

**Министерство образования и науки Смоленской области**  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Хиславичская средняя школа»

Рассмотрено на заседании ММО  
советников директора по воспитанию и  
взаимодействию с детскими общественными  
организациями, классных руководителей,  
ответственных за воспитательную работу  
Протокол № 1 от 26 августа 2024 г.  
Руководитель ММО Щедрова Л. С.

УТВЕРЖДАЮ  
МБОУ «Хиславичская СШ»  
Директор  
Мушкадинова Е. Ю.  
Приказ № 62  
от 02 сентября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Друзья ЗОЖ»

Направленность: естественнонаучная

Уровень базовый

Возраст обучающихся 8-12 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель: Познухова И.В.  
воспитатель

пгт. Хиславичи  
2024-2025 г.

## Пояснительная записка

Здоровый образ жизни — это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия. Незнание его составляющих — главная причина невнимательного отношения учащихся к своему здоровью. А следствие — низкий уровень здоровья подростков. Здоровым можно считать только такой образ жизни, который не приносит вреда здоровью, позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения.

Формирование культуры здорового образа жизни — одна из стратегических целей обучения и воспитания современных школьников. Образ жизни человека является определяющим фактором в состоянии его здоровья. Только из здорового ребёнка может вырасти здоровый взрослый.

**Направленность образовательной Программы - естественнонаучная .**

Уровень освоения программы : базовый.

**Новизна** программы заключается в формировании здорового образа жизни через практикумы, игры, выполнение творческих заданий. В результате чего происходит расширение учебных знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

### **Актуальность**

Проблемы сохранения здоровья школьников и привития им навыков здорового образа жизни.

Основным фактом, формирующим здоровье учащихся, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении.

### **Педагогическая целесообразность:**

Сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребенок приходит в образовательное учреждение.

Воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Данная программа кружка «Здоровый образ жизни» направлена на решение этих задач.

### **Цель программы**

**Целью** этого курса является формирование культуры здорового образа жизни учащихся как компонента базовой культуры личности.

### **Задачи:**

#### **Основные задачи программы:**

##### **Образовательные задачи:**

Формирование целостной картины мира и осознание своего места в нем.

Формирование научного понимания сущности здорового образа жизни.

Формирование экологического мировоззрения.

Формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

##### **Воспитательные задачи:**

1. Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.
2. Формирование установки на здоровый образ жизни.
3. Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.
4. Воспитание личности, умеющей жить в разных условиях и передавать свой опыт другим.
5. Воспитание общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе.
6. Эстетическое воспитание через творческие задания.

**Развивающие задачи:**

Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.

Развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.

Совершенствовать логику мышления.

**Мотивационная задача:**

Включение в активную деятельность через участие в школьных, районных, областных и всероссийских мероприятиях.

**Социально – педагогические задачи:**

1. Развитие чувства сплоченности в группе;
2. Создание ситуации успеха для каждого ребенка в группе.

**Оздоровительная:**

1. формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья через применение здоровьесберегающих технологий на занятиях;
2. создать условия для формирования у учащихся потребности в сохранении и укреплении собственного здоровья;
3. управлять своим эмоциональным состоянием при помощи различных видов рукоделия;
4. способствовать воспитанию нравственно здоровой личности;
5. создание благоприятного микроклимата на занятии;
6. снятие перегрузки учащихся путём их двигательной активности и смены деятельности;
7. способствовать формированию психо-эмоционального состояния детей;
8. повышение умственной и физической работоспособности детей.

### **Сроки и этапы реализации программы:**

Программа рассчитана на учащихся 2-7 классы.

Срок реализации программы -1 год.

На занятия кружка отводится 34 часа в год.

### **Форма организации занятий: групповая**

- проведение занятия в виде урока
- беседы
- акции:
- творческие конкурсы
- спортивные игры и соревнования, дискуссии, «круглые столы»
- День здоровья.
- просмотр фильмов, отражающих разнообразные жизненные ситуации
- встречи с людьми, преодолевшими свои вредные привычки
- встречи с людьми спецслужб (пожарными, медиками, сотрудниками милиции)
- беседы на нравственные темы
- тематические викторины, устные журналы
- выставки рисунков, акции в защиту природы от вредных привычек человек

**Наполняемость группы:** 19 человек.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **Использование дистанционных образовательных технологий**

При реализации программы, в условиях активного внедрения электронного и дистанционного обучения проводятся:

видео- и аудио-занятия, адресные дистанционные консультации;

для этого используются технологии: Skype, Zoom, электронная почта, социальные сети: Контакт, Одноклассники, Вацап, Вайбер.

