

Краснодарский край Темрюкский район ст. Вышестеблиевская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 7
муниципального образования Темрюкский район



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Экологическая культура и здоровый образ жизни»
для учащихся 5-7 класса основного общего образования.
Программа реализуется с использованием оборудования «Точка роста»
естественно научной и технологической направленности.

Составитель:
Налбантова Мария Сергеевна,
педагог дополнительного образования.

Программа реализуется с использованием оборудования центра образования естественно-научной и технологической направленностей «Точка Роста».

ст.Вышестеблиевская 2022 год

Пояснительная записка

В настоящее время общепризнанным становится тот факт, что высшей ценностью для личности является самосохранительное поведение, здоровый образ жизни и формирование потребности быть здоровым.

В.П. Казачеева рассматривает здоровье как процесс сохранения и развития биологических и физических, а также психологических возможностей человека, оптимальной социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

«Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, которая обеспечивает приспособление человека к меняющимся условиям внутренней и внешней среды». (С.Н.Ожегов)

Программа экологической культуры и здорового образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня, двигательной активности, соблюдение правил безопасности, питания, правил личной гигиены.

Актуальность. Здоровье - это достояние каждого человека и общества в целом. В настоящее время актуальной проблемой современного общества становится формирование здорового образа жизни. Методики констатируют значительное ухудшение состояния здоровья у детей и подростков. Наблюдается изменение показателей физического развития, патологии зрения, все чаще среди школьников диагностируются аллергические заболевания, нарушения в опорно-двигательной системе, депрессивные состояния. У детей, важно выработать и сформировать культуру здорового образа жизни. (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни включает в себя:

- настрой на здоровый образ жизни;
- двигательную активность;
- личную гигиену;
- умеренное и сбалансированное питание;
- ритмичность жизни;
- безопасность жизни.

Цель программы:

Создание благоприятных условий для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья, формирование мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи:

- формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;
- формирование установки на использование здорового питания;
- формирование представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения;
- формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Основные направления программы:

- 1 блок. Уроки – забота
- 2 блок. Уроки самопознания
- 3 блок. Уроки осторожности
- 4 блок. Уроки доктора Айболита

Программа рассчитана на 5-7 класса. Срок реализации 3 года. В целях поддержания устойчивого интереса к занятиям, закрепления опыта ЗОЖ на практике, получение ими удовольствия от познания нового, формированию интереса к самопознанию, саморазвитию и рефлексии, на протяжении каждого года реализации применяется принцип чередования и взаимопроникновения тем всех четырёх блоков.

Организационные моменты проведения занятий предусматривают использование видео и музыкальных записей, технических средств.

Предлагаемые формы работы – беседа, тренинг, практическое занятие, ролевая игра, викторина, рассказ, конкурс рисунков, активное слушание, диспут, презентация, экскурсия, игры на свежем воздухе.

Исследовательская работа: для отслеживания результативности программы, будут использоваться диагностические методики, анкетирование по изученным направлениям.

Прогнозируемый результат:

Программа экологической культуры и здорового образа жизни предполагает, что учащиеся должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни;
- заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;
- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- выражать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;

Программное содержание

№ блока	Название блока Тема	1 год Кол-во часов			2 год Кол-во часов			3 год Кол-во часов		
		теория	практика	теор.+прака	теория	практика	теор+практика	теория	практика	теор.+практика
1.	Уроки-забота	6	-	2	5	2	1	3	3	2
2.	Уроки самопознания	5	1	2	6	2	1	5	3	1
3.	Уроки осторожности	7	1	-	6	1	1	5	2	1
4.	Уроки доктора Айболита	4	3	1	4	1	2	4	1	2
	Выполнение коллажа «Радуга здоровья»		1			1			1	
	Итоговое занятие			1			1			1
	Всего	22	6	6	21	7	6	17	10	7
	Всего за год	34			34			34		

Степень реализации программы	Содержательные линии
1 год	Овладение основными культурно – гигиеническими навыками, я умею, я могу, сам себе я помогу, навыки самообслуживания, какая польза от прогулок, зачем нам нужно быть здоровым, спорт в моей жизни. Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух.
2 год	Мы за здоровый образ жизни, особенности физиологического и психологического здоровья, основные способы закаливания, спорт в моей жизни, правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения.
3 год	Осознанно о правильном и здоровом питании, витамины в моей жизни, правила безопасного поведения. Спорт в моей жизни, нет вредным привычкам, роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета, быть здоровым – это здорово!

