МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МО Веневский район

МОУ "Кукуйский ЦО им. И.Ф. Себровой"

РАССМОТРЕНО
педагогическим
советом
Протокол №1
от 31.08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Поляков С.М.
Приказ №111
От 31.08. 2023 г.

Поляков Сергей Михайлович

Подписан: Поляков Сергей Михайлович
DN: C=RU, S=Тульская область, L=д. Кукуй, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "" КУКУЙСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ИМЕНИ И.Ф.СЕБРОВОЙ""", СНИЛС=03951644267, ИНН=712300733840, E=kovenev0571@mail.ru, G=Сергей Михайлович, SN=Поляков, CN=Поляков Сергей Михайлович
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: д.Кукуй, Веневского района,Тульской обл.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования

« За здоровый образ жизни»

для обучающихся 8 класса

Кукуй Венёвского района 2023

Пояснительная записка

Здоровье детей и подростков всегда является актуальной проблемой, так как именно здоровье детей определяет будущее нашей страны, генофонд нации и потенциал общества в целом. По официальным данным, состояния здоровья населения России значительно хуже, чем в большинстве индустриально развитых стран.

В последнее время диагностируются значительные отклонения в физическом развитии обучающихся. Здесь следует отметить низкую массу тела, ускоренный рост, избыток массы тела, нарушения осанки, низкую двигательную активность и др. Не снижается также уровень хронических заболеваний среди школьников.

Исследование состояния здоровья у детей старшего школьного возраста имеет тенденцию к ухудшению. Главной причиной этого является интенсификация процесса обучения, не включающая в себя систему восстановления, укрепления и сохранения здоровья. Поэтому необходимо как можно раньше начинать выполнять мероприятия, связанные с коррекцией здоровья, тогда получение положительных результатов в данном направлении будет более вероятным.

Большинство школьников не знают, какими большими резервами физического и психического здоровья обладает организм, как можно сохранить, развить и использовать эти резервы, чтобы на многие годы продлить активную и счастливую жизнь. Основной причиной неблагополучного состояния здоровья человека является пренебрежительное отношение к своему здоровью.

Актуальность данной программы заключается в том, чтобы осветить проблемы здоровья у детей с ускоренным/замедленным темпом физического развития. Программа курса не только расширяет и систематизирует уже имеющиеся знания, но также рассматривает общебиологические закономерности, понятия о физиологических основах репродуктивного здоровья, о строении, особенностях функционирования своего организма; помогает ребёнку разобраться в своём внутреннем мире и понять, в какой степени от него зависит его же здоровье.

Для того, чтобы сохранить здоровье школьника, родителям и педагогам мало просто заботиться, очень важно научить и самого ребенка заботиться о своём здоровье. Только их личная ответственность в сочетании с необходимой компетенцией в приёмах и технологиях сохранения и укрепления здоровья, а также знание своих индивидуальных особенностей позволяют достигать целей, которые ставит здоровье сберегающая педагогика (заложить основы формирования здорового и гармонично развитого поколения).

Рекомендовано для прослушивания учащимся 8 классов.

Программа курса, объёмом 34 часов, изучается по 1 часу в неделю.

ЦЕЛЬ курса: ознакомить обучающихся с теоретическими и практическими подходами к решению вопросов сбережения и укрепления здоровья в процессе учебной деятельности.

ЗАДАЧИ КУРСА:

1. Развить познавательные интересы у школьников на основе приобретения и применения новых знаний о факторах здоровья.
2. Воспитать у школьников бережное и ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Вести здоровый образ жизни.
3. Развитие стремлений к получению дополнительной информации по вопросам сохранения и укрепления здоровья своего и своих близких.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, возможности приобретения умений и навыков жить в гармонии с самим собой и окружающим миром.

В работе применимы следующие средства обучения: ПК/ноутбук, экран, проектор, мультимедиа-презентации, видеофильмы, наглядные пособия, таблицы, учебники по биологии и др. дополнительная литература и печатные издания.

Оценка знаний и навыков учащихся проводится с помощью следующих форм контроля: тестовый контроль, анкетирование, рефераты, сообщения, презентации по темам курса, отчеты по исследовательской деятельности.