## **Планируемые результаты усвоения курса**

### ***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

### **Универсальные учебные действия:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в области ЗОЖ необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности

### ***Личностные:***

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- способность к самооценке;
- потребность в активном образе жизни;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

### ***Метапредметные:***

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

### ***Регулятивные:***

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

### ***Коммуникативные:***

В процессе обучения ребята учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **К концу учебного года дети должны узнать:**

- понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «иммунитет», «гигиена»
- значение здорового образа жизни для качества жизни человека;
- факторы риска и факторы, укрепляющие здоровье;
- основные гигиенические требования к условиям учёбы, труда, быта, отдыха;
- причины основных заболеваний и их профилактику;
- основные правила рационального питания;
- влияние физических нагрузок на организм человека;
- способы сохранения и укрепления иммунной системы человека.
- применять на практике полученные знания и навыки;
- пропагандировать здоровый образ жизни



## Учебный план:

Номер п/п дата	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		
2	Что такое здоровье?	1	0.5	0.5	
3	Понятие о гигиене.	1	0.5	0.5	
4	Как сохранить улыбку здоровой.	1	0.5	0.5	
5	Режим дня, необходимость его соблюдения.	1	0.5	0.5	
6	Активный и пассивный отдых.	1	0.5	0.5	
7	Сон лучшее лекарство.	1	0.5	0.5	
8	Борьба со стрессом.	1	0.5	0.5	
9	Невидимые враги человека. Курение.	1	0.5	0.5	
10	Невидимые враги человека. Алкоголь.	1	0.5	0.5	
11	Невидимые враги человека. Нецензурные слова.	1	0.5	0.5	
12	Наркотики. Что это?	1	0.5	0.5	
13	Я выбираю здоровье.	1	0.5	0.5	
14	Здоровая пища для всей семьи.	1	0.5	0.5	
15	Как следует питаться.	1	0.5	0.5	
16	Значение витаминов для организма человека.	1	0.5	0.5	
17	Закаливание.	1	0.5	0.5	
18	Закаливание воздухом.	1	0.5	0.5	
19	Закаливание солнцем.	1	0.5	0.5	
20	Закаливание водой.	1	0.5	0.5	
21	Телевидение, видео, компьютерные игры.	1	0.5	0.5	
22	Утренняя зарядка.	1	0.5	0.5	
23	Гиподинамия - что это такое?	1	0.5	0.5	
24	Безопасное поведение на дороге.	1	0.5	0.5	
25	Безопасное поведение в криминогенной обстановке.	1	0.5	0.5	
26	Безопасное поведение в лесу.	1	0.5	0.5	
27	Первая помощь при ранениях.	1	0.5	0.5	
28	Наложение бинта при ранениях.	1	0.5	0.5	
29	Первая помощь утопающему.	1	0.5	0.5	
30	Первая помощь при отравлениях.	1	0.5	0.5	
31	Первая помощь при отравлении лекарственными препаратами.	1	0.5	0.5	
32	Первая помощь при обморожениях.	1	0.5	0.5	
33	Влияние спорта на здоровье человека.	1	0.5	0.5	
34	Подвижные игры. Русские народные игры.	1	0.5	0.5	

## Содержание.

### Гигиена и здоровье -8ч

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

Практика: творческий конкурс

6. Теория: Безопасное поведение - 3ч. Как правильно вести себя, на дороге, в лесу. Как вести себя с незнакомыми людьми.

Практическое занятие.

7. Теория: Первая помощь - 6ч. Первая помощь при ранениях. Первая помощь утопающему. Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при отравлениях лекарственными препаратами. Первая помощь при обморожениях.

Практическое занятие.

8. Теория: Здоровье и спорт - 2ч. Влияние спорта на здоровье человека.

Практика: Подвижные игры. Русские народные игры.

### **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», «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)
  - беседы на нравственные темы
  - тематические викторины, устные журналы
- выставки рисунков, акции в защиту природы от вредных привычек человек.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

При реализации Программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото- и видеоматериалы, журналы и книги, материалы на электронных носителях.

При проведении занятий используются:

- ❖ словесные методы обучения: лекции, объяснения, беседы, консультации;
- ❖ наглядные методы обучения: наглядные пособия, плакаты, репродукции картин, видео и CD;
- ❖ исследовательские методы обучения – выполнение обучающимися определенных исследовательских заданий.

