второго уровня** (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

#### **Ученик научится:**

Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Различать “полезные” и “вредные” продукты;

Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

Заботиться о своем здоровье.

**Результаты третьего уровня** (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

#### **Ученик получит возможность научиться:**

Применять коммуникативные и презентационные навыки;

Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

Оказывать первую медицинскую помощь

Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

В результате реализации программы у учащихся будут сформированы **УУД:**

#### **Предметные результаты:**

1. Учащиеся смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний,

нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;

4. Влияние факторов риска на здоровье человека;

5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;

7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем;

10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей;

12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

### **Метапредметные результаты:**

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми

2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье

3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность

4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Личностные результаты:**

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека

2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

## Список литературы

### Литература для обучающихся:

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999 г.
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994 г.
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003 г.
4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989 г.
5. Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003 г.
6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988 г.
7. А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования «Советское здравоохранение. 1981 г.
8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994 г.

### Литература для педагога:

1. «Руководство для среднего медицинского персонала школ», Москва, издательство «Медицина» 1991 г.
2. «Справочник практического врача», Москва, издательский дом «Рипол классик» 2009 г.
3. Справочник фельдшера, Москва, «Эксли пресс» 2002 г.
4. Расти здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993 г.
5. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 г.
6. Профилактика и лечение гриппа. Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991 г.
7. Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995 г.
8. Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997 г.
9. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы» Кишинев 1991 г.