



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Вильвенская средняя общеобразовательная школа"

П Р И К А З

09.11.2023 г.

№ 265-01-08-235

Об организации работы
детского объединения
по пропаганде ЗОЖ в МБОУ
«Вильвенская СОШ»

В целях формирования здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, формирования основ сохранения здоровья и мотивации к активному и здоровому образу жизни

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Организовать работу детского объединения по пропаганде здорового образа жизни (далее - ЗОЖ) в МБОУ «Вильвенская средняя общеобразовательная школа».
2. Чижову Нину Николаевну, учителя назначить руководителем детского объединения по пропаганде здорового образа жизни (далее - ЗОЖ).
3. Утвердить списочный состав детского объединения по пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ). Приложение 1.
4. Утвердить программу работы детского объединения по пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ). Приложение 2 .
5. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на учителя, исполняющего обязанности заместителя директора Шилкову С.Н.

И.о. директора школы



Г.Э. Салимова



Списочный состав детского объединения по
пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ)
в МБОУ "Вильвенская средняя общеобразовательная школа".

№ п/п	Фамилия, имя, отчество учащ.	Дата рожд.	класс
1	Вахрушева Алина Олеговна	08.02.2007	10 класс
2	Хлыбова Виктория Александровна	18.05.2007	10 класс
3	Черных Дарья Станиславовна	30.10.2006	10 класс
4.	Черных Мария Станиславовна	30.10.2006	10 класс
5	Бенделиани Анастасия Джейрановна	13.08. 2008	9 класс
6	Власова Лилия Александровна	24.06.2008	9 класс
7	Калугин Владислав Сергеевич	16.05.2008	9 класс
8	Мосеев Иван Александрович	10.04.2008	9 класс
9	Мосеева Людмила Александровна	10.04.2008	9 класс
10	Саначева Дарья Геннадьевна	13.10.2007	9 класс
11	Федотов Михаил Васильевич	20.04.2008	9 класс
12	Черепанов Егор Павлович	18.11.2008.	9 класс
13	Шадиева София Равшановна	19.11.2008	9 класс



Рабочая программа детского объединения "Здоровый образ жизни"

Актуальность

Предметом острой общественной тревоги стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического здоровья детей. Все более осознается как актуальная задача государства, общества и всех его социальных институтов необходимость преодоления имеющей место тревожной тенденции в интересах обеспечения жизнеспособности подрастающего поколения. Поэтому в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ) охрана здоровья обучающихся отнесена к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Особое внимание уделено данному вопросу в Концепции национальной образовательной инициативы «Наша новая школа». Среди ключевых моментов развития российской школы будущего ведущая роль отводится сохранению и укреплению здоровья школьников, современной школьной инфраструктуре.

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования наряду с решением образовательных задач ориентирован на укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление личностных характеристик выпускника, в том числе выполняющего правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. Этим обусловлена необходимость включения в основную образовательную программу подпрограммы, посвященной формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

Отличительная особенность программы «ЗОЖ» состоит в обучении на двух основных уровнях:

- 1-информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- 2 - поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по направлению «ЗОЖ» предназначена для обучающихся 1-11х классов и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 мин. Общий объем учебного времени – 34 часа в год.

Внедрение новых технологии

Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать следующим нормам:

- 1) разнообразие видов учебной деятельности, так как однообразие утомляет школьников;
- 2) средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности примерно 7-10 минут;

- 3) смена форм работы не позже чем через 10-15 минут;
- 4) на уроке следует применять такие методы, которые способствовали бы активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- 5) на уроке должна осуществляться смена положения тела учащихся, которая соответствовала бы видам учебной работы ученика;
- 6) должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.
- 7) в содержание урока следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни;
- 8) необходима мотивация учебной деятельности.

Цель программы

Создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Возраст детей, участвующих в реализации программы



Программа рассчитана для работы с обучающимися 7 - 18 лет.

Участники программы

учащиеся 5-9 классов, в количестве 15 человек

классные руководители;

учителя-предметники;

школьная медсестра;

школьный психолог;

родители.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьника.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
Беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки Мой внешний вид – залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
Тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
Просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит



	Вредные и полезные растения.
Экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
Решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися программы

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорогу ЗОЖ» является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорогу ЗОЖ» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:



Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и *понимать* речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;



социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание программы

Программа «ЗОЖ» состоит из 7 разделов:

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма; физкультминутки на уроках.

