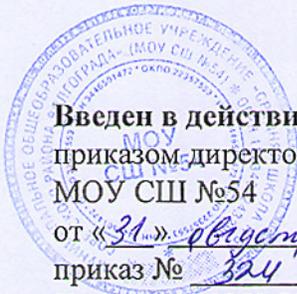


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 54 Советского района Волгограда»



Введен в действие
приказом директора
МОУ СШ №54
от «31» август 2018г.
приказ № 324
Директор МОУ СШ №54
[подпись] Н.А. Белибихина
«31» августа 2018г.

Согласован
На Совете школы
протокол № 1
от «31» август 2018г.

Утвержден
решением Педагогического
совета МОУ СШ №54
протокол № 1
от «31» август 2018
Председатель педсовета
[подпись] Н.А. Белибихина
«31» август 2018г.

Программа внеурочной
деятельности
«Бережем здоровье с юных лет»
(социальное направление)

Возраст обучающихся: 10–12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Гринченко Виктория Александровна,
учитель математики

Волгоград, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Тематический план	10
3.	Организационно-педагогические ресурсы	12
4.	Материально-техническое обеспечение программы	12
5.	Список литературы	13
6.	Электронные ресурсы	16
7.	Календарно-тематическое планирование.....	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной образовательной программы «Бережем здоровье с юных лет» по содержанию – социальное; по функциональному предназначению – общекультурная; по форме организации - групповая; по времени реализации - годичная.

Программа разработана в соответствии с «Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей» (приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания, социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06 – 1844), «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242) и в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам».

Актуальность программы «Бережем здоровье с юных лет» обусловлена возможностью формирования культуры здоровья у участников образовательного процесса в МОУ СШ № 54 5-х классов. Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. Она разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья. Путем реализации программы раскрываются возможности в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в воспитании уверенно противостоять вредным привычкам, в формировании культуры здоровья воспитанников. Программа «Бережем здоровье с юных лет» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения школьников.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что изучая методы и способы сохранения здоровья, приобретая теоретические знания, практические навыки и умения, связанные с использованием средств оздоровления обучающиеся развивают лидерский и творческий потенциал, логическое мышление, внимание, сознательность и активность.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в отличие от существующих программ, программа «Бережем здоровье с юных

лет» разработана в целях проведения занятий в рамках дополнительного образования и ориентации учащихся по формированию у обучающихся интереса к изучению а также развитию у них творческого отношения к любому виду деятельности, умения анализировать явления и процессы окружающей действительности. У обучающихся формируется способность четкой постановки целей и задач, побуждение к самоанализу, самооценке, самоконтролю. **Отличительные особенности программы** заключаются также в том, что с целью повышения эффективности образовательного процесса используются активные формы обучения, которые помогают эффективней усвоить изучаемый материал.

Адресат программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы: 10 – 12 лет.

Объем и срок освоения программы

Сроки реализации образовательной программы – 1 год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 34 часа

Формы обучения – очная.

Формы занятий:

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

Особенности организации образовательного процесса.

Состав групп постоянный

Режим занятий:

Продолжительность занятий – 40 минут.

Занятия проходят 1 раз в неделю -1 час (всего за 1 года - 34 часа), количество **детей в группе – 32 человека.**

Цель и задачи программы

Цель программы: Цель программы:

Цель изучения программы «Бережем здоровье с юных лет» - способствовать формированию активной жизненной позиции по вопросам укрепления и сохранения своего здоровья.

Сохранение и укрепление здоровья детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, формирование ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- формирование у учащихся установки на ведение здорового образа жизни.
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни;
- формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью;
- профилактика вредных привычек.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с меняющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогическими работниками и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Личностные:

- способность добросовестно исполнять свои обязанности, в том числе связанные с особенностями оздоровительной деятельности;

- владение культурой мышления, способность к восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;
- стремление к саморазвитию, освоению новых видов оздоровления организма;

Планируемые результаты:

По окончании освоения программы обучающиеся должны

знать:

- действия, ведущие к здоровому образу жизни;
- продолжительность здорового сна;
- полезные продукты;
- средства сохранения и укрепления здоровья человека;
- правила безопасного поведения

иметь навыки:

- составления своего режима дня для здоровья;
- отличия полезных привычек от вредных;
- использования физических упражнений для повышения работоспособности и снятия эмоционального стресса.

иметь представление:

- проблемах экологии;
- профилактике заболеваний;
- рациональном питании.

Методы обучения:

- выбор форм и методов обучения зависит от степени сложности изучаемого материала, уровня подготовки обучающихся, их эмоционального настроя и желания активно участвовать в учебном процессе:

- **вербальные:** объяснение новых терминов и понятий, обсуждение, беседа, рассказ, анализ выполнения заданий, комментарии;
- **наглядные:** презентации, демонстрация, использование иллюстраций, видеоматериалы;
- **практические:** физические упражнения,
- **аналитические:** опрос, оценка выполненных заданий, самоанализ теоретической и практической деятельности.

