**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 «**В здоровом теле, здоровый дух**» 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 младших школьников.

Цели и задачи кружка

-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

«Что такое гигиена», «Культура питания: самые полезные продукты», « Твой режим дня», «Физкультура и спорт», «Закаливание», «Берегите осанку», «Визит к [стоматологу](http://www.pandia.ru/text/category/stomatologiya/)», «Начинаем утреннюю гимнастику», «Гигиена одежды», «Берегите зрение», «Лекарственные растения», « Овощи и фрукты - витаминные продукты», «Зубы и наше здоровье»

\*Акции:

·  «Нет сигарете!» (Международная неделя отказа от курения - с 18 ноября или Всемирный день борьбы с курением – 31 мая);

·  «Мир без наркотиков»;

·  «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.;

-Фотоконкурсы;

- Спортивные игры и соревнования;

- Дискуссии, «круглые столы»;

- День здоровья ( 7 апреля – Всемирный день здоровья, 27 сентября - Всемирный

день туризма).

·  просмотр фильмов, отражающих разнообразные жизненные ситуации

·  встречи с людьми, преодолевшими свои вредные привычки

·  встречи с людьми спецслужб (пожарными, медиками, сотрудниками милиции)

·  классные часы на нравственные темы

·  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.

**Методическое обеспечение программы.**

Методическое обеспечение программы основано на:

- литературе по валеологии, анатомии, здоровому образу жизни;

- методических пособиях для УДО;

- разработанных сценариях массовых мероприятий по здоровому образу жизни, валеологии

- специальной и художественной литературе по здоровому образу жизни;

- разработанном дидактическом материале.

**Психологическое обеспечение:**

Создание комфортной, доброжелательной обстановки на занятиях, применение индивидуальной и групповых форм обучения.

**Условия реализации программы.**

Кружок: « В здоровом теле, здоровый дух.» объединяет детей и подростков, желающих укрепить свое здоровье.

Игры и упражнения на свежем воздухе они взбадривают, развивают силу, прыгучесть, улучшают координацию движений.

Содержание

**Гигиена и здоровье -8ч**

1.  Вводное занятие: - 1 часа.

Цели и задачи кружка. Знакомство с планом работы. Ознакомление с учебной программой предстоящего года.

2 Что такое здоровье? 1 час. 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 Стрес - 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. Обработка пищевых продуктов. Изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой. Закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное

***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***

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

**Первая помощь**-6 уроков

Как помочь пострадавшим от ранения, отравления, обморожениях

Здоровье и спорт -3часа

Влияние спорта на здоровье человека.

Знакомство с подвижными и русскими народными играми

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 35часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата проведения по плану** | **Дата проведения фактически** |
|  | **Гигиена и здоровье.** | **8** |  |  |
| 1. | Вводное занятиеГигиена и здоровье. | 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 |  |  |  |
|  | ***Вредные привычки*** | **5** |  |  |
| 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 |  |  |
|  | **Питание и здоровье.** | **3** |  |  |
| 14 | Здоровая пища для всей семьи | 1 |  |  |
| 15. | Как следует питаться | 1 |  |  |
| 16. | Значение витаминов для организма человека | 1 |  |  |
| . | ***Если хочешь быть здоров*** | 7 |  |  |
| 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? |  |  |  |
|  | **Безопасное поведение** | **3** |  |  |
| 24 | Безопасное поведение на дороге | **1** |  |  |
| 25 | **Безопасное поведение в криминогенной обстановке** | **1** |  |  |
| 26. | Безопасное поведение в лесу | 1 |  |  |
|  | **Первая помощь** | 6 |  |  |
| 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*** |  |  |
| . | Здоровье и спорт | 3 |  |  |
| 33. | Влияние спорта на здоровье человека | 1 |  |  |
| 34. | Подвижные игры | 1 |  |  |
| 35 | Русские народные игры | **1** |  |  |

**Литература:**

1.  Г. К. Зайцев. Школьная валеология. Санкт-Петербург. Из-во: «Акцидент», 1998.

2.  Л. Г. Татарникова. Педагогическая валеология. Санкт-Петербург. Изд-во: «Петрос», 1995.

3.  Л. Г. Татарникова, М. В. Поздеева. Валеология подростка. Санкт-Петербург: Изд-во «Петрос», 2000.

4.  Модно быть здоровым. (Из опыта проведения Всероссийского урока здоровья). Йошкар-Ола, 2004.

5.  Н. Н. Куинджи. Валеология. Москва: Изд-во Аспект-Пресс, 2001.

6.  Актуальные проблемы профилактики злоупотребления психоактивными веществами в региональной системе образования. (Материалы 3 Республиканской научно-практической конференции 22 декабря 2005 года). Саранск, 2006.

# МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ТЕХНОЛОГИЯ»

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

 **«В здоровом теле – здоровый дух»**

Рабочую программу составил:

преподаватель организатор ОБЖ: Латыпова А.Р.

первой квалификационной категории.

Нижневартовск 2014