«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности «ЗОЖ», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения	Название темы	Общее количество	Теори я	Практи ка
----------	--------------------	---------------	---------------------	------------	--------------



	план	факт		часов		
Вот мы и в школе (4 часа)						
1			Что мы знаем о ЗОЖ	1	1	
2			По стране Здоровейке.- плакат	1		1
3			Я – хозяин своего здоровья	1		1
4			"В гостях у Мойдодыра" чтение книги в начальной школе	1		1
Питание и здоровье (5 часов)						
5			Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1	
6			Культура питания. Этикет.	1		1
7			Я выбираю кашу	1	1	
8			Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты! - оформление школьного стенда "Здоровое питание"		1	
9			"Вредные микробы" - выпуск брашюр	1		1
Моё здоровье в моих руках (7 часов)						
10			Слагаемые здоровья	1	1	
11			Сон и его значение для здоровья человека	1	1	
12			Закаливание в домашних условиях	1	1	
13			Значение физкультминуток на уроке - проведение физкультминуток на уроках	1	1	
14			Спорт в жизни ребёнка	1		1
15			Глаза – главные помощники человека	1		1



16			Как сохранять и укреплять свое здоровье - выставка рисунков	1		1
Я в школе и дома (6 часов)						
17			Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	1		1
18			Почему устают глаза?	1	1	
19			Гигиена позвоночника. Сколиоз	1		1
20			Шалости и травмы	1		1
21			Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление	1	1	
22			" Умники и умницы" - Викторина	1		1
Чтоб забыть про докторов (4 часа)						
23			Как защитить себя от болезней	1	1	
24			Режиму дня мы – друзья	1		1
25			Что нужно знать о личной гигиене? - выпуск газет.	1		1
26			Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы	1	1	
Я и моё ближайшее окружение (4 часа)						
27			Мир эмоций и чувств.	1		1
28			Вредные привычки и их профилактика	1	1	
29			Кто аккуратен, тот людям приятен	1		1
30			"Опасные вещества в быту" - показ экспериментов	1	1	
«Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)						
31			Я и опасность.	1	1	
32			"Лесная аптека на службе человека"- выпуск буклетов	1		1
33			Летние забавы и моя безопасность	1	1	



34			Чему мы научились и чего достигли	1		1
			Итого:	34	16	18

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся
в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорогу ЗОЖ» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;



- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Список литературы

1. Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н. Экологическое образование в условиях реализации ФГОС в вопросах и ответах: Книга для школьного администратора, учителя, психолога. -М.: Образование и экология (в редакционной подготовке).
2. Дзятковская Е.Н. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Методическое пособие - М.: Образование и экология. 2012, - 72 с.
3. Дзятковская Е.Н. Ребенок с неврологическим диагнозом: секреты успешной учебы :Книга для родителей, школьных психологов и медицинских работников. - М.:Образование и экология. 2009. - 56 с.
- 4.Дзятковская Е.Н. Невнимательный и утомляемый ребенок: секреты успешной учебы :Книга для педагогов и родителей. Изд-ние - М.: Образование и экология. 2011, — 32 с.
5. Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. Внеурочная деятельность школьников. М: Просвещение, 2010.
6. Е.В. Советова. Эффективные образовательные технологии. Ростов н/Д: Феникс, 2007.
7. Л.Б. Дыхан. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе.. Ростов н/Д: Феникс, 2009.
8. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов/авт.-сост. В.Ф. Феоктистова.- Волгоград,2009
9. Учитель, 2009 В.Богомолов. «Тестирование детей//-Серия «Психологический практикум».- Ростов Н/Д: «Феникс .-2004.



Приложение №1

Комплексы упражнений для проведения оздоровительных пауз в процессе урока

(для учащихся начальной, средней и старшей школы)

Комплекс 1

1. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. Поднять плечи вверх, опустить	6– 8 раз
2. И.п. стоя или сидя, руки согнуты в локтях. Сведение и разведение лопаток	6-8 раз
3. И.п. стоя или сидя. Сгибание и разгибание пальцев рук и ног одновременно	10-12 раз
4. И.п. сидя, различные похлопывания по коленкам в ладоши	10-12 раз
5. Сосредоточить внимание на впереди сидящем соседе, перевести взгляд на доску (упражнение для глаз и на внимание)	3-5 раз

Комплекс 2

1. И.п. стоя или сидя, кисти на плечах. Вращение плечами вперед, назад	10 раз
2. И.п. стоя или сидя. Вращение стоп ног и кистей рук	10 раз
3. И.п. стоя или сидя. Кисти рук на лбу – сопротивление головой, руки на затылке – сопротивление головой	5 раз
4. Различные хлопки в ладоши	10-12 раз
5. Держим ручку вертикально перед глазами, сосредоточить внимание, перевести взгляд на соседа впереди	3-5 раз

Комплекс 3

1. И.п. стоя или сидя, кисти на плечах. Соединить локти перед собой	8-10 раз
2. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. Локти свести назад – прогнуться, локти вперед – выгнуться	6 раз
3. И.п. стоя. Подняться на носки и одновременно сжимать пальцы рук	10 раз
4. И.п. стоя. Ходьба на месте	20 шагов
5. Сосредоточить внимание на ручке, перевести взгляд на нос	3-5 раз

