Муниципальное общеобразовательное учреждение

"Кукуйский центр образования имени И.Ф. Себровой"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОпедагогическим советомПротокол №1от 29.08. 2024 г. |  | УТВЕРЖДЕНОДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Поляков С.М.Приказ №109От 30.08. 2024 г. |

‌

**Рабочая программа**

**дополнительного образования**

**кружка «За здоровый образ жизни»**

**на 2024 - 2025 учебный год**

 для обучающихся 8 класса

 Направленность: естественно- научная

 Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик: учитель химии и биологии Рядинская В.Н.

​Кукуй, Венёвского района‌ 2024‌​

 **Аннотация**

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 |
|
| 11 | Введение в курс. Понятие здоровья. | 1 |
| 22-3 | Факторы здоровья. | 2 |
| 34-5 | Индивидуальные темпы роста и развития. | 2 |
| 46 | Практическая работа: Определение уровня индивидуального физического развития | 1 |
| 57-8 | Здоровый образ жизни. Механизмы укрепления и сохранения здоровья. | 2 |
| 59-10 | 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 c.

2. В здоровом теле - здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. - М.: Феникс, 2018. - 352 c.

3 Ерёмушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М.А. Ерёмушкин. - М.: Спорт, 2016. - 184 c.

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, 201**7.** - 224 c.

7. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2019**.** - 256 c.

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.