Планируемые результаты:

По результатам освоения представленного элективного курса, учащиеся должны:

Знать:

- понятие здоровья
- факторы, формирующие и разрушающие здоровье;
- способы укрепления здоровья;
- о наследственности и здоровье;
- взаимосвязь двигательной активности и здоровья;

Уметь:

- пользоваться методами исследования собственного здоровья;
- составлять индивидуальный режим двигательной активности;
- противостоять вредным привычкам и пристрастиям;

Понимать:

- причины состояния своего здоровья в определенное время и в определенной ситуации;

Проводить:

- контроль за индивидуальным физическим развитием
- элементарный комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений

Содержание изучаемого курса

Тема 1. Введение. Понятие здоровья.

Информационная часть: Лекция. Понятие здоровья: физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье.

Тема 2. Факторы здоровья.

Информационная часть: Лекция. Образ жизни, физическая активность, экология, рациональное питание, режим труда и отдыха, генетическая наследственность как факторы здоровья человека.

Тема 3. Индивидуальные темпы роста и развития.

Информационная часть: Лекция. Основные характеристики процессов роста и развития.
Характерные особенности организма подростка. Особенности работы сердечно-сосудистой системы. Показатели физического развития детей и подростков. Понятие акселерации. Понятие ретардации.

Тема 4. Практическая работа: Определение уровня индивидуального физического развития

Практическая часть: ознакомиться с методикой определения уровня физического развития и состояния здоровья; определить уровень своего физического развития (Приложение 1).

Тема 5. Здоровый образ жизни. Механизмы укрепления и сохранения здоровья.

Информационная часть: Лекция. Методы укрепления здоровья. Значение полноценного сна для здоровья человека. Здоровый сон. Рациональное питание. Регулярное употребление пищи. Разнообразие пищевого рациона. Основные навыки личной гигиены. Двигательная активность. Формирование и сохранение здоровья на физиологическом уровне.

Тема 6. Образовательная среда и здоровье школьников. Факторы риска. Беседа с педагогом-психологом.

Информационная часть: Беседа. Влияние процесса обучения и его интенсификации на здоровье школьников. Дискомфортные состояния и их причины. Характер взаимоотношений обучающихся и педагогов. Учебные нагрузки и перегрузки. «Школьные» болезни. Рациональные характеристики школьного расписания.

Тема 7. Практическая работа: Анализ школьного расписания занятий.

Практическая часть: провести гигиеническую оценку расписания занятий в школе. Выявить факторы риска, предложить возможности их минимизирования

Тема 8. Определение уровня информированности о навыках ЗОЖ. Исследовательская работа. Составление памяток о ЗОЖ.

Практическая часть: Исследовательская работа. Анкетирование среди обучающихся школы по выявлению знаний о навыках здорового образа жизни, и применения их на практике (Приложение 2). Анализ результатов исследования. Представление результатов.

Составление памяток о Здоровом образе жизни. Ознакомление школьников с памятками о ЗОЖ.

Тема 9. Значение двигательной активности для сохранения здоровья

Информационная часть: Беседа. Сформировать у учащихся твердое убеждение о необходимости физической нагрузки для сохранения здоровья. Раскрыть условия правильного формирования скелета и мышц, значение двигательной активности для здоровья. Чем опасен сидячий образ жизни? Понятие активного образа жизни. Утренняя зарядка.

Тема 10. Организация режима дня школьника. Практическая работа: Составление индивидуального режима дня.

Практическая часть: Выступление с докладами «Биоритмы в жизни человека», «Работоспособность и утомление», «Активный отдых». Практическая работа: Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями человека. Организация учебного труда школьника. Внедрение в режим утренней зарядки.

Тема 11. Практическая работа: Определение правильности своей осанки

Практическая часть: ознакомиться с методикой определения правильности своей осанки, определить показатели своей осанки .

Тема 12. Практические аспекты здорового образа жизни. Профилактика повреждений и травм.

Информационная часть: Условия, уровень, качество и уклад жизни. Вынужденный и разумный образ жизни. Теоретические и практические аспекты профилактики повреждений и травм. Принципы оказания первой медицинской помощи.

Тема 13. Занятие с медицинским работником. Практическая работа: Навыки первой медицинской помощи

Практическая часть: приобрести навыки первой медицинской помощи. Ознакомится с методами самостоятельного оказания первой медицинской помощи. Попробовать на практике приобретённые навыки.

Тема 14. Профилактика вредных привычек.

Информационная часть:

Беседа. Формирование у обучающихся жизненно важных знаний, умений, навыков и полезных привычек. Профилактика наркомании. Причины и последствия потребления наркотиков. Способы вовлечения в наркоманию. Аспекты профилактики. Лечение наркомании.

