

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 84 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА»**

400005, Волгоград, ул. Коммунистическая, 60 тел\факс 233478, e-mail school84@volgadmin.ru

Принята на заседании
методического совета
от «31» августа 2022г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОУ СШ№84
_____ С.В.Деточенко
от «31» августа 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Социально - педагогической направленности
«Мы за здоровый образ жизни»**

Уровень ознакомительный
Возраст учащихся: 12-13 лет
Срок реализации: 38 недель
Состав группы: до 12 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе

Автор – составитель: Яковченко Екатерина Васильевна,
педагог дополнительного образования

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы - социально-педагогическая

Актуальность программы - Программа решает одну из самых важных задач современного образования – формирование здорового образа жизни школьников. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков в области здоровья. Реализация данной программы – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью.

Отличительные особенности программы – содержание программы «Мы за здоровый образ жизни» отличается от имеющихся курсов развернутостью, личностной ориентацией в рассмотрении вопросов формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у школьников необходимые компетенции здорового образа жизни и научить использовать полученные данные в повседневной жизни.

Адресат программы - участниками осуществления программы являются дети 7 классов общеобразовательной школы, родители (лица, их заменяющие), руководитель.

Объем и срок освоения программы - программа кружка «Мы за здоровый образ жизни» рассчитана на 1 год обучения и включает в себя 38 часа учебного времени из них: 16ч. - теория, 22 ч- практикумов.

Формы обучения - групповые, индивидуальные и коллективные.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий - занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

1.2. Цель:

Формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков в области здорового образа жизни.

Задачи.

Познавательные:

- информировать о значении здоровья для основных сфер жизни;
- обучать навыкам здорового образа жизни;
- познакомить детей с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на организм;
- научить управлять своим эмоциональным состоянием;
- формировать потребность в самовоспитании и самоорганизации.

Развивающие:

- развивать рефлексию своего поведения;
- развивать позитивное отношение к самому себе и сверстникам;
- формировать навыка сопротивления групповому давлению

Воспитательные:

- воспитывать в детях активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать доброе отношение к окружающему миру.

Ожидаемые результаты Учащиеся рассматривают здоровье как основную ценность человеческой жизни и человеческого общества. Самостоятельно формулируют понятие «здоровье человека» и «здоровье нации», «полезные» и «вредные» привычки человека, «здоровый образ жизни». Осознают взаимосвязь состояния здоровья человека и здоровья нации. Называют позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека. Знакомятся с современными подходами к сохранению здоровья.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	3	1	2	Стартовая диагностика, творческие работы, презентация творческих работ, рефлексия.
2.	Знакомство с собой	10	5	5	Практикумы, анкетирование, дискуссия-обсуждение, рефлексия.
3.	Забота о здоровье	12	6	6	Практикумы, рисунки, презентации, памятки, рефлексия
4.	Среди людей	6	2	4	Практикумы, групповая дискуссия, моделирование ситуаций, «банк» приемов отказа, рефлексия
5.	Моя семья	4	2	2	Практикумы, проекты творческих работ, рефлексия
6.	Подведение итогов	3	0	3	Презентация работ учащимися. Анализ и самоанализ результатов работы за год. Итоговая диагностика.
	ИТОГО:	38	16	22	

Содержание учебного плана

Введение (3 ч.)

Теоретические знания.

Знакомство с группой, демонстрация модели поведения на занятиях. Ознакомление с разделами программы. Здоровье и здоровый образ жизни. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье.

Практикумы.

Принятие групповых правил. Обсуждение ситуации «Нарушение правила». Анкетирование по изучению отношения к своему здоровью. Упражнения: «Мои ожидания», «Интервью», «Воздушный шар». Создание творческих работ: «Ромашка здоровья», «Флаг Здоровья».

Знакомство с самим собой (10 ч.)

Теоретические знания. Понятие «Образ Я». Индивидуальные особенности и особенности других людей. Обсуждение понятия самооценка. Заниженная и завышенная самооценка. Как себя оценить. Способы поддержания позитивной самооценки. Стресс. Здоровые способы управления чувствами.

Практикумы. Тест «Какой ты?». Игра «Африка». Психогимнастика «Имена». Упражнения: «Катастрофа», «Хорошо – не очень», «Почувствуй настроение», «Человек с завышенной и заниженной самооценкой», «Листок на спине». Обсуждение «Отчего зависит поведение?». Ролевая игра «Измененные сказочные герои». Анализ своего поведения участниками. Ролевая игра «Две подруги». «Я-высказывание».

Забота о здоровье (12 ч.)

Теоретические знания. Основы правильного питания. Вредные и полезные привычки в питании.

Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня. Полезные привычки. Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены. Негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на здоровье. Компьютер — друг или враг? Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Иметь представление о возможных угрозах здоровью, поведению в опасных для жизни ситуациях.

