

**Минобрнауки Самарской области**  
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**средняя общеобразовательная школа с. Подстепки**  
**Структурное подразделение**  
**«Спектр»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» июня 2023 г.  
Протокол № 2

Утверждаю  
Руководитель СП «Спектр»  
\_\_\_\_\_ С.Ю. Приходько  
«30» июня 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Азбука здоровья»**  
естественнонаучной направленности

Возраст детей: 11-15 лет  
Срок обучения: 1 год

Разработчик:  
Евграфова Л.Н., педагог  
дополнительного образования

с. Подстепки, м/р Ставропольский 2023 год

## Оглавление:

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план ДОП «Азбука здоровья».....	7
Первый модуль «Познай себя».....	7
Учебно-тематический план «Познай себя».....	9
Содержание программы 1-го модуля.....	9
Второй модуль «Ступени к здоровью».....	11
Учебно-тематический план «Ступени к здоровью».....	12
Содержание программы 2-го модуля.....	12
Третий модуль «Человек и его здоровье».....	14
Учебно-тематический план «Человек и его здоровье».....	15
Содержание программы 3-го модуля.....	15.
Методическое обеспечение программы.....	17
Список литературы.....	18
Дополнительный список литературы.....	18

**Краткая аннотация** - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «Азбука здоровья» (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Программа направлена на организацию профилактической работы по формированию, сохранению и укреплению здоровья, необходимой для повседневной жизни; дети приобретут навыки здорового и безопасного для человека и окружающей среды образа жизни, экологического сознания, ценностного отношения к живой природе и человеку.

### **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Азбука здоровья» - естественнонаучная.

**Актуальность программы** заключается в том, что любому обществу нужны здоровые, мужественные, инициативные, дисциплинированные и грамотные люди, которые были бы готовы учиться, работать на благо Отечества.

Статистические данные (рост наркомании, алкоголизма, антисоциальных форм поведения особенно в молодёжной среде, слабая физическая подготовленность молодёжи) свидетельствуют о снижении нравственно-этических норма поведения в обществе, об отсутствии у большинства его членов здорового образа жизни и нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на овладение основами учебно-исследовательской деятельности, научным методами решения различных теоретических и практических задач. Программа ориентирована на обеспечение общеобразовательной и общекультурной подготовке обучающихся.

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19».
- Приказ Мои Н СО от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении Правил ПФДОД в Самарской области на основе сертификата ПФДОД, обучающихся по ДОП».
- Методические рекомендации по проектированию ДОП, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242.
- Методические рекомендации по разработке ДОП (Приложение к письму

Минобрнауки Самарской области 03.09.2015 г. №МО 16-09-01/826-ТУ).

- Методические рекомендации по реализации адаптированных ДОП, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учётом их образовательных потребностей» Минобрнауки России от 29.03.2016 г. №ВК – 641.
- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных ДООП, включённых в систему ПФДО.

**Новизна** программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу комплексного решения образовательных и воспитательных задач на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, учитывая необходимые для решения личных и познавательных качеств обучающихся.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе использование в валеологической программе при освоении материала заботы о собственном здоровье.

**Педагогическая целесообразность** заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. У детей воспитываются ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимовыручка. В программу включены коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. Практические занятия помогают развивать у детей воображение, внимание, творческое мышление, умение свободно выражать свои чувства и настроения, работать в коллективе.

В процессе реализации программы «Азбука здоровья» проводятся мультимедиа-занятия по всем темам образовательной программы. Аудиовизуальная информация, представленная в различной форме (видеофильм, анимация, слайды, музыка), стимулирует непроизвольное внимание детей благодаря возможности демонстрации явлений и объектов в динамике. Информационно-коммуникационные технологии позволяют увеличить поток информации по содержанию предмета и методическим вопросам. В ходе занятий используются мультимедийные презентации, деловые игры, викторины, написание заметок в газету, выполнение индивидуальных практических заданий, тестирование, анкетирование.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

**Цель программы** – формирование у обучающихся целостного понимания соблюдения санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа.

### **Задачи программы**

*Обучающие:*

- формирование системы валеологических знаний как компонента естественнонаучной картины мира.

*Развивающие:*

- развитие личности обучающихся, их интеллектуальное нравственное совершенствование, формирование у них гуманистических отношений и экологически целесообразного поведения в быту и трудовой деятельности;
- развить самостоятельность, наблюдательность, творческие способности детей.