Профилактика алкоголизма. Причины, по которым подростки употребляют алкоголь. Действие алкоголя на внутренние органы. Алкоголь и семья. Принципы профилактики и лечения алкоголизма.

Профилактика табакокурения. Причины курения табака. Стадии никотиновой зависимости. Вредное действие табака на организм подростка. Терапия табачной зависимости.

Практическая часть:

Мозговой штурм и определение понятия «наркотики». Упражнение-метафора «Стул», игра-дискуссия «Любопытство, воля, разум», моделирование ситуации «Пытаясь уйти от проблемы», упражнение «Аргументы отказа от пробы наркотиков».

Определение тем проектов для итоговой конференции.

Тема 15. Итоговая конференция.

Практическая часть: подведение итогов курса, рефлексия. Выступление с проектами, посвященными пропаганде здорового образа жизни / профилактике вредных привычек.

Календарно-тематическое планирование

п/п	Наименование тем учебных занятий	Кол-во часов
1	Введение в курс. Понятие здоровья.	1
2-3	Факторы здоровья.	2
4-5	Индивидуальные темпы роста и развития.	2
6	Практическая работа: Определение уровня индивидуального физического развития	1
7-8	Здоровый образ жизни. Механизмы укрепления и сохранения здоровья.	2
9-10	Образовательная среда и здоровье школьников. Факторы риска. Беседа с педагогом-психологом.	2

11	Практическая работа: Анализ школьного расписания занятий	1
12-13	Определение уровня информированности о навыках ЗОЖ. Исследовательская работа. Составление памяток о ЗОЖ.	2
14-15	Значение двигательной активности для сохранения здоровья	2
16-17	Организация режима дня школьника. Практическая работа: Составление индивидуального режима дня.	2
18	Практическая работа. «Определение правильности своей осанки»	1
19-20	Практические аспекты здорового образа жизни.	2
21-25	Занятие с медицинским работником. Практическая работа: Навыки первой медицинской помощи	5
26-30	Профилактика вредных привычек	5
31	Встреча с медицинским работником	1
32-34	Подведение итогов курса. Выступление с проектами, посвященными пропаганде здорового образа жизни / профилактике вредных привычек.	3
	Итого:	**34**

Список литературы, рекомендованный для ознакомления учителю биологии перед проведением внеурочной деятельности
«Методы самодиагностики и укрепления здоровья»

1. Анастасова, Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6-9 классы. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. - М.: Вентана-Граф, 2016. - 208 с.
2. В здоровом теле - здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. - М.: Феникс, 2018. - 352 с.
3 Ерёмушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М.А. Ерёмушкин. - М.: Спорт, 2016. - 184 с.
4. Зелинская Д.И. О состоянии здоровья детей России// Школа здоровья. –2015 - № 2.
5. Колесов Д.В. Антинаркотическое воспитание: учебное пособие./Д.В.Колесов. – Воронеж: МОДЭК, 2018.
6. Красоткина, И.Н. Биоритмы и здоровье. Серия: Здоровый образ жизни / И.Н. Красоткина. - Москва: Академия, 2017. - 224 с.
7. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2019. - 256 с.
8. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы: методическое пособие. /Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин.– М.: Дрофа, 2018. - 97с.

Практическая работа: ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Цель работы: освоить правила и технику исследования физического развития, состояния осанки с помощью методов соматоскопии и антропометрии; освоить способы оценки физического развития по методу сигмальных отклонений и по профилю физического развития; научиться давать рекомендации по устранению выявленных недостатков и нарушений.

Оборудование: ростомер, медицинские весы, сантиметровые ленты, ручной динамометр, спирометры сухие, линейки, стандарты физического развития.

1. Оценка морфологических и функциональных показателей. Под физическим развитием детей и подростков принято понимать совокупность функциональных и морфологических показателей, характеризующих состояние организма. Основными антропометрическими показателями физического развития являются: длина тела, окружность грудной клетки (ОГК), масса тела, окружности различных мышечных групп. К физиометрическим (функциональным) признакам относятся: сила мышц кисти (динамометрия кистевая), становая сила (становая динамометрия), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота пульса, показатели артериального давления и многие другие. Величины перечисленных признаков отражают индивидуальные свойства человеческого организма, обусловленные как генетическими, наследственными закономерностями, так и влиянием социальных, экономических, климатогеографических, национальных и других факторов воздействия.

