

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Яблоновый Гай  
Ивантеевского района Саратовской области»

Рекомендовано к утверждению  
педагогическим советом  
МОУ «СОШ с. Яблоновый Гай»  
Протокол №1 от 30.08.24 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МОУ «СОШ с. Яблоновый Гай»  
/А.Г.Гриднев/  
Приказ №95 от 30.08.2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
естественнонаучной направленности  
«Культура здоровья»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 9 месяцев  
Вид программы: модифицированная

Разработчик:  
Гриднева Наталья Ивановна,  
педагог дополнительного образования

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Формирование мотивации к здоровому образу жизни и воспитание ответственного отношения к своему здоровью продиктовано условиями развития современного общества. Поэтому, чем раньше у человека сформируется мотивация, тем здоровее будет каждый конкретный человек в частности и общество в целом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Культура здоровья» **естественнонаучной направленности** ориентирована на формирование у детей своего отношения к миру, обществу и к себе.

**Актуальность программы** обусловлена насущной проблемой государства - сохранение здоровья подрастающего поколения и заключается в создании условий выбора и развития познавательных интересов в области биологии, формирования здорового образа жизни.

Формирование культуры здоровья – это активный процесс воспитания и самореализации обучающихся.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что содержание программы предусматривает пути повышения резервов здоровья детей, которые включают в себя поиск средств, методов и технологий формирования мотивации на здоровье, умений и навыков здорового образа жизни. Программа направлена на сохранение здоровья обучающихся, предотвращение вредных привычек, на организацию безопасности жизнедеятельности.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 12-17 лет.

**Возрастные особенности:**

Главная особенность детей в возрасте 12-17 лет: они начинают считать себя взрослыми, постоянно пытаются доказать это окружающим, иногда даже заиклены на этом. Активно проявляется интерес к противоположному полу. Достаточно общительны, начинают отстаивать свою точку зрения. Порой любят больше говорить, чем делать. У человека в таком возрасте обо всем есть свое мнение, поэтому дети хотят, чтобы их пожелания, мнения, доводы учитывались.

**Объем программы:** 72 часа

**Сроки реализации программы:** 9 месяцев.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** формирование осознанной потребности учащихся в здоровом образе жизни, в повышении уровня их компетентности в вопросах сохранения, укрепления физического, психического и социального здоровья.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- дать понятия о составляющих здоровья, условиях его сохранения и укрепления;
- сформировать представление об организме человека и его функционировании;
- познакомить с приемами профилактики инфекционных заболеваний;

- познакомить с практиками управления стрессом;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к здоровью;
- развивать эмоционально-волевую сферу;
- развивать навыки работы с информацией;

**Воспитательные:**

- воспитать потребность в здоровом образе жизни, чувство ответственности за свое здоровье, за будущее окружающего мира

### 1.3. Планируемые результаты.

**Предметные результаты:**

*Обучающиеся должны знать:*

- правила профилактики инфекционных заболеваний;
- практики помогающие управлять стрессом;
- признаки здорового и закаленного человека;

*уметь:*

- читать маркировку продуктов;
- соблюдать правила рационального питания, труда и отдыха, здорового сна;
- разрабатывать программу по сохранению своего здоровья;

**Метапредметные результаты**

- развито позитивное эмоционально-ценностное отношение к здоровью;
- развита эмоционально-волевая сфера;
- развиты навыки работы с информацией;

**Личностные результаты**

- сформирована потребность в здоровом образе жизни, чувство ответственности за свое здоровье, за будущее окружающего мира.