*Воспитательные:*

- воспитать понимание общественной потребности в развитии валеологии, а также формирование отношения к валеологии как возможной области будущей практической деятельности.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 11 – 15 лет.

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности (сензитивность) определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. Им нравится исследовать все, что незнакомо, они понимают законы последовательности и последствия, имеют хорошее историческое и хронологическое чувство времени, пространства, расстояния. Поэтому интересным для них является обучение через исследование. Ребенок начинает быть самостоятельным, приспособливается к обществу вне семейного круга. Важно научить ребенка не изолировать себя от сверстников, помогать сопереживать другим людям, быть дружелюбным.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, объем – 108 часа (3 модуля по 36 часов каждый).

**Формы обучения:**

- занятие;
- лекция;
- экскурсия;
- практическая работа;
- защита проекта.

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Режим занятий** - 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Наполняемость учебных групп** составляет 12-15 человек.

**Планируемые результаты**

Личностные:

- реализации этических установок по отношению к валеологическим открытиям, исследованиям и их результатам;
- признания высокой ценности жизни во всех её проявлениях, здоровья своего и других людей, реализации установок здорового образа жизни;
- формирование познавательных мотивов, направленных на получение нового знания в области валеологии в связи с будущей профессиональной деятельностью или бытовыми проблемами, связанными с сохранением собственного здоровья и экологической безопасностью.

Метапредметные:

*Познавательные:*

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;

- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

*Регулятивные:*

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

*Коммуникативные:*

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учение для данного возрастного периода выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности обучающийся не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Им нравится пробовать всё, что незнакомо, они понимают законы последовательности и последствия, имеют хорошее чувство пространства. Благодаря занятиям по программе «Азбука здоровья» воспитанники учатся таким важным качествам, как компонента естественнонаучной грамотности, приводить доказательства взаимосвязи здоровья человека с окружающей среды. Все данные психологические качества необходимы для взрослой жизни в социуме.

Дети в данном возрасте очень активны, любознательны, поэтому важна смена деятельности. На занятиях по программе «Азбука здоровья» подача нового материала чередуется совместными походами, экскурсиями, участием в конкурсах и соревнованиях. Тем самым, обучающиеся познают не только знания, но и учатся применять полученные знания на практике.

**Учебный план ДОП «Азбука здоровья»**

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Познай себя»	36	17	19

2.	«Ступени к здоровью»	36	20	16
3.	«Человек и его здоровье»	36	21	15
	<b>ИТОГО</b>	108	58	50

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных творческих заданий, тестирование, участие в конкурсах, викторинах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством викторины, тестирования, интеллектуальной игры или интерактивного занятия.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование,
- наблюдение,
- интерактивное занятие;
- анкетирование,
- выполнение творческих заданий,
- тестирование,
- практическая работа;
- участие в конкурсах, викторинах в течение года.

### **1 Модуль «Познай себя»**

**Цель:** формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимся знаний,

необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни;

Для достижения поставленных целей, необходимо решение следующих практических **задач**:

*Обучающие:*

- формировать осознанное отношение школьников к своему здоровью;
- обогащать знания об организме человека и его функционировании;
- формировать основные навыки здорового образа жизни

*Развивающие:*

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

*Воспитательные:*

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

*Оздоровительные:*

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;

способствовать снижению заболеваемости

### ***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

- необходимые сведения о работе основных органов человеческого тела, биологических процессах, протекающих в теле человека, основы психологии;
- о способах поддержании здоровья, личной гигиене;
- о здоровом питании;
- о заболеваниях и способах их предупреждения;

*Обучающийся должен уметь:*

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.
- правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- выразить себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности;
- формулировать собственное мнение и позицию
- оказывать первую медицинскую помощь;
- ухаживать за своим здоровьем и телом;
- работать в группе, в коллективе.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

- сохранения и укрепления здоровья.

