

## Матвеево-Курганский район

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГРИГОРЬЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»

Директор МБОУ Григорьевской сош

Приказ от 30.08.2022г. № 97

А.В. Могильная



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА кружка «Мы за здоровый образ жизни»

Количество часов: 35

Количество часов в неделю: 1

Руководитель Карнаухов Николай Сергеевич

Срок реализации: 2022 – 2023 учебный год

2022 год  
с. Григорьевка

### **Пояснительная записка**

Быть здоровым – это естественное стремление каждого человека. На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой вселенной. И сам он – маленькая вселенная, микрокосмос – должен жить в постоянной связи и гармонии с окружающим миром. Это и считалось здоровьем. А отчего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Поэтому актуальной стала разработка программы кружка «Мы за ЗОЖ», которая продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения нашей страны. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека.

#### **Цели программы:**

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности.
2. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

#### **Задачи:**

##### **Основные задачи программы:**

###### **Образовательные задачи:**

1. Формирование целостной картины мира и осознание своего места в нем.
2. Формирование научного понимания сущности здорового образа жизни.
3. 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.
1. Эстетическое воспитание через творческие задания.

###### **Развивающие задачи:**

1. Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.
2. Развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.
3. 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.

### **Оздоровительные:**

1. Формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья через применение здоровьесберегающих технологий на занятиях;
2. Создать условия для формирования у обучающихся 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 путем их двигательной активности и смены деятельности;
7. Способствовать формированию психоэмоционального состояния детей;
8. Повышение умственной и физической работоспособности детей.

### **Условия реализации программы**

Программа рассчитана на один год обучения, один час в неделю, всего 35 часов в год.

### **Формы и методы**

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;

- Дискусии, «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

## Прогнозируемые результаты

**Планируемые результаты** реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

**Результаты первого уровня** (осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о «полезных» и «вредных» продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

**Ученик научится:**

1. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
2. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
3. Строить речевые высказывания в устной форме;
4. Адекватно воспринимать оценку учителя;
5. Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
6. Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

**Результаты второго уровня** (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

**Ученик научится:**

1. Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. Различать «полезные» и «вредные» продукты;
4. Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
5. Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
6. Заботиться о своем здоровье.

**Результаты третьего уровня** (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе).

**Ученик получит возможность научиться:**

1. Применять коммуникативные и презентационные навыки;
2. Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
3. Оказывать первую медицинскую помощь
4. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
5. Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
6. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
7. Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

## Содержание

### ***Гигиена и здоровье -8ч.***

Вводное занятие. 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.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 – 3ч.***

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

### ***Первая помощь - 6ч.***


Как помочь пострадавшим от ранения, отравления, обморожениях Здоровье и спорт  
Влияние спорта на здоровье человека. Знакомство с подвижными и русскими народными играми

### ***Здоровье и спорт – 3 ч.***

Влияние спорта на здоровье человека. Подвижные игры

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 М.В. Могильная

30.08 2022 года

Матвеево-Курганский район

МБОУ Григорьевская сош

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ  
кружка  
«Мы за здоровый образ жизни»**

Класс 1-4

Учитель Карнаухов Николай Сергеевич

Количество часов: всего 35 часов; в неделю 1 час;

Планирование составлено на основе рабочей программы  
Николая Сергеевича Карнаухова, утвержденной 30.08.2022г.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	ДАТА	
			ПЛАН	ФАКТ
<b>Гигиена и здоровье</b>				
1.	Вводное занятие	1	06.09	
2	Что такое здоровье?	1	13.09	
3.	Понятие о гигиене. Чистота залог здоровья.	1	20.09	
4.	Как сохранить улыбку здоровой.	1	27.09	
5.	Режим дня, необходимость его соблюдения	1	04.10	
6	Активный и пассивный отдых.	1	11.10	
7 .	.Сон лучшее лекарство	1	18.10	
8	Борьба со стрессом	1	25.10	
<b>Вредные привычки</b>				
9.	Невидимые враги человека. Курение.	1	01.11	
10.	Невидимые враги человека. Алкоголь.	1	08.11	
11.	Невидимые враги человека. Нецензурные слова. Не ругайся, братец, козленочком станешь!	1	15.11	
12.	Наркотики — что это?	1	22.11	
13.	Я выбираю здоровье.	1	29.11	
<b>Питание и здоровье</b>				
14	Здоровая пища для всей семьи	1	06.12	
15.	Как следует питаться	1	13.12	
16.	Значение витаминов для организма человека	1	20.12	
<b>Если хочешь быть здоров</b>				
17.	Закаливание.	1	27.12	
18.	Закаливание воздухом	1	10.01	
19.	Закаливание солнцем	1	17.01	
20.	Закаливание водой	1	24.01	
21.	Телевидение , видео, компьютерные игры	1	31.01	
22.	Утренняя зарядка	1	07.02	
23.	Гиподинамия-что это такое?	1	14.02	
<b>Безопасное поведение</b>				
24.	Безопасное поведение на дороге	1	21.02	
25.	Безопасное поведение в криминогенной обстановке	1	28.02	
26.	Безопасное поведение в лесу	1	07.03	

**Первая помощь**

27.	Первая помощь при ранениях	1	14.03	
28.	Наложение бинта при ранениях	1	21.03	
29.	Первая помощь утопающему	1	28.03	
30.	Первая помощь при отравлениях	1	04.04	
31.	Первая помощь при отравлениях лекарственными препаратами.	1	11.04	
32.	Первая помощь при обморожениях.	1	18.04	

**Здоровье и спорт**

33.	Влияние спорта на здоровье человека	1	25.04	
34.	Подвижные игры " Кот и мыши"	1	02.05	
35.	Подвижные игры " Через ручеёк"	1	16.05	