

# Пояснительная записка

 **Актуальность.**

Негативные тенденции в состоянии здоровья детей и подростков, быстро проявившиеся в последние годы, поставили перед образованием новые задачи. Среди них наиболее важными стали: разработка валеологически обоснованной системы дошкольного и школьного образования, воспитание у занимающихся потребности в здоровье, формирование у них научного понимания сущности здорового образа жизни.Дополнительная о общеразвивающая общеобразовательная программа «В стране Здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение обучающимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы.

 **Направленность программы.**

Естественно - научная Дополнительная о общеразвивающая общеобразовательная программа «В стране Здоровья» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и дает возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний.

 **Отличительные особенности.**

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для

формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

 **Адресат.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 8 до 11 лет. Занятия по программе проводятся с детьми разного возраста с постоянным составом.Комплектация объединения осуществляется по принципу открытости и добровольности, без предварительного отбора по способностям и уровню подготовки. Число учащихся в объединении – 15 человек. Набор в группы свободный.

 **Цели программы:**

Целью данной программы является формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы **следующими задачами:**

# *Формирование:*

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

# *Обучение:*

* *осознанному* выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

 **Объем и срок освоения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Программа рассчитана на 1 года обучения - 68 учебных часа с самостоятельным выполнением заданий во время зимних и летних каникул.

**Формы обучения.** Обучение по программе проводится в форме занятий, сочетающих теоретическую и практическую части. Это беседы, лекции ( задания, викторины, походы, экскурсии, проекты и др.). Занятия предусматривают также различные формы самостоятельной исследовательской работы (подготовка докладов, рефератов, и и др.) и творческой деятельности (.выполнение учащимися исследовательских и поисковых работ).

**Режим обучения.** Общее количество учебных часов 68 часа, в год,2 час в неделю.

 **Планируемые результаты**

 *Ученик научится:*

* Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
* Знать основные правила этикета и соблюдать их.
* Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта и т.д.
* Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
* Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
* Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

## Ученик получит возможность научиться:

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* формировать своё здоровье.

**2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** |   | **Кол-во часов** | Теория | Практика |
| 1 | Введение | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Здоровье и здоровый образ жизни | 20 | 4 | 16 |
| 3 | Как устроен человек | 20 | 4 | 16 |
| 4 | Личная гигиена | 10 | 2 | 8 |
| 5 | Первая доврачебная помощь | 16 | 2 | 14 |
|   |   | 68 | 13 | 55 |

**3. Содержание учебного плана**

**Введение – 2ч.**

*Знакомство с целями и задачами курса. Познакомить с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни».*

# Здоровье и здоровый образ жизни - 20 ч.

Что такое здоровый образ жизни? *Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.*

Режим дня школьника. *Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа «Составление режима дня».*

Сон и его значение для здоровья. *Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок).*

Понятие о закаливании организма. *Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.*

Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе. *Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.*

Понятие о вирусных инфекциях. *Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.*

Что нужно знать о лекарствах. *Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.*

Вредные привычки и здоровье. *Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.*

О вреде курения. *О вреде курения. Профилактика.*

О вреде алкоголя. *О вреде алкоголя. Профилактика.*

О наркотической зависимости. *О вреде наркотиков. Профилактика*

# Как устроен человек -20ч.

Строение организма. *Строение скелета и его значение для здоровья человека.*

Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. *Части тела и их значение для здоровья человека.*

Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе. *Комплекс физических упражнений для укрепления осанки.*

Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке. *Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

# Личная гигиена-10 ч.

Личная гигиена, что это? *Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.*

Уход за кожей. *Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.*

История косметики и ее применение. *Введение в косметологию. История возникновения косметологии.*

Уход за руками. *Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма.*

Уход за волосами. *Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.*

Гигиена полости рта. *Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.*

Уход за глазами. *Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.*

Чтобы уши слышали. *Как мы слышим. Ухо – приемник информации. Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха.*

Уход за телом. *Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.*«Викторина Гигиена».

# Первая доврачебная помощь – 16ч.

Первая помощь при травмах и несчастных случаях

Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.

Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе. *Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.*

*Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе. *Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

**4. Обеспечение**

**4.1. Методические материалы.**

Педагогические технологии программы обеспечивают реализацию образовательного процесса. На занятиях применяются: технология личностного ориентирования, игровые технологии, технология коллективного творчества.

4.2 **Условия реализации программы.**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие учебного кабинета, цифровой лаборатории.. Из дидактического обеспечения необходимо наличие тренировочных упражнений, индивидуальных карточек, разноуровневых заданий, лото, кроссворды, мультимедийные материалы, и т.п*.*

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы: простой карандаш, шариковая ручка, фломастер, маркер, аудио- и видеозаписи, тексты художественных произведений, документы, карты, иллюстрации, музыкальные записи, инвентарь, литературные произведения, специальные тетради, альбомы, таблицы, плакаты, видеофильмы и др.

**5. Формы аттестации***:*

контрольное занятие (тест), презентация, конкурс. участие в научно-практических конференциях и творческих конкурсах по биологии; разработка проектов.

