

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10  
г.ГРЯЗИ ГРЯЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**РАССМОТРЕНА**

**РЕКОМЕНДОВАНА**

**УТВЕРЖДЕНА**

На заседании МО

методическим советом

директор МБОУ СОШ №10

учителей естественно-

МБОУ СОШ №10

\_\_\_\_\_ О.В. Шершнева

математического цикла    председатель МС

\_\_\_\_\_ Н.М. Колупанова

\_\_\_\_\_ В.Г. Марчукова

Пр.№ 135 от 28.08.2015г

Протокол №1 от 28.08.2015г.

Протокол №1 от 28.08.2015г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**спортивно-оздоровительной направленности  
"Школа юного валеолога"  
на 2015-2016 учебный год**

**Руководитель: Н.М. Колупанова**

**Г. Грязи, 2015г.**

## **Пояснительная записка**

Современное общество и высокие темпы его развития предъявляют все новые, более обширные требования к человеку и его здоровью. В ряду приоритетных ценностей человека - здоровью отводится первостепенное значение.

Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства. Школа - идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. Культура здоровья, являющаяся составной частью базовой культуры, призвана развивать осознанное отношение школьников к своему здоровью как главной жизненной ценности, и представляет собой систему познавательного, творческого и поведенческого элементов.

Любая культура начинается со знаний. Поэтому школьники должны быть вооружены целой системой представлений о гигиене тела, питания, режима дня и т. д., а также о сущности здорового образа жизни.

Творческий элемент предусматривает развитие полученных знаний в ходе активной самореализации личности в процессе творческой деятельности.

Поведенческий элемент предусматривает формирование устойчивых положительных привычек и применение поведенческих стереотипов здорового образа жизни школьников.

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

Программа «Школа юного валеолога» представляет собой совокупность знаний о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения.

Программа кружка направлена на сохранение здоровья учащихся, предотвращение вредных привычек, на организацию безопасности жизнедеятельности учащихся.

### **Цели и задачи программы:**

- сохранение здоровья детей;
- развитие умения общаться и сотрудничать;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью;
- получение знаний об организме человека и его функционировании;

- формирование основных навыков здорового образа жизни.

### **Формы организации занятий**

Для более эффективной работы в этом направлении можно использовать самые различные формы работы с учащимися:

\*проведение занятия в виде урока

\*беседы

\*акции:

- «Нет сигарете!» (Международная неделя отказа от курения- с 18 ноября или Всемирный день борьбы с курением – 31 мая);
- «Мы за ЗОЖ»;
- «Бегом от болезней!»;
- «Эстафета здоровья».

\*творческие конкурсы:

- Конкурс плакатов, пропагандирующих ЗОЖ;

- Конкурс рисунков: « Если хочешь быть здоров!», «Я и спорт» и т. д.;

-День здоровья (7 апреля – Всемирный день здоровья)

- просмотр фильмов, отражающих разнообразные жизненные ситуации
- тематические викторины, устные журналы
- выставки рисунков, акции в защиту природы от вредных привычек человек

### **Результативность**

Учащиеся должны знать:

- Правила бережного отношения к зрению, к органам зрения, к зубам.
- Правила ухода за кожей.
- Золотые правила питания, полезные продукты.
- Правила здорового сна, хорошего настроения.
- Правила для поддержания правильной осанки.
- Признаки здорового и закаленного человека.
- Правила безопасности на воде., в лесу, в криминогенной обстановке
- Правила хорошего тона.
- Задачи оздоровительных пауз.
- Вопросы физического и духовного здоровья.
- Вопросы гигиены и питания, закаливания,

Учащиеся должны уметь:

- Правильно умываться, мыть зубы, чистить уши.
- Следить за кожей, ногтями.
- Оказывать первую помощь при порезах, ожогах.

- Соблюдать режим дня.
- Соблюдать правила поведения в общественных местах.
- Выполнять правила для поддержания правильной осанки.

**К концу обучения учащиеся получают возможность:**

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	<p>– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</p> <p>- правила безопасного поведения</p> <p>- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</p>	<p>- знать о ценностном отношении к своему здоровью, к здоровью других людей, к окружающей природе ;</p> <p>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</p>	<p>- необходимые сведения о работе основных органов человеческого тела, биологических процессах, протекающих в теле человека, основы психологии;</p> <p>- о способах поддержании здоровья, личной гигиене, безлекарственном лечении;</p> <p>- о здоровом питании;</p> <p>- о заболеваниях и способах их предупреждения;</p> <p>- о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека</p>
Уметь	<p>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</p> <p>- правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</p> <p>- выражать себя в</p>	<p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</p> <p>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной</p>	<p>- оказывать первую медицинскую помощь;</p> <p>- ухаживать за своим здоровьем и телом;</p> <p>- работать в группе, в коллективе.</p>

	различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности;	деятельности - формулировать собственное мнение и позицию	
Применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия ;  -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	- полученные сведения о ЗОЖ, безлекарственных методах поддержания своего здоровья;  - полученные в ходе занятий знания для поддержания активного и здорового образа жизни.	- применять полученные знания в области здорового образа жизни, основ психологии, безлекарственных способах поддержания своего здоровья на практике

## **Содержание программы**

### **Гигиена и здоровье 8ч**

1. Вводное занятие.  
Цели и задачи кружка. Знакомство с планом работы. Ознакомление с учебной программой предстоящего года.
2. Что такое здоровье? Здоровье человека что это такое? Каким оно бывает? От чего оно зависит? Тест на определение качества своего здоровья.
3. Понятие о гигиене. Чистота залог здоровья. Гигиена одежды и обуви: правильный выбор в зависимости от погоды, назначения, индивидуальных особенностей.
4. Гигиена полости рта, временные и постоянные зубы, стоматологические заболевания и их профилактика, уход за зубами.
5. Режим дня, необходимость его соблюдения, составление индивидуальных режимов дня.
6. Активный и пассивный отдых.
7. Сон как эффективный отдых. Как правильно засыпать, во сколько. На чем спать.
- 8 Стресс - что это такое? Как с ним бороться? Чем он плох?