### **Учебно-тематический план «Познай себя»**



№ п/п	Разделы	Теоретические занятия	Практические работы, экскурсии	Всего часов
1	Введение. Наш организм	1	0	1
2	Человек и живая природа	2	2	4
3	Береги здоровье смолоду	2	4	6
4	Система жизнеобеспечения движения	3	2	5
5	Физическая активность и здоровье	2	2	4
6	Пищеварительная система и здоровье	2	2	4
7	Культура питания	1	2	3
8	Гигиена питания	1	2	3
9	Тренировка сердечно-сосудистой системы	1	1	2
10	Профилактика заболевания	1	1	2
11	Исследовательская работа	1	1	2
<b>Итого:</b>		<b>17</b>	<b>19</b>	<b>36</b>

### Содержание программы 1-го модуля

**Тема 1.** Введение. Наш организм. <https://www.maam.ru/detskijasad/konspekt-po-valeologi-moi-organizm.html>

Техника безопасности на занятиях. Человек в ряду живых существ.

**Тема 2.** Человек и живая природа. <http://www.youtube.com/watch?v=y-W-JsteT24>

Становление наук о человеке. Учёные, их достижения в изучении человека. История возникновения поселений, историческая связь человека и природы. Проблема здоровья – болезни в местах с высокой скученностью населения. Эстетическая выразительность городской и сельской среды, снижающая здоровья населения. Зоны безопасности на улице в транспорте в общественных местах.

П/р Нарисуй картину «Я и природа»

П/р Тренинг безопасного поведения «Я умею выбирать»

**Тема 3.** Береги здоровье смолоду <http://www.youtube.com/watch?v=JZu7ZkGQ3yI>

Особенности тела человека. Науки об организме человека. Ткани. Органы и системы органов. Согласованная работа целостного организма. Мой главнокомандующий (мозг. память. стресс. сон.)

П/р Строение животной клетки под микроскопом

П/р «Микроскопическое строение тканей»

П/р «Сколько клеток в организме человека»

П/р «Сколько килограмм ты должен весить»

**Тема 4.** Система жизнеобеспечения движения

[https://www.sbras.ru/files/news/docs/gitelzon\\_degermendzhi.pdf](https://www.sbras.ru/files/news/docs/gitelzon_degermendzhi.pdf)

Биологические часы. Процессы, происходящие в организме в течение суток. Режим дня. Значение опорно-двигательной системы. Сколиоз осанка. Остеохондроз. Три степени нарушения осанки. Упражнения для формирования и коррекции движения. Гибкость, ловкость – упражнения для их развития.

П/р Самонаблюдения – рост, вес, осанка и профилактика плоскостопия

П/р «Координация движений»

**Тема 5.** Физическая активность и здоровье <http://www.myshared.ru/slide/1341707/>

Роль двигательной активности и сохранении здоровья. Вред гиподинамии. Профилактика заболеваний. Особенности физического воспитания человека на разных возрастных этапах его развития. Гигиенический режим двигательной активности.

П/р Самоанализ «Шаг за шагом к здоровью»

П/р «Физическая активность»

**Тема 6.** Пищеварительная система и здоровье. <http://www.myshared.ru/slide/816171/>

<http://www.myshared.ru/slide/816171/>

Строение пищеварительной системы человека. Регуляция пищеварения. Методы исследования пищеварительной системы. Ощущение связанные с потребностью в пище. Гигиена ротовой полости. Эстетическое требование к приему пищи. Пища растительная и животная.

П/р «Питательные вещества и пищевые продукты»

П/р «Пищевые отравления и предупреждения»

**Тема 7.** Культура питания. <https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-kultura-pitaniya-3782348.html>

Особенности питания детей и подростков. Рациональное питание. Режим питания. Рациональное питание детей и подростков. Содержание питательных веществ в пищевых продуктах. Правило детского питания.

П/р «Определение качества коровьего молока»

П/р «Свойства натурального мёда»

**Тема 8.** Гигиена питания. <http://www.youtube.com/watch?v=PaibrX0Jurw>

Пищевые отравления. Мера профилактики и первой помощи при пищевых отравлениях. Инфекционные и не инфекционные заболевания желудочно – кишечного тракта. Гельминтозы.

П/р «Первая помощь при пищевых отравлениях: грибами»

П/р «Первая помощь при пищевых отравлениях: ядовитыми растениями»

**Тема 9.** Тренировка сердечно – сосудистой системы. <https://infourok.ru/urok-trenirovka-serdechnosudistoy-sistemi-3359626.html>

Сердечно-сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния человека. Сердце тренированного и не тренированного человека. Определение уровня физиологического состояния человека методом регрессии. Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы.