### 1.4. Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение. ТБ.	1	1		Тестирование
2	Режим дня, его роль в сохранении здоровья.	5	2	3	практическое задание
3	Питание и здоровье. Здоровое питание. Питание. Маркировка продуктов, умение ее читать	12	8	4	практическое задание.
4	Профилактика инфекционных заболеваний. Акция: «Скажем нет, СПИДу!»	6	2	4	практическое задание.
5	Профилактика вирусных заболеваний. Прививки: за и против?	6	2	4	практическое задание

6	Вредные привычки. Нет курению, алкоголю, наркомании.	12	6	6	практическое задание
7	Жить до 180 лет – миф или реальность?	4	2	2	практическое задание
8	Здоровье и отдых. Роль сна в жизни человека. Польза и вред сотовых телефонов, интернета.	6	2	4	практическое задание
9	Здоровье и стресс. Поведение в предэкзаменационный период	6	2	4	практическое задание
10	Здоровье и спорт. Вред гиподинамии. О ГТО. Олимпийское движение.	6	2	4	практическое задание
11	Наука и здоровье.	6	4	2	Практическое задание
12	Итоговое занятие	2	-	2	Мини- проект «Будь здоров без докторов»
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	

## 1.5. Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие

Теория. Цели и задачи обучения. Что такое здоровье?

Практика. Тест на определение качества своего здоровья. Распределение обязанностей и ролей.

### 2. Режим дня, его роль в сохранении здоровья.

Теория. Режим дня его роль в сохранении здоровья. Полезные и вредные привычки.

Практика. Составление индивидуального режима дня.

### 3. Питание и здоровье.

Теория. Представление об основных пищевых веществах, значение витаминов для организма человека, полезные и вредные пищевые продукты. Процесс пищеварения, основные правила рационального питания. Обработка пищевых продуктов. Здоровые принципы питания. Умение читать маркировку на продуктах питания.

Практика. Практическое задание: составление памятки о полезных и вредных пищевых продуктах. Распространение памяток.

### 4. Профилактика инфекционных заболеваний

Теория: понятие профилактики. Виды профилактики.

Практика. Выпуск стенгазеты. Акция: «Скажем нет, СПИДу!» составление и распространение памяток.

### 5. Профилактика вирусных заболеваний. Прививки: за и против?

Теория. Понятие о вирусных заболеваниях. Зачем нужно прививаться.

Практика. Выпуск буклетов «Профилактика гриппа, ковида и др.»

## 6. Вредные привычки.

Теория. Профилактика вредных привычек и пропаганда здорового образа жизни.  
Практика. Выпуск стенгазеты. Уроки-суды над сигаретой и ЗелёнымЗмеем  
Распространение памяток.

## 7. Жить до 180 лет - миф или реальность?

Теория. Наука геронтология. Секреты долгожительства. Практика. Просмотр видеofilmа.

## 8. Здоровье и отдых.

Теория. Польза и вред от сотовых телефонов и компьютерная зависимость. Роль сна в жизни человека, сон как эффективный отдых. Активный и пассивный отдых.  
Практика.

## 9. Здоровье и стресс

Теория. Стресс - что это такое? Как с ним бороться? Чем он опасен?  
Поведение в предэкзаменационный период. Методики расслабления и саморегуляции.

Практика. Выполнение упражнений по методикам расслабления и саморегуляции.

## 10. Здоровье и спорт.

Теория. О закаливании. О роли физической нагрузки, движения на активность человека. Гиподинамия и её влияние на человека. О ГТО. Олимпийское движение.

Практика. Составление индивидуального плана физической нагрузки и режима двигательной активности. Игра-викторина «Олимпийские кольца».

## 11. Наука и здоровье.

Теория. Нанотехнологии на службе здоровья человека.

Практика. Просмотр фильмов. Тестирование.

## 12. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов по результатам обучения по программе в форме выполнения мини – проекта «Будь здоров без докторов».

### 1.6. Формы аттестации и их периодичность

Планируемые результаты	Формы аттестации
<b>Предметные</b>	
<i>Обучающиеся должны знать:</i> -правила профилактики инфекционных заболеваний; - практики помогающие управлять стрессом; -признаки здорового и закаленного человека; <i>уметь:</i> - читать маркировку продуктов; -соблюдать правила рационального питания, труда и отдыха, здорового сна; -разрабатывать программу по сохранению своего здоровья;	Интеллектуальная игра «Хочу всё знать»
<b>Метапредметные</b>	
- развито позитивное эмоционально-ценностное отношение к здоровью; -развита эмоционально-волевая сфера; -развиты навыки работы с информацией;	Творческая лаборатория «Я в мире, мир во мне»

## **Личностные**

- сформирована потребность в здоровом образе жизни, чувство ответственности за свое здоровье, за будущее окружающего мира

Мини- проект «Будь здоров без докторов»

### Формы контроля результатов:

- целенаправленное наблюдение (фиксация проявляемых обучающимися действий и качеств по заданным параметрам);
- результаты выполнения практических заданий.