### **Вредные привычки 5 ч**

Профилактика вредных привычек и пропаганда здорового образа жизни

### **Питание и здоровье 3ч**

Представление об основных пищевых веществах, значение витаминов для организма человека, полезные пищевые продукты. Процесс пищеварения, основные правила рационального питания.

### **Если хочешь быть здоров 7 ч**

Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека. Выполнение оздоровительных пауз.

### **Безопасное поведение 3 ч**

Как правильно вести себя, на дороге, в лесу. Как вести себя с незнакомыми людьми

### **Первая помощь 6 ч**

Как помочь пострадавшим от ранения, отравления, обморожениях

### **Как избежать стрессов 1 ч**

Сон. Релаксация (практическое занятие). Тип темперамента (практическое занятие)

## **Обучение и здоровье 1ч**

Твоя память. Мышление. Внимание.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

34 часа

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
	<b>Гигиена и здоровье.</b>	<b>8</b>		
1.	Вводное занятие	1		
2	Что такое здоровье?			
3.	Понятие о гигиене. Чистота залог здоровья.	1		
4	Как сохранить улыбку здоровой.			
5.	Режим дня, необходимость его соблюдения	1		
6	Активный и пассивный отдых.	1		
7.	Сон лучшее лекарство			
8	Борьба со стрессом			
	<b>Вредные привычки</b>	<b>5</b>		
9	Невидимые враги человека .Курение.	1		
10	Невидимые враги человека .Алкоголь.	1		
11	Невидимые враги человека. Нецензурные слова. Не ругайся, братец, козленочком станешь!	1		
12	Наркотики — что это?	1		
13.	Я выбираю здоровье.	1		
	<b>Питание и здоровье.</b>	<b>3</b>		
14	Здоровая пища для всей семьи	1		
15.	Как следует питаться	1		

16.	Значение витаминов для организма человека	1		
	<b>Если хочешь быть здоров</b>	<b>7</b>		
17.	Закаливание.	1		
18	Закаливание воздухом	1		
19	Закаливание солнцем	1		
20	Закаливание водой	1		
21	Телевидение, видео, компьютерные игры			
22	Утренняя зарядка			
23	Гиподинамия - что это такое?			
	<b>Безопасное поведение</b>	<b>3</b>		
24	Безопасное поведение на дороге	1		
25	Безопасное поведение в криминогенной обстановке	1		
26.	Безопасное поведение в лесу	1		
	<b>Первая помощь</b>	<b>6</b>		
27.	Первая помощь при ранениях	1		
28	Наложение бинта при ранениях	1		
29	Первая помощь утопающему	1		
30	Первая помощь при отравлениях	1		
31	Первая помощь при отравлениях лекарственными препаратами.	1		
32	Первая помощь при обморожениях.	1		
	<b>Как избежать стрессов</b>	<b>1</b>		

33	Сон. Релаксация (практическое занятие). Тип темперамента (практическое занятие)	1		
	<b>Обучение и здоровье</b>	1		
34	Твоя память. Мышление. Внимание.	1		

**Список литературы по валеологии:**

1. Л.Г. Татарникова «Валеология – основы безопасности жизни ребенка» С.-Петербург, 1995 год.
2. Л.Г. Татарникова «Валеология подростка» С.-Петербург, 1998 год.
3. А.К.Лаптев «Тайна пирамиды здоровья» С.-Петербург, 1998 год
4. К.В. Кроун «Познай себя». Школа здоровья. Уровень 1, 2, 3. Москва, 1993 год
5. К.А. Парлу «Путешествие Джунго». Учебники 1, 2, 3 класс. Москва 1992 год
6. Р. Ротенберг «Расти здоровым» Москва, 1992 год
7. Дмитриева Н.Я. «Естествознание» 3 класс Москва 1993 год
8. « Я – человек, ты – человек» И. Стрильнова Москва, 1991 год
9. А.А. Уманская «Что такое вирус гриппа?» Москва
10. А.А. Александров «Курение и его профилактика в школе» Москва, 1996 год
11. М.П. Шилов «Валеология в средней школе» Иваново, 1997 год.
12. Н.К. Смирнов «Валеология» Москва 1995 год
13. Т.А. Солдатов «Образование, творящее здоровее» Ростов-на-Дону, 1994 год
14. Н.Ю. Буянова «Я познаю мир» Москва 1995 год
15. Д. Тэтчел «Твое питание и здоровья» Москва, 1996 год
16. Н.М. Волчек «современная энциклопедия для девочек» Минск, 1999 год
17. И.А. Каирова «Азбука нравственного воспитания» Москва, 1979 год
18. И.И. Соковна-Семенова «Основы физиологии и гигиены детей и подростков» Москва 1999 год
19. Г. Зайцев «Уроки мойдодыра С.-Петербург 1994 год
20. «Первая помощь» Российское общество Красного креста
21. Г.Н. Ужегов «Детский народный лечебник 1 и 2 книги Москва 1995 год
22. В.П. Петленко «Валеологический семинар академика В.П. Петленко» 1-5 тома С.-Петербург, 1997 год