Усвоение материала контролируется при помощи опросов и письменных работ, тестирования.

Заключительное занятие объединения проводится в форме защиты проекта.

### **Материально-технические условия реализации Программы**

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-техническое оснащение процесса. Программа реализуется в аудитории образовательной организации с применением технических средств обучения:

- ноутбук;
- видеопроектор;
- экран.

### **Список литературы:**

1. Абрамов С.А., Бруднов А.К. Педагогика здоровья. – М.: Педагогика, 2009. – 288 с.
2. Генкова Л. Л., Славков Н. Б. Почему это опасно.- М.: Просвещение. 2009.- 96 с.
3. Ермакова В.И. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: Учеб. Пособие для образоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2008. – 79 с.
4. Коростылев Н.Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя. – Просвещение, 2008. – 176 с.
5. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 463 с.
6. Прокофьева С.Л. Румяные щеки. – Изд. 3-е. – М.: Физкультура и спорт. 2007. – 192 с.
7. Семенова И. П. Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой. – М.: Педагогика, 2009. – 176 с.
- 8.

### Календарно-учебный график

№	Число	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	05	10	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Вводное занятие	интернат	Опрос
2	12	10	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Что такое здоровье?	интернат	Опрос
3	19	10	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Понятие о гигиене.	интернат	Опрос
4	26	10	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Как сохранить улыбку здоровой.	интернат	Опрос
5	02	11	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Режим дня, необходимость его соблюдения	интернат	Опрос
6	09	11	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Активный и пассивный отдых.	интернат	Опрос
7	16	11	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Сон-лучшее лекарство.	интернат	Опрос
8	23	11	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Борьба со стрессом.	интернат	Опрос
9	30	11	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Невидимые враги человека. Курение.	интернат	Опрос
10	07	12	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Невидимые враги человека. Алкоголь.	интернат	Опрос
	14	12	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-	1	Невидимые	интернат	Опрос

1 1				дистанцио нная		враги человека. Нецензурн ые слова.	т	
1 2	21	12	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно- дистанцио нная	1	Наркотики. Что это.	интерна т	Опрос
1 3	28	12	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно- дистанцио нная	1	Я выбираю здоровье.	интерна т	Опрос
1 4	04	01	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно- дистанцио нная	1	Здоровая пища для всей семьи.	интерна т	Опрос
1 5	11	01	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно- дистанцио нная	1	Как следует питаться.	интерна т	Опрос
1 6	18	01	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно- дистанцио нная	1	Значение витаминов для жизни человека.	интерна т	Опрос
1 7	25	01	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно- дистанцио нная	1	Закаливани е.	интерна т	Опрос
1 8	01	02	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно- дистанцио нная	1	Закаливани е воздухом.	интерна т	Опрос
1 9	08	02	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно- дистанцио нная	1	Закаливани е солнцем.	интерна т	Опрос
2 0	15	02	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно- дистанцио нная	1	Закаливани е водой.	интерна т	Опрос
2 1	22	02	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно- дистанцио нная	1	Телевидени е, видео, компьютер ные игры.	интерна т	Опрос
2 2	29	02	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно- дистанцио нная	1	Утренняя зарядка.	интерна т	Опрос
2 3	07	03	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно- дистанцио нная	1	Гиподинам ия-что это такое?	интерна т	Опрос
2	14	03	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно- дистанцио	1	Безопасное поведение	интерна т	Опрос

4				нная		на дороге.		
25	21	03	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Безопасное поведение в криминогенной обстановке.	интернат	Опрос
26	28	03	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Безопасное поведение в лесу.	интернат	Опрос
27	04	04	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Первая помощь при ранениях.	интернат	Опрос
28	11	04	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Первая помощь утопающему.	интернат	Опрос
29	18	04	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Первая помощь утопающему	интернат	Опрос
30	25	05	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Первая помощь при отравлениях	интернат	Опрос
31	02	05	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Первая помощь при отравлениях лекарственными препаратами	интернат	Опрос
32	09	05 05	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Первая помощь при обморожениях.	интернат	Опрос
33	16	05	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно-дистанционная	1	Влияние спорта на жизнь человека.	интернат	Опрос



3 4	23	05	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup>	Очно- дистанцио нная	1	Подвижные игры. Русские народные игры.	интерна т	Опрос
--------	----	----	------------------------------------	----------------------------	---	--	--------------	-------