### Формы подведения итогов реализации программы.

По окончании курса обучающимся предоставляется возможность выполнить практическое задание в формате мини-проекта, требующее проявить знания и навыки по ключевым темам программы.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Методическое обеспечение программы.**

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения к здоровому образу жизни, а также активной жизненной позиции и гуманного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

#### **Для достижения поставленной цели используются следующие методы обучения:**

- словесные методы (беседа, объяснение, рассказ и обсуждение);
- практические (практические задания, работа с литературой, Интернет, анализ, выполнение творческих работ);
- наглядные (плакаты, схемы, таблицы, образцы работ, технические средства, компьютерные презентации).

А также формы познавательной деятельности: игра, викторина, конкурс, выставка, экскурсия.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:** индивидуальные, групповые, самостоятельные.

**Тип занятий:** теоретические и практические.

**Формы организации учебного занятия:** традиционное занятие, практическое занятие.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, игровая и здоровьесберегающая технологии, информационно-коммуникативные технологии.

### **2.2. Условия реализации программы**

**Форма обучения:** очная.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

С целью обеспечения эффективности проводимых занятий имеются следующие материально-технические условия, необходимые для организации образовательного процесса:

Кабинет образовательного центра «Точка роста» МОУ «СОШ с. Яблонный Гай»,

Оборудование:

парты

стулья

стол для учителя

учебные пособия

доска для демонстрации наглядных пособий,

компьютер, мультимедийное оборудование,

различный инвентарь

Информационное обеспечение:

аудио-, видео-, фото-, интернет источники - смешанные (видеозаписи, учебные кинофильмы, аудиозаписи и т.д.);

**Кадровое обеспечение:**

педагог дополнительного образования.

### 2.3. Список литературы

**для педагога:**

1. Г.К. Зайцев «Школьная валеология». Санкт-Петербург. Из-во: «Акцидент», 1998.

2. Л.Г. Татарникова «Педагогическая валеология». Санкт-Петербург. Изд-во: «Петрос», 1995.

3. Л.Г. Татарникова, М.В. Поздеева «Валеология подростка». Санкт-Петербург: Изд-во «Петрос», 2000.

4. «Модно быть здоровым». (Из опыта проведения Всероссийского урока здоровья). Йошкар-Ола, 2004.

5. «Актуальные проблемы профилактики злоупотребления психоактивными веществами в региональной системе образования». (Материалы 3 Республиканской научно-практической конференции 22 декабря 2005 года). Саранск, 2006.

**для обучающихся:**

1. Безруких, Н.А. О сущности здорового образа жизни /Н.А.Безруких //Культура здоровья и безопасность жизнедеятельности: сборник статей по материалам Всероссийской с международным участием научно-практической конференции.- Балашов: Изд-во «Арья», 2011.

2. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. - М.: Медицина, 2011.

3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: Мысль, 2000

4. Волков Н.И. Двигательная активность и рациональное питание школьников // Теория и практика физической культуры. 2001. № 8

5. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М.: Академия, 2001.

6. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья.

7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 2010

**Интернет-ресурсы:**

- [www.pulsplus.ru](http://www.pulsplus.ru) (о ЗОЖ)
- [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) («Здоровая Россия»)
- [www.diet.ru](http://www.diet.ru)
- [www.medn.ru](http://www.medn.ru) (народная медицина)
- [www.health.mpei.ac.ru](http://www.health.mpei.ac.ru) (опросы, тесты)
- [www.vitaminov.net](http://www.vitaminov.net)
- [www.obsheedelo.com](http://www.obsheedelo.com) («Здоровый человек успешен», о вредных привычках)