П/р «Наблюдение движения крови в живом организме»

**Тема 10.** Профилактика заболеваний органов кровообращения. [https://infourok.ru/prezentaciya\\_po\\_biologii\\_po teme-296623.htm](https://infourok.ru/prezentaciya_po_biologii_po teme-296623.htm)

Изменение сердечной мышцы при различных заболеваниях. Предупреждения заболеваний кровеносных сосудов. Первая помощь при гипертоническом кризе. Первая помощь при кровотечениях.

П/р «Приёмы остановки кровотечения»

**Тема 11.** Исследовательская работа.

Проведения исследований, наблюдений социологических опросов, самоконтроль за здоровьем.

П/р «Оформление дневников здоровья»

## **2 Модуль «Ступени к здоровью»**

**Цель** — валеологическое воспитание и формирование у учащихся, воспитанников основ здорового образа жизни (ЗОЖ), ценностного отношения к здоровью, стремления учиться быть здоровыми душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, а также создание условий для улучшения и укрепления здоровья детей.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- формирование первоначальных основ знаний из различных областей наук о человеке: анатомии, психологии, физиологии, психогигиены;
- обучение навыкам здорового образа жизни и поддержания хороших межличностных отношений;
- формирование соответствующих возрасту знаний, умений в оказании помощи себе и другим людям в экстренных случаях, экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- формирование умения экологически взаимодействовать с окружающей средой, устанавливать взаимосвязь между ней и организмом человека.

#### *Развивающие:*

- развитие у детей потребности к познанию и совершенствованию себя и окружающего мира;
- развитие у детей мотивации здорового образа жизни, потребности в освоении способов сохранения и улучшения своего здоровья.

#### *Воспитательные:*

- воспитание у ребёнка заботы о своём организме, желания быть всегда здоровым; овладение практическими навыками ухода за телом;
- воспитание у ребёнка самоуважения, чувства социальной значимости, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых;
- формирование установки на ЗОЖ и умение следовать ему;
- формирование положительной мотивации у воспитанников в процессе валеологических занятий, положительных эмоций, позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.

### ***Предметные ожидаемые результаты***

#### ***Обучающийся должен знать:***

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- способы сохранения и укрепления здоровья;

- основы развития познавательной сферы;

- 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.

Обучающийся должен уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

- заботиться о своем здоровье;

- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

- применять коммуникативные навыки;

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

Обучающийся должен приобрести навык:

- влияние сред жизни на здоровье людей.

#### Учебно-тематический план «Ступени к здоровью».

№ п/п	Тема	Теоретические занятия	Практические работы, экскурсии	Всего часов
1	Вводное занятие	1	0	1
2	Природная среда как фактор здоровья.	3	3	6
3	Воздушная среда и здоровье человека.	6	2	8
4	Гигиена дыхания	1	2	3
5	Водная среда и здоровье человека	2	2	4
6	Влияние почвы на здоровье человека	3	3	6

7	Рекреационные свойства природной среды	2	1	3
8	Труд и здоровье человека	1	1	2
9	Исследовательская работа. Защита проектов.	1	2	3
	<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>36</b>

### Содержание программы 2-го модуля.

#### Тема 1. Вводное занятие.

Техника безопасности. Основные методы, термины и понятия в валеологии.  
<https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-valeologiya-2978076.html>

**Тема 2.** Природная среда как фактор здоровья. <https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-okruzhayuschemu-miru-prirodnie-faktori-zdorovya-903455.html>

Природа – источник положительных эмоций творчества и здоровья человека. История Становления взаимоотношений человека с природной средой. Охрана природы – дело каждого человека Природные источники оздоровления. Гигиенические требования к природной среде.

П/р «Жизненная ёмкость лёгких»

П/р «Определение физической работоспособности по отдышке»

П/р «Гарвардский степ-тест»

**Тема 3.** Воздушная среда и здоровье человека.  
[http://www.youtube.com/watch?v=7LuF\\_U0PjWQ](http://www.youtube.com/watch?v=7LuF_U0PjWQ)

Постоянные и не постоянные составные части атмосферы и их значения для жизни организмов и здоровья человека. Аэрозольные взвеси: сажа, пыль, микроорганизмы, пары и др. Их влияние на здоровье человека. Физиологические и искусственные факторы защиты организма от неблагоприятных атмосферных явлений. Строение и функции дыхательной системы.