 **Оценочные материалы.**Мониторинг образовательной деятельности проводится в начале года, середине, конце года

**Начало года – оценка первичных заний**

**Середина года оценка работ практических**

**Конец года защита проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень качества освоения образовательной программы | Количество учащихся, (чел.) | Процентное соотношение, |
| Минимальный уровень (1,2,3, 4) |   |   |
| Средний уровень (5,6,7,8) | - |   |
| Максимальный уровень (9, 10) | - |   |

**6. Список информационных источников**

* 1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005
	2. Белов В.И., Рендюк Т.Д., Кондратович А.Н. Энциклопедический справочник медицины и здоровья.- М.: Русское энциклопедическое товарищество- ОЛМА - ПРЕСС,2005.
	3. Воронин Л. Г, Маш Р. Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека: книга для учителя. — М.: Просвещение, 1983.
	4. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Олма-Пресс Инвест, 2003.
	5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
	6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка».- Спб, 1995.
	7. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008
	8. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград: Учитель, 2008.
	9. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: учеб. пособие для сред, шк.: Факультатив, курс – М.: Просвещение, 1998.
	10. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 5-7 классы.-М.: ВАКО, 2008.
	11. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие, рекомендуемое УМО - М: Академия, 2008.
	12. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности - М.: Планета, 2011.
	13. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009.
	14. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008.
	15. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. - М.: Владос, 2004.
	16. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий. - Волгоград: Учитель, 2015.
	17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.
	18. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. М.: Просвещение, 1988.
	19. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Гегезис, 2005.
	20. Чумаков Б.Н. «Валеология»– М., 1997.

Приложение 1

Календарно учебный график

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата план** | **Дата факт** |
| 1 | Введение. Оформление дневника здоровья.  | 1 |  |  |
| 2 | Возникновение и развитие понятий «здоровье»,«здоровый образ жизни». | 1 |  |  |
| 3 | Что такое здоровый образ жизни? | 1 |  |  |
| 4 | Что такое здоровый образ жизни? | 1 |  |  |
| 5 | Тест «Состояние моего здоровья». | 1 |  |  |
| 6 | Тест «Состояние моего здоровья». | 1 |  |  |
| 7 | Режим дня школьника. | 1 |  |  |
| 8 | Режим дня школьника. | 1 |  |  |
| 9 | Сон и его значение для здоровья. | 1 |  |  |
| 10 | Сон и его значение для здоровья. | 1 |  |  |
| 11 | Понятие о закаливании организма. | 1 |  |  |
| 12 | Понятие о закаливании организма. | 1 |  |  |
| 13 | Физическая культура и здоровье.  | 1 |  |  |
| 14 |  Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  |  |
| 15 | Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. | 1 |  |  |
| 16 | Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. | 1 |  |  |
| 17 | Что нужно знать о лекарствах. | 1 |  |  |
| 18 | Что нужно знать о лекарствах. | 1 |  |  |
| 19 | Вредные привычки и здоровье. | 1 |  |  |
| 20 | О вреде курения. | 1 |  |  |
| 21 | О вреде алкоголя. | 1 |  |  |
| 22 | О наркотической зависимости. | 1 |  |  |
| 23 | Строение организма. | 1 |  |  |
| 24 | Строение организма. | 1 |  |  |
| 25 | Строение организма. | 1 |  |  |
| 26 | Части тела их функции, | 1 |  |  |
| 27 | Части тела их функции, | 1 |  |  |
| 28 | Скелетные мышцы, | 1 |  |  |
| 29 | Скелетные мышцы, | 1 |  |  |
| 30 | Скелетные мышцы, | 1 |  |  |
| 31 | Кожа. | 1 |  |  |
| 32 | Кожа. | 1 |  |  |
| 33 | Кожа. | 1 |  |  |
| 34 | Жизнедеятельность организма -дыхание | 1 |  |  |
| 35 | Жизнедеятельность организма - питание | 1 |  |  |
| 36 | Жизнедеятельность организма - высшая нервная деятельность | 1 |  |  |
| 37 | Правильная осанка.  | 1 |  |  |
| 38 | Правильная осанка.  | 1 |  |  |
| 39 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  |  |
| 40 | Дыхательная гимнастика.  | 1 |  |  |
| 41 | Дыхательная гимнастика.  | 1 |  |  |
| 42 | Проведение зарядки на спортивной площадке. | 1 |  |  |
| 43 | Личная гигиена, что это? | 1 |  |  |
| 44 | Уход за кожей. | 1 |  |  |
| 45 | История косметики и ее применение. | 1 |  |  |
| 46 | Уход за ногтями. | 1 |  |  |
| 47 | Уход за волосами. | 1 |  |  |
| 48 | Гигиена полости рта. | 1 |  |  |
| 49 | Глаза: правильный уход, гимнастика. | 1 |  |  |
| 50 | Чтобы уши слышали | 1 |  |  |
| 51 | Уход за телом. | 1 |  |  |
| 52 | «Викторина Гигеи». | 1 |  |  |
| 53 | Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. | 1 |  |  |
| 54 | Классификация ран и их осложнения.. | 1 |  |  |
| 55 | Классификация ран и их осложнения.. | 1 |  |  |
| 56 | . Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. | 1 |  |  |
| 57 | . Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. | 1 |  |  |
| 58 | Правила наложения стерильных повязок на рану.  | 1 |  |  |
| 59 | Понятие о переломах. | 1 |  |  |
| 60 |  Понятие о переломах. Первая помощь | 1 |  |  |
| 61 | Ожоги | 1 |  |  |
| 62 | Первая помощь при ожогах | 1 |  |  |
| 63 | Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми. | 1 |  |  |
| 64 | Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми. | 1 |  |  |
| 65 | Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  |  |
| 66 | Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  |  |
| 67 | Защита проекта | 1 |  |  |
| 68 | Защита проекта | 1 |  |  |
|   | **Всего** | **68** |  |  |