Методика выполнения работы

Физическое развитие школьников после получения результатов антропометрических измерений оценивается путем сравнения данных антропометрии со средними статистическими данными (стандартами), представленными в таблицах. Антропометрия проводится исправным и проверенным стандартным инструментом по описанной ниже методике.

1. **Измерение длины тела**: встать босыми ногами на площадку ростомера в положение «пятки - вместе, носки - врозь». Голову держать прямо, чтобы верхний край ушной раковины и бровь были на одном уровне. Пятками, ягодицами, межлопаточной областью и затылком нужно касаться рейки ростомера. Измерение длины тела возможно у стены с помощью сантиметровой ленты.

2. **Измерение массы тела**: вес тела определяют на рычажных медицинских весах. До начала работы нужно проверить их точность. В период взвешивания ученик должен стоять посредине весовой площадки в полуобнаженном состоянии, спокойно и прямо, не раскачиваясь.

3. **Измерение окружности грудной клетки**: ОГК измеряют сантиметровой лентой при спокойном дыхании. При этом лента проходит сзади под нижними углами лопаток, спереди у юношей – на уровне сосков, а у девушек по верхнему краю грудной железы. При наложении ленты руки измеряемого несколько приподняты, а затем возвращаются в прежнее положение. При измерении необходимо натянуть ленту, незначительно прижав мягкие ткани. Измерения нужно проводить при вдохе, на полном выдохе и в паузу, тогда по разности измерений на вдохе и выдохе получают величину дыхательной экскурсии грудной клетки, которая в норме составляет 5 – 7 см, а у спортсменов может достигать 10 – 12 см. Для определения экскурсии грудной клетки измеряемого просят сделать максимальный вдох и задержать дыхание. В этот момент определяют новый размер обхвата грудной клетки при максимальном вдохе. Затем измеряемого просят сделать максимальный выдох. В момент его окончания определяют обхват грудной клетки. Вычитание второго размера из первого дает величину экскурсии грудной клетки в сантиметрах.

4. **Измерение силы мышц кисти**: силу мышц кисти измеряют кистевым динамометром при максимальном усилии, без рывков. Рука должна быть выпрямлена и отведена вперед и в сторону. Измерение повторяют 2-3 раза и записывают лучший результат, сравнивают с нормальными величинами и оценивают по сигмальным интервалам.

5. **Измерение жизненной емкости легких:** объем воздуха, вытесненный из легких при максимальном выдохе после предварительного максимального вдоха, называется жизненной емкостью легких. Измеряется ЖЕЛ с помощью сухого спирометра или спирографа. Для измерения ЖЕЛ с помощью сухого спирометра надо предварительно обработать мундштук прибора ваткой со спиртом, наложить зажим на нос, сделать глубокий (максимальный) вдох и спокойно, не форсируя выдох, сделать максимальный выдох в спирометр. Отметив показания прибора, вновь установить шкалу нулевым делением напротив стрелки спирометра и повторить измерения 2-3 раза. Для анализа выбирают наибольшее значение.

Оценка результатов исследования

Физическое развитие оценивают методом сигмальных отклонений от стандартов или средних антропометрических данных, характеризующих величину показателей в каждой возрастно-половой группе(табл. 1). Для расчета необходимо из полученной величины показателя вычесть среднее значение «стандарта», полученную «положительную» или «отрицательную» разность разделить на величину среднеквадратического отклонения σ. Частное от деления показывает, насколько сигм в большую или меньшую сторону отклоняется показатель ребенка от средней, присущей данному возрасту и полу.

Карта физического развития

ФИО_____возраст_____группа_____

Показатель физического развития	Фактические размеры	Стандартные величины показателей	Разность фактических и стандартных величин	Сигма стандартная	Сигмальное отклонение
Длина тела					
Масса тела					
ОГК					
ЖЕЛ					
Сила правой кисти					
Сила левой кисти					

Физическое развитие считается средним (типичным), если величины антропометрических измерений отклоняются от стандартных в пределах ± 0,67σ.