П/р «Вредные примеси которые влияют на здоровье человека»

#### **Тема4.** Гигиена дыхания.

<https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2015/02/13/prezentatsiya-k-uroku-gigiena-dykhaniya>

Укрепление органов дыхания и профилактики их заболеваний. Гигиена воздуха. Гигиена голосового аппарата. Первая помощь при переохлаждении, солнечном и тепловом ударе. Курение и здоровье. Последствия курения для органов в их системе.

П/р «Оказание первой помощи при остановке дыхания»

П/р «Курить – здоровью вредить» тест

**Тема 5.** Водная среда и здоровье человека.  
[https://urok.pf/library/urok\\_7\\_tema\\_vodnaya\\_sreda\\_081755.html](https://urok.pf/library/urok_7_tema_vodnaya_sreda_081755.html)

Вода в природе. Вода и проблемы водоснабжения. Требования к качеству питьевой воды, микроэлементный и бактериологический состав. Водопроводы и санитарные требования к их содержанию. Самоочищение воды. Режим питья.

П/р «Гигиеническая оценка питьевой воды, закаливание организма»

П/р «Первая помощь при утоплении»

**Тема 6.** Влияние почвы на здоровье человека. <https://www.youtube.com/watch?v=30-nGcSwRQ8>

Роль почвы в круговороте. Жизнь в почве. Состав и структура. Антропогенные воздействия на почву. Загрязнение почвы: промышленными, сельскохозяйственными

предприятиями, бытовой химией. Самоочищение почвы: гниение тление. П/р «Влияние почвы на здоровье человека. Развитие и распространение эпидемий»

П/р «Культура поведения человека во время экскурсий, отдыха на природе, проблема мусора»

П/р «Кожные заболевания и их профилактика»

**Тема 7.** Рекреационные свойства природной среды.  
<https://pptcloud.ru/raznoe/rekreatsionnoe-prirodopolzovanie-osobnosti-rekreatsionnyh-resursov>

Понятие «рекреационная природная среда». Рекреации в природе Активный отдых на природе и его влияние на здоровье человека Виды отдыха среди природного окружения. Ландшафтотерапия – важнейшее направление в профилактике заболеваний.

Отдых в условиях городской (сельской) среды. Рекреационные территории в городе (селе).

П/р «Забота об окружающей среде – забота о здоровье человека»

**Тема 8.** Труд и здоровье человека <https://ppt4web.ru/obzh/trud-i-zdorove.html>

Трудовая деятельность как фактор социального развития человека Труд и здоровье современного человека. Валеология умственного и физического труда. Труд и долгожительство. Влияние звуков на человека.

П/р «Уровень шума, шумовая болезнь, шумовое загрязнение»

**Тема 9.** Исследовательская работа. Защита проекта.

Проблема сохранения здоровья в современных экологических условиях.

П/р «Обеспечить высокий уровень своего здоровья»

П/р «Культура здоровья»

### 3. Модуль «Человек и его здоровье»

**Цель:** формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также профилактике вредных привычек и девиантных форм поведения;

Для достижения поставленных целей изучения предмета валеологии, необходимо решение следующих практических задач:

- сохранение здоровья детей;
- развитие умения общаться и сотрудничать;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью;
- получение знаний об организме человека и его функционировании;
- формирование основных навыков здорового образа жизни

*Обучающие:*

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- развивать познавательный интерес к своему здоровью;

- развивать личностные качества – самостоятельности, ответственности, наблюдательности, активности, аккуратности.

*Воспитательные:*

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

*Оздоровительные:*

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

### ***Предметные ожидаемые результаты:***

*Учащийся должен знать:*

- составляющие здоровья;
- сохранение и укрепление здоровья;
- репродуктивное здоровье;
- нормы здорового образа жизни.

*Учащийся должен уметь:*

- различать инфекционные и неинфекционные заболевания;
- работать с печатными источниками информации.

*Учащийся должен иметь навык* оказания первой медицинской помощи.

