

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
при Федеральном казенном учреждении «Исправительная колония №5
Управления Федеральной службы исполнения наказаний по
Московской области»



«Утверждаю»

Директор школы

Беринова Ю.Б.

Приказ №47 от «31» августа 2022г.

Программа

кружковой работы в 8 «В» классе

«Основы здорового образа жизни»

учителя Трофимчук Ирины Николаевны

на 2022-2023 учебный год

Дата регистрации «31» августа 2022г.

Согласовано на заседании
Педагогического совета
протокол № 1 от «31» августа 2022г.

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 к своему здоровью как главной жизненной ценности, и представляет собой систему познавательного, творческого и поведенческого элементов. Любая культура начинается со знаний. Поэтому обучающиеся 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 обучающихся - осужденных. Формирование культуры здоровья – это активный процесс воспитания и самореализации обучающихся – осужденных.

Программа кружка «Основы здорового образа жизни» представляет собой совокупность знаний о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни. Программа составлена на основе рабочей программы факультативного курса «Здоровый образ жизни» автора Заниной Е.П. (учителя физической культуры); курса «Современные образовательные технологии», Селевко Г.К., 1998.

Программа адресована женщинам от 18 лет и старше, осужденным-обучающимся 8х классов школы при исправительном учреждении, рассчитана на 17 часа в год. Занятия проводятся 1 раз в две недели.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения. Занятия кружка направлены на сохранение здоровья учащихся, предотвращение вредных привычек, на организацию безопасности жизнедеятельности.

Цели и задачи:

- сохранение здоровья обучающихся - осужденных;
- развитие умения общаться и сотрудничать;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- формирование осознанного отношения обучающихся 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 беседы\круглого стола
- «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.;
- Дискуссии, «круглые столы»;
- просмотр фильмов, отражающих разнообразные жизненные ситуации.

Психологическое обеспечение:

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

**Календарно-тематическое планирование
кружка «Основы здорового образа жизни»**

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения
----------	--------------	-----------------	--------------------

Раздел 1. Гигиена и здоровье (2 часа)			
1.	Вводное занятие. Что такое здоровье? Понятие о гигиене. Чистота залог здоровья.	1	
2.	Режим дня. Необходимость его соблюдения. Активный и пассивный отдых. Сон как эффективный отдых. Стресс – что это такое?	1	
Раздел 2. Вредные привычки (4 часа)			
3.	Невидимые враги человека. Курение.	1	
4.	Невидимые враги человека. Алкоголь.	1	
5.	Невидимые враги человека. Нецензурная брань.	1	
6.	Наркотики – это что?	1	
Раздел 3. Питание и здоровье (2 часа)			
7.	Здоровая пища для всей семьи.	1	
8.	Как следует питаться. Значение витаминов для организма человека.	1	
Раздел 4. Если хочешь быть здоров (2 часа)			
9.	Закаливание. Виды закаливания. Утренняя зарядка	1	
10.	Гиподинамия – что это такое? Телевидение, видео, компьютерные игры.	1	
Раздел 5. Безопасность поведения (2 часа)			
11.	Безопасное поведение на дороге. Безопасное поведение в лесу.	1	
12.	Безопасное поведение в криминогенной обстановке.	1	
Раздел 6. Первая помощь (3 часа)			
13.	Первая помощь при ранениях. Наложение бинта при ранениях.	1	
14.	Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при отравлениях лекарственными препаратами.	1	
15.	Первая помощь при обморожении. Первая помощь утопающему.	1	
Раздел 7. Здоровье и спорт (2 часа)			
16.	Влияние спорта на здоровья человека.	1	

17.	Я выбираю здоровье! Защита проектов.	1	
	Итого:	17	

Литература:

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

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

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

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

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

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