Развитие отдельного признака считается «выше среднего», если величина сигмального отклонения находится в пределах +0,67σ до +1,34σ; «высоким», если сигмальное отклонение превосходит +1,34σ. При нахождении сигмального отклонения в пределах от –0,67σ до – 1,34σ развитие признака считается «ниже среднего». Развитие признака определяется как «низкое», если величина сигмального отлонения оказывается менее –1,34σ. Кроме того, физическое развитие может быть гармоничным, пропорциональным и непропорциональным. В первом случае величина крайних (максимального и минимального) значений сигмальных отклонений антропометрических показателей находится в диапазоне 1,0σ. При пропорциональном развитии эта разность находится в пределах 1,0σ. Непропорциональное развитие организма определяется при разности более чем 1,0σ. Однако нередко бывает так, что один или два антропометрических признака находятся в пределах одной категории по шкале оценок уровня физического развития по методу сигмальных отклонений, а оставшиеся принадлежат к другой. В таких случаях при формировании заключения нужно руководствоваться тем соображением, что длина тела является доминирующим признаком и с него нужно начинать оценку. Пример: сигмальное отклонение у К. Иванова по длине тела +1,2σ; по массе тела +3,0σ; по ОГК +1,5σ, по ЖЕЛ +1,2σ; по показателям силы правой кисти +0,67σ, левой -0,7σ.

Заключение: физическое развитие негармоничное и непропорциональное, т.к. развитие по массе и окружности грудной клетки высокое; по росту, ЖЕЛ – выше среднего; по силе левой кисти – ниже среднего; по силе правой кисти показатели динамометрии находятся

в пределах средних значений.

Для наглядного изображения отклонений отдельных признаков и с целью удобства наблюдения за динамикой изменения физического развития с возрастом или под влиянием лечебно-оздоровительных мероприятий вычерчивается антропометрический профиль (рис. 1).

Для вычерчивания профиля физического развития нужно высчитать сигмальные отклонения по каждому из изучаемых признаков, а затем перенести их на рисунок, начиная отсчет от «нулевой» линии. Точки, отражающие величину сигмального отклонения признака, следует ставить по средней

линии того или иного признака

ФИО _____ возраст_____

Рис. 1. Антропометрический профиль

Таблица 1

Средние данные основных показателей развития девушек и юношей в возрасте 17 – 19 лет

Возраст, лет	Юноши M ± σ	Девушки M ± σ
Длина тела, см		
17	175,7 ± 5,8	163,3 ± 5,8
18	176,9 ± 5,8	163,9 ± 5,8
19	176,9 ± 5,9	163,9 ± 6,1
Масса тела, кг		
17	65,2 ± 9,7	55,7 ± 8,1
18	67,8 ± 9,1	60,0 ± 8,5
19	63,1 ± 7,9	58,4 ± 6,9
Окружность грудной клетки (ОКГ), см		
17	87,4 ± 6,0	82,3 ± 4,3
18	90,9 ± 9,9	82,3 ± 4,5
19	92,3 ± 4,8	82,5 ± 4,8
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), л		
17	5,0 ± 0,7	3,6 ± 0,5
18	5,0 ± 0,7	3,7 ± 0,4
19	5,1 ± 0,7	3,5 ± 0,5
Сила правой кисти		
17	39,6 ± 8,6	22,2 ± 4,7
18	40,6 ± 9,0	22,6 ± 6,1
19	41,6 ± 7,8	22,6 ± 6,3
Сила левой кисти		
17	36,6 ± 8,6	19,2 ± 4,7
18	36,6 ± 9,0	19,2 ± 6,1
19	39,9 ± 7,7	20,5 ± 5,3

Анкета

Внимательно прочитайте вопрос, отметьте любым способом не более трёх пунктов

1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

а) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;

б) это соблюдение режима дня и правильного питания;

в) это занятия спортом и закаливание.

г) не знаю.

2. Является ли твой образ жизни здоровым?

а) да;

б) нет;

в) частично;

г) не знаю.

3. Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?

а) на 80-100%

б) на 50-70%

в) на 10-40%

г) не зависит.

4. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?

а) чтобы не беспокоили болезни;

б) чтобы жить долго;

в) чтобы выглядеть красиво;

г) чтобы всего добиться в жизни.

5. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?

а) пример родителей;

б) пример уважаемых мной людей;

в) болезни;

г) наглядная информация в фактах и цифрах;

6. Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?

а) да;

б) нет;

в) пробовал;

г) уже отказался.

7. Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?

а) да;

б) нет;

в) пытаюсь, но не получается высказать всё, стесняюсь;

г) пытаюсь, но родители неправильно меня понимают.

8. Как ты справляешься со стрессом?

а) слушаю классическую музыку;

б) иду в спортзал;

в) обливаюсь холодной водой;

г) хватаюсь за сигарету или банку пива.

9. Есть ли у тебя три заветных желания?

а) да;

б) нет.