### **Учебно-тематический план «Человек и его здоровье»**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>Практические работы</b>	<b>Всего часов</b>
1	Вводное занятие	1	0	1
2	Общие понятия о здоровье как основной ценности человека.	2	1	3
3	Индивидуальное здоровье человека, его физическая духовная и социальная сущность	2	1	3
4	Репродуктивное здоровье — составляющая здоровье человека и общества	2	1	3

5	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	2	2	4
6	Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний	2	2	4
7	Вредные привычки и их влияние на здоровье	6	2	8
8	Профилактика вредных привычек	1	1	2
9	Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности.	1	2	3
10	Первая медицинская помощь пострадавшим и её значение.	1	2	3
11	Исследовательская работа. Защита проектов.	1	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>36</b>

### Содержание программы 3-го модуля

#### Тема 1. Вводное занятие.

Техника безопасности Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.  
<http://www.youtube.com/watch?v=Ipne2c-zOIQ>

**Тема 2.** Общие понятия о здоровье как основной ценности человека.  
[https://infourok.ru/prezentaciya\\_na\\_temu\\_obschie\\_ponyatiya\\_o\\_zdorovyie\\_kak\\_osnovnoy\\_cennosti\\_cheloveka-414755.htm](https://infourok.ru/prezentaciya_na_temu_obschie_ponyatiya_o_zdorovyie_kak_osnovnoy_cennosti_cheloveka-414755.htm)

Показатели уровня здоровья: объективные, субъективные «Количество здоровья». Благополучие человека. Потенциальные возможности человека. Достижения благополучия.

П/р «Качества духовные, физические, социальные, общественные здоровья»

**Тема 3.** Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность. <http://www.myshared.ru/slide/1413942/>

Духовное благополучие. Социальное благополучие. Физическое благополучие. Биологическое (физическое), духовное и социальное здоровье – составляющая основу здоровью.



П/р «Фактор наследственности, окружающая среда индивидуальные особенности организма»

**Тема 4.** Репродуктивное здоровье. <http://www.myshared.ru/slide/905126>

Понятия репродуктивное здоровье. Беременность и роды у несовершеннолетних. Влияние образа жизни матери на развитие плода. Венерические заболевания. Нравственная и гражданская ответственность, вступающих в брак.

П/р «Брак, семья и сексуальные отношения»

**Тема 5.** Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. <http://www.youtube.com/watch?v=mALSKGnCW8E>

Сохранение здоровья. Целенаправленный и постоянный труд. Опасные чрезвычайные ситуации. Индивидуальное системное поведение. Системное поведение человека в процессе жизнедеятельности.

П/р «Эмоциональная и психическая напряжённость при общении с окружающими»

П/р «Неблагополучная экологическая обстановка в местах проживания»

**Тема 6.** Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний. <https://videouroki.net/razrabotki/zdorovyi-obraz-zhizni-i-profilaktika-nieinfiektsionnykh-zabolevanii.html>

Болезни системы кровообращения (ишемическая болезнь сердца, гипертония). Злокачественные образования. Высокий уровень нагрузки на нервную систему, стресс. Низкая физическая активность. Нерациональное питание.

П/р «Первая помощь при заболеваниях сердца»

П/р «Свойства натурального мёда. Определение примесей в мёде»

**Тема 7.** Вредные привычки и их влияние на здоровье. <https://videouroki.net/video/20-vriednyie-privychki-i-ikh-vliianiie-na-zdorov-ie-profilaktika-vriednykh-privychiek.html>

Наркомания. Наркотические средства, психотропные вещества, эйфория. Наркотическая зависимость. Алкоголизм. Биохимические механизмы возникновения зависимости от наркотика и алкоголя. Последствия их применения. Никотин – основной компонент табака. Курение, употребление алкоголя и наркотиков.

П/р «Влияние курения на органы и системы органов»

П/р «Вредное влияние алкоголя на процессы пищеварения»

**Тема 8.** Профилактика вредных привычек. [https://www.youtube.com/watch?v=9N8yp\\_Im91o](https://www.youtube.com/watch?v=9N8yp_Im91o)

Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах». Российское законодательство ст. 228, стр. 230, с. 231 УК РФ. Три истины наркомании. Четыре правила «Нет!» наркотикам.