Используются:

- **объяснительно-иллюстративные методы:** рассказ, беседа, демонстрация и иллюстрация;
- **диалогический метод:** диалог между обучающимся и педагогом, который обеспечивает более полное, точное, углубленное изучение материала путем обсуждения возникающих проблем;
- **проблемно-исследовательские методы:** обучающиеся совместно с педагогом проводят исследования, обобщают материалы, используют новые технологии.

Формы организации деятельности:
индивидуальные; групповые; индивидуально-групповые; фронтальные;
экскурсии.

2.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	
		Теоретические занятия	Практические занятия
1	Что такое ЗОЖ?	1	
2	Режим дня	1	
3	Сон и здоровье	1	
4	Рациональное питание – залог здоровья	1	
5	Витамины – наши друзья	1	
6	Витамины и здоровье		1
7	Гигиена	1	
8	Болезни грязных рук		1
9	Активный образ жизни	1	
10	Правила поведения на льду	1	
11	Эти вредные привычки	1	
12	Суд над сигаретой		1
13	Культура здоровья рождается в семье (как в семье поддерживается и укрепляется здоровье)		1
14	Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ!»		1
15	Просмотр фильма о вреде табакокурения		1
16	«Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»		1
17	Человек и медицина	1	
18	Физкультминутки и гимнастика		1
19	Закаливание в домашних условиях	1	
20	Солнечные ванны	1	

21	Сохранение здоровья и профилактика заболеваний.	1	
22	Профилактика гриппа и ОРВИ.	1	
23	Лекарственная аптека	1	
24	Безопасное поведение	1	
25	Безопасное поведение		1
26	Безопасное поведение на железной дороге	1	
27	Безопасное поведение на дороге	1	
28	Травматизм и его профилактика	1	
29	Экология и человек	1	
30	Экология и человек		1
31	Компьютер: друг или враг?		1
32	Телевизор и здоровье		1
33	Здоровье и эмоции	1	
34	Здоровье и эмоции		1

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ

Специалисты, занятые в реализации программы:

1. Педагогические работники общеобразовательного учреждения СШ № 54.

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия по программе «Бережем здоровье с юных лет» проходят в аудиториях, оборудованных мультимедийными средствами обучения, а также на специально подготовленных площадках.

Для обеспечения учебного процесса необходимо задействовать:

1. Учебные кабинеты.
2. Схемы, фотографии, плакаты.
3. Помещения для проведения мероприятий по программе.
4. Интерактивные доски.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания Н.А. Агаджанян. – М.: Изд-во РУДН, 1998. – 27 с.
2. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования / Р.И. Айзман. – Новосибирск, 1996. – 197 с.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. /Н.М. Амосов. - М.: Молодая гвардия, 1979. - 191 с.
4. Бодалёв А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.: МГУ, 1982.
5. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье – Л.: Наука, 1987. – 123с.
6. Варламова С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2.-С.65-66.
7. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни .-1994.- 9.-С. 9-12.
8. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию/ Образование. - 2002. - № 5.-С.88-91. - (Здоровье и образование).
9. Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии – СПб.: Акцидент, 1994. – 78 с.
- 10.Игнатова Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения // Школа здоровья. – 2003. - Т. 4, №3. - С. 74 – 79.
- 11.Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни. – М: 2001. –231 с.

Список литературы для детей:

1. Барто А.Л. Володя болен А.Л. Барто , А.Л. Собрание сочинений в 4-х т. Т.2:Стихи и поэмы. - М.: Худож. лит., 1981. - С.369.
2. Михалков С.В. Грипп. Как у нашей Любы... Прививка. Стихи и сказки / - М.: Планета детства; Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2000. С.18-20, 46, 49-50, 58-60.
3. Мошковская Э.Э. Любимые стихи. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С.120, 121, 122.
4. Барто А.Л. Стихи детям. - М.: Дет. лит.,1981. - С.565
5. Остер Г.Б. Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей /Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 1999. - 120с.

6. ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Международный образовательный портал <https://www.maam.ru>
2. Библиотека «За страницами учебника» <https://sheba.spb.ru>
3. Издания всего мира <http://www.pressreader.com>
4. Документальные фильмы о здоровье для школьников <https://the-challenger.ru>

7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

дополнительная образовательная программа «Бережем здоровье с юных лет»
на 2018-2019 учебный год

Класс: 5

Педагогический работник: Гринченко Виктория Александровна

Количество часов: 34 часа

В неделю: 1 занятие

Календарно-тематическое планирование разработано на основе дополнительной образовательной программы «Бережем здоровье с юных лет»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН дополнительной образовательной программы «Бережем здоровье с юных лет»