Практикумы. Обсуждение «Как сохранить здоровье?». Составляем меню на день. Презентация режима дня подростка. Выставка рисунков «Мир без вредных привычек». Обсуждение «Вредные и полезные занятия». Разработка памятки «Основные правила при работе с компьютером». Работа в парах изменение сказки «Аленушка и братец Иванушка». Упражнения: «Если бы-то...», «Скульптура», «Табу», «Преувеличение и полное изменение поведения».

Среди людей (6 ч.)

Теоретические знания. Общение. Средства общения. Общительность как черта характера. Знакомство с понятием групповое давление и его видами. Демонстрация взаимосвязи навыка сопротивления групповому давлению с признаками уверенного человека. Способы противостояния групповому давлению. Правила уверенного отказа.

Практикумы. Разыгрывание и обсуждение ситуаций. Групповая дискуссия «Какие черты личности и способы помогают противостоять групповому давлению?». Игра «Доброволец и круг». Упражнения: «Быстрый круг», «Приемы предложения ПАВ и способы отказа». Составление «банка» приемов отказа.

Моя семья (4 ч.)

Теоретические знания. Семья как одну из основных ценностей человека и общества. Семейные роли и взаимодействие в семье. Семейные традиции и их влияние на здоровый образ жизни.

Практикумы. Ролевая игра «Семейная скульптура». Составление таблицы «Значение семьи», обсуждение «Правила общения в семье». Проект «Традиции моей семьи».

Завершение (3 час)

Практикумы. Упражнения: Круг обратной связи, «Мои результаты». Создание коллажа «Мой путь к здоровью». Презентация работ учащимися. Анализ и самоанализ результатов работы за год. Итоговая диагностика.

1.4. Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны знать:

- теоретический материал, предусмотренный программой курса по темам;
- основные понятия и термины;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- особенности влияния вредных привычек на организм;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- основные вопросы гигиены;
- рациональную организацию режима дня.

Учащиеся должны уметь:

- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- контролировать и анализировать свой режим питания;
- выполнять правила для укрепления поддержки своего здоровья; -
- соблюдать правила личной гигиены и на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- позитивно относиться к самому себе и сверстникам;

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, пассивное участие в дискуссиях-обсуждениях, выполнении творческих работ, презентаций.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, участие в дискуссиях-обсуждениях, выполнении и презентации творческих работ.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, активно участвовать в дискуссиях-обсуждениях, выполнении творческих работ, презентаций.

Оценка эффективности работы:

Входящий контроль – определение уровня знаний, умений, навыков с помощью стартовой диагностики, бесед, практических работ.

Промежуточный контроль: коллективный анализ каждой выполненной работы и самоанализ; проверка знаний, умений, навыков в ходе беседы.

Итоговый контроль: тестирование, презентации творческих работ.

Результаты развития универсальных учебных действий в ходе освоения программы «Мой путь к здоровью»

Познавательные УУД:

- умение работать с информацией: получение, осмысление, интерпретация
- умение анализировать свои поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- установление причинно-следственных связей;

- умение структурировать знания;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

Регулятивные УУД:

- использование полученной информации в типичных жизненных ситуациях, предполагающих выбор (первоначально – в учебно-моделируемых ситуациях, затем – в жизненных ситуациях)
- умение прогнозировать последствия собственных поступков
- способность к самомотивации, самоорганизации и самоконтролю

Коммуникативные УУД:

- уметь взаимодействовать со сверстниками: в паре, малой группе, большой группе;
- формулировать свое собственное мнение и позицию
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение;
- умение договариваться, находить общее решение;

Личностные УУД:

- принятие обучающимися правил здорового образа жизни;
- оценивать свои поступки, выбирать, как поступить;
- осознанно принимать ответственность за свой выбор.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график:

- количество учебных недель - 38
- даты начала и окончания учебных этапов- 1.09.2022-31.05.2023
- время проведения занятия - 14.40 -15.25
- место проведения – кабинет технологии МОУ СШ № 84

№	Срок реализации	Название раздела, тема	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.		Введение в образовательную программу «Путь к здоровому образу жизни»	1	0,5	0,5
2.		Здоровье и здоровый образ жизни.	2	1	1
3.		Мой образ «Я»	2	1	1
4.		Самооценка и ее роль	2	0,5	1,5
5.		Поведение	2	1	1
6.		Что такое стресс? Способы борьбы со стрессом	2	0,5	1,5
7.		Здоровые способы управления чувствами	2	1	1
8.		Питаемся правильно	2	1	1
9.		Режим в нашей жизни	2	1	1

10.		Секрет в движении	2	1	1
11.		Чистота – залог здоровья	2	1	1
12.		Запреты и ограничения	2	1	1
13.		Любимые занятия	2	1	1
14.		Общение	2	1	1
15.		Давление группы	2	1	1
16.		Умей сказать «Нет!»	2	0,5	1,5
17.		Значение семьи для общества и человека	2	1	1
18.		Здоровая семья-основа здоровой страны	2	1	1
19.		Завершение	3	0	3
		ИТОГО:	38	16	22

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

В комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения входят: компьютер, мультимедиа проектор, коллекция медиа -ресурсов, обучающие программы, выход в Интернет. Комплекты печатных демонстрационных пособий.