П/р «Соблюдения норм здорового образа жизни. Уровень культуры в области безопасности жизнедеятельности»

**Тема 9.** Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности.  
<http://www.youtube.com/watch?v=Ipne2c-zOlQ>

Осознанные поведения человека в повседневной жизнедеятельности и в условиях различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

П/р «Вероятность предвидения возникновения опасных и чрезвычайных ситуациях»

П/р «О ответственное отношение к своему поведению»

**Тема 10.** Первая медицинская помощь пострадавшим и её значение.  
<https://infourok.ru/pervaya-meditsinskaya-pomosch-postradavshim-i-eyo-znachenie-3097083.html>

Наложение специальных повязок на раны и ожоги Имобилизация (наложение шин или подручных средств) при переломах, вывихах и ушибах. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

П/р «Первая помощь при переломах скелета»

П/р «Первая помощь при остановке кровотечения»

**Тема 11.** Исследовательская работа. Защита проектов.

Человек и его здоровье.

П/р Защита проектов

### **Методическое обеспечение программы**

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

- *словесные методы:* рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;

- *наглядные методы*: презентации, просмотр фото-видеоматериалов, демонстрации рисунков, плакатов, коллекций, иллюстраций. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей. «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются» (К.Д. Ушинский);
- *практические методы*: выполнение различных исследований, проведение экскурсий, выполнение листовок, работа в сети интернет. Участие в различных акциях, массовых мероприятиях, конкурсах, олимпиадах. Изготовление рисунков, приложений. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей. Большое значение приобретает изучение закономерностей и разработку принципов сохранения и развития здоровья человека в постоянно меняющихся условиях жизнедеятельности.

Основной объём знаний учащихся приобретает в активной форме, в ходе выполнения практических и исследовательских работ. Занятия в основном проводятся в малых группах, иногда применяются индивидуальные занятия, которые дают наиболее эффективные результаты.

Занятие состоит из следующих *структурных компонентов*:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения теоретических занятий необходимы:

- учебный кабинет;
- компьютер;
- проектор.

Для практических занятий необходимы:

- материалы и оборудование данной п/р;
- форма отчётности в виде рисунков, заполнение таблиц, схем и приёмов оказания первой помощи

## Список литературы

1. Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие. – М.: Сибирское университетское издательство, 2012 год.

2. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2012 год.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. – М.: Наука, 2011 год – 510 с.
4. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2012 год – 70 с.
5. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011 год – 384 с.
6. Никберг И.И. Здоровье и здоровый образ жизни. – М., 2011 год - 141 с.
7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. – М.: ВАКО, 2011 год – 288 с.
8. Пискунов В.А., Максиняева М.Р., Тупицына Л.П., Егорова Т.И., Айриян Э.В. Здоровый образ жизни: Учебное пособие. – М.: Прометей, 2012 год.
9. Попова Н.Н. Основы рационального питания: учебное пособие. – М.: ВГУИТ, 2013 год.

#### **Дополнительный список литературы**

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. - Киев. – 1997 год.
2. Биоритмы и методы оценки физического развития человека. Учеб. пособие: Н.А. Авдеева, И.С. Жоголева, И.И. Черняев. - Саранск: Изд-во Ковылк. тип., - 2002 год – 68 с.
3. Валеология: Учеб. Пособие/ Под ред. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова. – СПб., 1995 год.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма. – СПб.: Акцидент, 1998 год – 112 с.
5. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 1995 год.
6. Зайцев Г.К. Физическое воспитание и спортивная подготовка: новые подходы. – Л., 1991 год – 44 с.
7. Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. – СПб., 1997 год.
8. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лентос, 1994 год - 386 с.
9. Колбанов В.В. Валеология. - Санкт-Петербург. -1998 год – 232 с.
10. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. – СПб., 1998 год.
11. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб., 1997 год.
12. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании. – М., 2003 год.
13. Общий уход за больными. Учеб. пособие: Н.А.Авдеева, И.С.Жоголева, И.И.Черняев. - Саранск: Изд-во Ковылк. тип. - 2003 год – 68 с.
14. Ротенберг, В.С. Мозг. Обучение. Здоровье: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1989 год.
15. Соковня-Семенова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие для студентов средних педагогических заведений. – М., 1997 год.
16. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребенка. – СПб., 1997 год.
17. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: Советы психолога родителям. – М., 1996 год.
18. Физкультура для всей семьи / Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. М.,1989 год.