Календарно-тематический план первого года реализации программы

№	Тема занятия	Кол-во часов	Блок	Сроки	Дата проведения
1.	Вводное занятие	1 теория	1	1 неделя сентября	
2.	Тест «Как я отношусь к своему здоровью»	1 практ.	2	2 неделя сентября	
3.	Что значит быть здоровым	1 теория	3	3 неделя сентября	
4.	Экскурсия в медицинский кабинет «Твой вес и рост»	1 практ.	4	4 неделя сентября	
5.	Чистота-залог здоровья	1 теория	1	1 неделя октября	
6.	Чувства разные важны	1 теория	2	2 неделя октября	
7.	Причины и признаки болезни	1 теория	3	3 неделя октября	
8.	Подвижные игры на свежем воздухе	1 практ.	4	4 неделя октября	
9.	Мыло и вода – наши лучшие друзья	1 теория	1	1 неделя ноября	
10.	Я и мои чувства: радость и грусть	1 теор.+ практ.	2	2 неделя ноября	
11.	Всё о лекарствах	1 теория	3	3 неделя ноября	
12.	Сон-лучшее лекарство	1 теория	4	4 неделя ноября	
13.	Уход за зубами	1 теор.+ практ.	1	1 неделя декабря	
14.	Я и мои чувства: страхи тревога	1 теор.+ практ.	2	2 неделя декабря	
15.	Прививки от болезней	1 теория	3	3 неделя декабря	
16.	Твой режим дня (составление индивидуального режима дня) Тест «Соблюдаешь ли ты режим дня»	1 теор.+ практ.	4	4 неделя декабря	
17.	Забота о глазах	1 теор.+ практ.	1	2 неделя января	
18.	Опасности, которые подстерегают нас дома	1 теория	3	3 неделя января	
19.	Зимние забавы	1 практ.	4	4 неделя января	
20.	Уход за ушами	1 теор.+ практ.	1	1 неделя февраля	
21.	Я и мои чувства: удивление	1 теор.+ практ.	2	2 неделя февраля	
22.	Предосторожности при обращении с животными	1 теория	3	3 неделя февраля	

23.	Уроки закаливания	1 теория	4	4 неделя февраля	
24.	Уход за руками	1 теория	1	1 неделя марта	
25.	Я и мои чувства: вина	1 теория	2	2 неделя марта	
26.	Экскурсия в амбулаторию «Кто нас лечит?»	1 практ.	3	3 неделя марта	
27.	Полезные и вредные привычки	1 теория	4	4 неделя марта	
28.	Уход за ногами	1 теория	1	1 неделя апреля	
29.	Я и мои чувства: стыд	1 теория	2	2 неделя апреля	
30.	Огонь – опасная игра!	1 теория	3	3 неделя апреля	
31.	Азбука здоровья	1 теория	4	4 неделя апреля	
32.	Безопасность при любой погоде: гроза	1 теория	2	2 неделя мая	
33.	Посещение медицинского кабинета: мой вес и рост Выполнение коллажа «Радуга здоровья»	1 практ.		3 неделя мая	
34.	Итоговое занятие	1 практ.		4 неделя мая	

Календарно-тематический план второго года реализации программы

№	Тема занятия	Кол-во часов	Блок	Сроки	Дата проведения
1.	Питание-необходимое условие для жизни человека	1 теория	1	1 неделя сентября	
2.	Тест «Что я знаю о здоровье»	1 практ.	2	2 неделя сентября	
3.	Викторина по ЗОЖ	1 теория	3	3 неделя сентября	
4.	«Овощной переполох» - приготовление салатов из овощей	1 практ.	4	4 неделя сентября	
5.	Скелет – наша опора	1 теория	1	1 неделя октября	
6.	Красивая осанка	1 практ.	2	2 неделя октября	
7.	Злой волшебник табак	1 теория	3	3 неделя октября	
8.	Уроки правильного питания. Тест «Правильно ли вы питаетесь?»	1 теор.+ практ.	4	4 неделя октября	
9.	Правила здорового образа жизни	1 теория	1	1 неделя ноября	
10.	Кто я? Какой я?	1 теория	2	2 неделя ноября	
11.	Злой волшебник алкоголь	1 теория	3	3 неделя ноября	
12.	Как нужно одеваться	1 теория	4	4 неделя ноября	
13.	Сменная обувь. Зачем она?	1 теория	1	1 неделя декабря	
14.	Надёжная защита - иммунитет	1 теория	2	2 неделя декабря	
15.	Домашняя аптечка	1 теория	3	3 неделя декабря	
16.	Дыхательная гимнастика	1 практ.	4	4 неделя декабря	
17.	Источник энергии	1 теория	2	2 неделя января	
18.	Злой волшебник - наркотик	1 теория	3	3 неделя января	
19.	Откуда берутся грязнули	1 теор.+практ.	4	4 неделя января	
20.	На зарядку – становись!	1 теор.+ практ.	1	1 неделя февраля	
21.	Помоги себе сам	1 теор.+ практ.	2	2 неделя февраля	
22.	Хорошее настроение	1 теор.+ практ.	3	3 неделя февраля	
23.	Опрятность и аккуратность в одежде	1 теория	4	4 неделя февраля	