Интернет-ресурсы

www.it-n.ru - Сеть творческих учителей www.intergu.ru - Интернет-сообщество учителей

www.school-collection.edu.ru - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

www.wikipedia.org - Википедия, свободная энциклопедия.

<http://social-teacher.ucoz.ru/>- Сайт социального педагога

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

Кадровое обеспечение: занятия по программе ведёт педагог дополнительного образования (социальный педагог), либо любой другой специалист в данной области, обладающий достаточным опытом работы с детьми

2.3. Формы аттестации

- наблюдение за детьми в ходе работы;
- ролевые игры;
- выполнение творческих работ;
- презентации, памятки;
- рефлексия.

2.4. Оценочные материалы

Формы организации контроля и оценки качества знаний дополнительного образования:

1. Вводная диагностика.
2. Промежуточная диагностика.
3. Дискуссия.

4. Итоговая диагностика.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: для реализации данной программы используются разнообразные формы и методы проведения занятий. Это беседы, из которых дети узнают много новой информации, практические задания для закрепления теоретических знаний и осуществления собственных незабываемых открытий. Разнообразные занятия дают возможность детям проявить свою индивидуальность, самостоятельность, способствуют гармоничному и духовному развитию личности.

Методы обучения:

1. объяснительно-иллюстративный метод – используется на каждом занятии в форме беседы, лекции, рассказа, изложения нового материала, закрепления изученного и повторения пройденного;
2. эвристический метод, частично-поисковый – предполагает творческую деятельность;
3. исследовательский - развивает самостоятельность, воображение, способствует выработке творческого подхода к выполнению задания, поиску нестандартных творческих решений.
4. проблемный – ставится проблема ребенку и показывается путь ее решения;
5. репродуктивный метод – используется педагогом для наглядной демонстрации способов работы, выполнения отдельных ее элементов при объяснении нового материала;
6. смотр творческих достижений – используется на каждом занятии для определения типичных ошибок, достоинств и недостатков каждой работы, обмена опытом.

Формы организации образовательного процесса:

Формы организации учебного занятия - разнообразие и оптимальное сочетание форм занятий поддерживает интерес детей к данному направлению кружковой работы.

- *по направленности:* на вербальные (воздействующие на сознание и чувства) и невербальные (формирующие у школьников опыт личного участия в работе по оказанию помощи природе);
- *по использованию в практике работы:* традиционные и инновационные;
- *по характеру деятельности школьников:* познавательные, практические, игровые, развлекательные, творческие.

Педагогические технологии

- Личностно – ориентированные технологии позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении.
- Игровые технологии помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки. Они повышают активность и интерес детей к выполняемой работе.
- Технология творческой деятельности используется для повышения творческой активности детей. В результате происходит активное овладение знаниями, умениями и навыками.

Дидактические материалы: литература по теме, фотографии, DVD, CD – диски

2.6. Список литературы

Основная учебная литература

Список литературы, используемый педагогом.

1. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб.,2013 г
2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.:Московский психологосоциальный институт,2004.
3. Безруких М. М.,Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/Методическое пособие.– М.:ОСМА-ПРЕСС Инвест,,2003.
4. Климова В.И. Человек и его здоровье. – М.:Знание, 1985 г.
5. Куценко Г.И. Кононов И.Ф. Режим дня школьников. – М.:Медицина,1987 г.
6. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. - Мн.:«Тесей», 2011 г.
7. Беляева Г.П., Гейденрих Л.А., Мясникова М.Н., Скарга В.В. Программа социально-психологического тренинга «Я в ответе за свое здоровье».- Ростовна-Дону,2008г.
8. Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников. – М.:Просвещение,1992 г.
9. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб.,2013 г.
10. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь - М.,2014 г.
11. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здоровоохранение Российской Федерации. - 2008. - № 3. - С. 29-3.
12. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. - 2010. - № 11.
13. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. - 2010. - № 7. - С. 33-38. Здоровье учащихся.
14. Козлова, В. Рациональная пирамида / В. Козлова // Будь здоров. - 2010. - № 8. - С. 5-10. Диетология, здоровое питание.
15. Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Здоровье как образ жизни// Н. Ю. Синягина,И. В. Кузнецова//Здоровье всех от А до Я. - 2007. - №2. - С.41-47.

Список рекомендуемой литературы для детей:

1. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – СПб.,1995 г.
2. Залесский М. Занимательная анатомия для детей, или как устроен человек и его меньшие братья. – М.:Росмэн, 1998 г.
3. Залесский М. Стань сильным. - М.:Росмэн, 2000 г.
4. Пармз К.А. Путешествия Джуно: Приключение в стране «Здоровье». – М.:Просвещение, 1993 г.
5. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома – М.:Новая школа, 1993 г.
6. **Наглядный материал** – демонстрационный и раздаточный.