Приложение 1

Календарный учебный график программы «Азбука здоровья»

Модуль 1 «Познай себя»

п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь 1 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Введение. Наш организм Человек и живая природа	Вводное занятие. Лекция/практикум/тренинг	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
	Сентябрь 2 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Береги здоровье смолоду	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
	Сентябрь 3 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Система жизнеобеспечения движения	Изучение нового материала/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
	Сентябрь 4 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Роль двигательной активности и сохранения здоровья.	Изучение нового материала/практикум	По расписанию педагога	Самоанализ
	Октябрь 1 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Физическая активность и здоровье	Изучение нового материала/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
	Октябрь 2 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Пищеварительная система и здоровье	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
	Октябрь 3 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Культура питания. Гигиена питания	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
	Октябрь 4 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Первая помощь при пищевых отравлениях	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа

	Ноябрь 1 неделя По расписанию педагога	По расписани ю педагога	3	Тренировка сердечно- сосудистой системы	Лекция/практи кум	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа
0	Ноябрь 2 неделя По расписанию педагога	По расписани ю педагога	3	Профилактичес кие заболевания	Лекция/практи кум, экскурсия	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа
1	Ноябрь 3 неделя По расписанию педагога	По расписани ю педагога	3	Исследователь ская работа	практикум	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа
2	Ноябрь 4 неделя По расписанию педагога	По расписани ю педагога	3	Исследователь ская работа	Практикум, защита проекта	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа

#### Модуль 2 «Ступени к здоровью»

№ п / п	Дата проведения занятия	Время проведе ния занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведени я	Форма контроля
1	Декабрь 1 неделя По расписанию педагога	По расписани ю педагога	3	Вводное занятие	Вводное занятие. Природная среда.	По расписанию педагога	Беседа
2	Декабрь 2 неделя По расписанию педагога	По расписани ю педагога	3	Природная среда как фактор здоровья	Лекция/практикум/т ренинг	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа
3	Декабрь 3 и 4 неделя, январь 1 неделя По расписанию педагога	По расписани ю педагога	9	Воздушная среда и здоровье человека	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа
4	Январь 2 и 3 неделя По расписанию педагога	По расписани ю педагога	6	Гигиена дыхания	Изучение нового материала/практику м	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа
5	Январь 4 неделя По расписанию педагога	По расписани ю педагога	3	Вводная среда и здоровье человека	Изучение нового материала/практику м	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа
	Февраль 1	По	3	Влияние	Лекция/практикум	По	Беседа/пр

6	неделя По расписанию педагога	расписан ию педагога		почвы на здоровье человека		расписанию педагога	актическа я работа
7	Февраль 2 неделя По расписанию педагога	По расписан ию педагога	3	Рекреацион ные свойства природный среды	Лекция/практикум/т ренинг	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа
8	Февраль 3 неделя По расписанию педагога	По расписан ию педагога	3	Труд и здоровье человека	Лекция/практикум, экскурсия	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа
9	Февраль 4 неделя По расписанию педагога	По расписан ию педагога	3	Исследоват ельская работа. Защита проектов.	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/пр актическа я работа

### Модуль 3 «Человек и его здоровье»

п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	Март 1 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Вводное занятие	Вводное занятие	По расписанию педагога	Беседа
	Март 2 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Общие понятия о здоровье как основной ценности человека	Лекция/практ икум/тренинг	По расписанию педагога	Беседа/п рактичес кая работа
	Март 3 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Индивидуал ьное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность	лекция/практ икум	По расписанию педагога	Беседа/п рактичес кая работа
	Март 4 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Репродукти вное здоровье- составляющ ая здоровье человека и общества	Изучение нового материала/пр актикум	По расписанию педагога	Беседа/п рактичес кая работа
	Апрель 1 неделя	По расписанию	3	Здоровый образ жизни	Изучение нового	По расписанию	Беседа/п рактичес

	По расписанию педагога	ю педагога		как необходимо условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	материала/практикум	ю педагога	кая работа
	Апрель 2 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Здоровый образ жизни и профилактика основных инфекционных заболеваний	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
	Апрель 3 и 4 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	6	Вредные привычки и их влияние на здоровье	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
	Май 1 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Профилактика вредных привычек	Лекция/практикум, экскурсия	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
	Май 2 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности	Лекция/практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
0	Май 3 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Первая медицинская помощь пострадавшим и ее значение	Лекция/практикум, экскурсия	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа
1	Май 4 неделя По расписанию педагога	По расписанию педагога	3	Исследовательская работа. Защита проектов	практикум	По расписанию педагога	Беседа/практическая работа

Всего 108 часов.