24.	Воспитай себя	1 теория	1	1 неделя марта	
25.	Мой характер	1 теория	2	2 неделя марта	
26.	Первая помощь при ожогах	1 практ.	3	3 неделя марта	
27.	Путешествие по городу Здоровье	1 теория	4	4 неделя марта	
28.	Я выбираю движение	1 теор.+ практ.	1	1 неделя апреля	
29.	Груз привычек	1 теория	2	2 неделя апреля	
30.	Травма. Можно ли уберечься от травм?	1 теория	3	3 неделя апреля	
31.	Советы доктора Айболита	1 теория	4	4 неделя апреля	
32.	Поведение	1 теория	2	2 неделя мая	
33.	Выполнение коллажа «Радуга здоровья»	1 практ.		3 неделя мая	
34.	Итоговое занятие	1 теор.+ практ.		4 неделя мая	


Календарно-тематический план третьего года реализации программы

№	Тема занятия	Кол-во часов	Блок	Сроки	Дата проведения
1.	Тест «Как я отношусь к своему здоровью?» Мой вес и рост	1 практ.	1	1 неделя сентября	
2.	Спортивная эстафета	1 практ.	2	2 неделя сентября	
3.	Чем опасен электрический ток?	1 теория	3	3 неделя сентября	
4.	Вода-источник жизни и здоровья	1 теор.+ практ	4	4 неделя сентября	
5.	Ядовитая азбука	1 теория	1	1 неделя октября	
6.	Общение: умение слушать и говорить	1 теория	2	2 неделя октября	
7.	Компьютер – друг или враг?	1 теория	3	3 неделя октября	
8.	Букет здоровья	1 теор. + практ.	4	4 неделя октября	
9.	Вовка в яблочном царстве	1 теор. + практ.	1	1 неделя ноября	
10.	Как ты растёшь?	1 теория	2	2 неделя ноября	
11.	Просмотр и обсуждение мультфильмов о здоровье	1 практ.	3	3 неделя ноября	
12.	Мёд – чудесный дар природы	1 теория	4	4 неделя ноября	
13.	Игра-викторина по ЗОЖ «Цветик-семицветик»	1 теория + практ.	1	1 неделя декабря	
14.	Хлеб – всему голова	1 теория	2	2 неделя декабря	
15.	Уроки осторожности	1 теория	3	3 неделя декабря	
16.	Цветы дома – это не только красота, но и здоровье	1 теория	4	4 неделя декабря	
17.	Зимние забавы – катание с горок.	1 практ.	2	2 неделя января	
18.	Пейте, дети, молоко, будете здоровы!	1 теория	3	3 неделя января	
19.	Уроки правильного питания	1 теория	4	4 неделя января	
20.	Вежливость и здоровье	1 теория	1	1 неделя февраля	
21.	Книжная выставка «Здоровым быть здорово!»	1 теория	2	2 неделя февраля	
22.	Берегите зрение	1 теор. + практ.	3	3 неделя февраля	
23.	Уроки общения	1 теория	4	4 неделя февраля	

24.	Какие врачи нас лечат	1 теория	1	1 неделя марта	
25.	Фрукты – лакомство и лекарство	1 теор. + практ.	2	2 неделя марта	
26.	Самый лучший снеговик	1 практ.	3	3 неделя марта	
27.	Праздник здоровья	1 теор. + практ.	4	4 неделя марта	
28.	Смейся и будь здоров!	1 практ.	1	1 неделя апреля	
29.	Учимся быть пешеходами	1 теория	2	2 неделя апреля	
30.	Брейн-ринг «Если хочешь быть здоров»	1 теория	3	3 неделя апреля	
31.	Динамическая прогулка «Движение – путь к здоровью»	1 практ.	4	4 неделя апреля	
32.	Экологическая экскурсия «Чистое село»	1 практ.	1	2 неделя мая	
33.	Выполнение коллажа «Радуга здоровья»	1 практ.		3 неделя мая	
34.	Итоговое занятие	1 теор. + практ.		4 неделя мая	

Литература.

1. Аранская О. С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. - 2002. - №5. - с.54.
2. Баранова С.В. Стань свободным от вредных привычек. – М.: ЦПФС «Единение», 2007. – 184 с.
4. Давиденко Д.Н., Половников П.В., Глушков Ю.Ю. Здоровый образ жизни. - СПб.: 1996.
5. Дереклеева Н. И. Справочник классного руководителя / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007. – 207 с – (Педагогика. Психология. Управление).
6. Журналы: «Спутник классного руководителя»
7. Обухова Л.А., Лемякина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья: – М.: ВАКО, 2004. - 240 с.
8. Шорыгина Т.А. Беседы о характере и чувствах. Методические рекомендации. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 96 с.
9. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методические рекомендации. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 64 с.

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 учителей МБОУ СОШ № 7
 от 29 августа 2022 года № 1
 /Максимова И.Я./

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 учителей МБОУ СОШ № 7
 от 29 августа 2022 года № 1
 /Максимова И.Я./