№ урока	Дата		Тип занятия	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения материала
	по плану	фактически				
1	2	3	4	5	6	7
1.	1 неделя		теоретическое	Тема: «Что такое ЗОЖ?»	1	Современное представление о здоровом образе жизни. Какие именно действия ведут к здоровому образу жизни. Значение ЗОЖ в жизни человека и общества в целом.
2.	2 неделя		теоретическое	Тема: «Режим дня»	1	Умение составить свой режим дня для здоровья
3.	3 неделя		теоретическое	Тема № 1: «Сон и здоровье»	1	Знания о необходимости и продолжительности здорового сна
4.	4 неделя		теоретическое	Тема: «Рациональное питание-залог здоровья»	1	Знание полезных продуктов, отношение к здоровью как важной личной и общественной ценности
5.	5 неделя		теоретическое	Тема: «Витамины-наши друзья»	1	Продукты, содержащие необходимые для

						здоровья человека витамины.
6.	6 неделя		практическое	Тема: «Витамины и здоровье»	1	Список продуктов, содержащих необходимые для здоровья витамины
7.	7 неделя		теоретическое	Тема: «Гигиена»	1	Средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена
8.	8 неделя		практическое	Тема: «Болезни грязных рук»	1	Болезни, вызываемые микробами на руках. Правила гигиены.
9.	9 неделя		теоретическое	Тема: «Активный образ жизни»	1	Общение с природой, физкультура
10.	10 неделя		теоретическое	Тема: «Правила поведения на льду»	1	Правила безопасного поведения
11.	11 неделя		теоретическое	Тема: «Эти вредные привычки»	1	Умение отличать полезные привычки от вредных
12.	12 неделя		практическое	Тема: «Суд над сигаретой»	1	Вынесение приговора сигарете после просмотра фильма о вреде курения
13.	13 неделя		практическое	Тема: «Культура здоровья рождается в семье»	1	Как в семье поддерживается и укрепляется здоровье
14.	14 неделя		практическое	Тема: «Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ!»	1	Деловая игра. Лучшая реклама ЗОЖ
15.	15 неделя		практическое	Тема: «Глобальный вред табакокурения»	1	Просмотр фильма. Дискуссия
16.	16 неделя		практическое	Тема: «Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»	1	Деловая игра «Аргументы за ЗОЖ».
17.	17 неделя		теоретическое	Тема: «Человек и медицина»	1	Механизмы и способы поддержания здоровья

18.	18 неделя		практическое	Тема: «Физкультминутки и гимнастика»	1	Умения использовать физические упражнения для повышения работоспособности и снятия эмоциональных стрессов
19.	19 неделя		теоретическое	Тема: «Закаливание в домашних условиях»	1	Методы закаливания
20.	20 неделя		теоретическое	Тема: «Солнечные ванны»	1	Польза солнечных ванн и правила их приема
21.	21 неделя		теоретическое	Тема: «Сохранение здоровья и профилактика заболеваний»	1	Средства сохранения и профилактики заболеваний: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура.
22.	22 неделя		теоретическое	Тема: «Профилактика гриппа и ОРВИ»	1	Факторы риска заболевания гриппом и ОРВИ
23.	23 неделя		теоретическое	Тема: «Лекарственная аптека»	1	Знания о значении растений в жизни человека
24.	24 неделя		теоретическое	Тема: «Безопасное поведение»	1	Как вести себя в минуту опасности
25.	25 неделя		практическое	Тема: «Безопасное поведение»	1	Ролевая игра «Помоги человеку в опасности»
26.	26 неделя		теоретическое	Тема: «Безопасное поведение на железной дороге»	1	Основные причины несчастных случаев на железной дороге
27.	27 неделя		теоретическое	Тема: «Безопасное поведение на дороге»	1	Знания основных правил безопасности на дороге
28.	28 неделя		теоретическое	Тема: «Травматизм и его профилактика»	1	Правила поведения, исключаящие риск травматизма
29.	29 неделя		теоретическое	Тема: «Экология и человек»	1	Необходимость беречь окружающую среду
30.	30 неделя		практическое	Тема: «Экология и человек»	1	Сочинение «Как я делаю мир чище»
31.	31 неделя		практическое	Тема: «Компьютер: друг или враг?»	1	Как влияют долгие занятия или игры за компьютером на здоровье человека: зрение,

						осанку, нервную систему. Дискуссия
32.	32 неделя		практическое	Тема: «Телевизор и здоровье»	1	«Гипнотический транс кинескопа»
33.	33 неделя		теоретическое	Тема: «Здоровье и эмоции»	1	Позитивные и негативные эмоции и их влияние на здоровье человека
34.	34 неделя		практическое	Тема: «Здоровье и эмоции»	1	Ролевая игра «Какие эмоции мы испытываем и почему, как избежать негативных эмоций, укрепляя тем самым свое здоровье»
ВСЕГО:					34	