

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Администрация городского округа "Город Лесной"
МБОУ СОШ №64**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Валеология для начинающих»**

Возраст обучающихся: 9-11 лет
Срок реализации: 1 года
Разработчик:
Холкина Татьяна Юрьевна
учитель биологии

г.Лесной
2023

Пояснительная записка

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года в числе задач социально-экономического развития Российской Федерации названо совершенствование системы охраны здоровья населения, в том числе – пропаганда и формирование здорового образа жизни, и повышение ответственности населения за собственное здоровье.

Немаловажная роль в этом процессе отводится образованию в целом и дополнительному образованию детей в частности.

Ряд исследователей проблем дополнительного образования детей рассматривают именно эту сферу образования приоритетной в оздоровлении ребенка. По их мнению, здесь здоровьесформирующие и здоровьесберегающие функции реализуются через:

- усиление вариативной составляющей дошкольного и общего образования, способствование «саморазвитию ребенка по траектории «познание-воспитание-развитие», сохраняя при этом целостность его психологического здоровья» (С.А. Лапковская);
- возможность ребенка «на практике овладеть навыками ведения здорового образа жизни, применить знания, полученные в школе, и включиться в совместную, социально значимую деятельность с группой сверстников, для которых здоровье является ценностью» (А.Ю. Прилепо);
- формирование у обучающегося способности «к репродуктивному состоянию», ведь, «пройдя обучение в системе развития творчеством», он становится интеллигентным, креативно мыслящим человеком, способным «решать нестандартные задачи в любых областях деятельности» (С.А. Лапковская).

Программа «Прикладная биология. Моё здоровье» направлена, главным образом, на помощь учащимся в овладении навыками ведения здорового образа жизни. Программа осуществляет связь теоретических знаний, полученных на уроках биологии с практикой здоровьесбережения.

Согласно исследованиям Т.Н. Леван, ценность здоровья осознают более 68% подростков 10-15 лет. Это подтверждается исследованиями других авторов, например, А.Г. Макеевой, которая установила, что здоровье занимает у подростков 2 место в перечне социокультурных факторов, обеспечивающих благополучное существование человека.

Вместе с тем, по данным А.Г. Макеевой, несмотря на то, что подростки отнесли здоровье к числу приоритетных жизненных ценностей, их образ жизни сложно назвать здоровым. Так, только треть подростков регулярно занимаются спортом, лишь 25% школьников спят не менее 7 часов, 13% юношей и девушек соблюдают режим питания и т.д. При этом сами респонденты не считают сложившуюся ситуацию опасной. Больше половины из них оценивают свой образ жизни как «вполне способствующий сохранению и укреплению здоровья».

Таким образом, мы видим, что у подростков осознание ценности здоровья носит отвлеченный характер и не имеет практической направленности на себя.

Актуальность программы «Прикладная биология. Моё здоровье» заключается в том, что её построение полностью соответствует темам курса «Биология 8 класс», но

ориентирована, главным образом на формирование практических умений, что способствует переводу теоретических знаний учащихся в практический аспект. В ходе занятий учащиеся получают навыки контроля над здоровьем, овладеют навыками укрепления и сохранения своего здоровья.

Следует отметить, что большинство программ сходной тематики, носят пропагандистский характер, имея своей целью сформировать у подростков *понимание* о необходимости вести здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек. Но, как мы уже видели, подавляющее большинство подростков, осознают важность сохранения здоровья.

Новизна программы заключается в том, что формирование здорового образа жизни осуществляется через практические работы, игры, выполнение творческих заданий. А убеждение о необходимости вести здоровый образ жизни формируется как внутренняя потребность ребенка, в процессе освоения курса.

Программа рассчитана на подростков 12-14 лет, к этому моменту у подростков сформирована определенная картина мира, в котором им предстоит найти свое место. Зачастую этот поиск сопровождается рискованными формами поведения, изменением режима и темпа жизни, что может негативно сказаться на формирующемся организме. Подростковый возраст опасен тем, что у учащихся происходит переоценка ценностей и мнение взрослых становится второстепенным. Они многое понимают, но предпочитают поступать по-своему. В этот момент необходимо дать им в руки инструмент, который позволит им формировать собственные убеждения, не прибегая к крайностям в поведении.

-Объем программы составляет 34 часа.

-Занятия проводятся в виде практических занятий, творческих мастерских, лекций, подготовленных учащимися.

-Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий - 1 раз в неделю.

Цель реализации программы кружка: формирование здоровьесберегающей грамотности, овладение умениями и навыками укрепления здоровья на основе правил здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем;

2. Укреплять здоровье обучающихся за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры;

3. Развивать ученическую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей;

4. Формировать умения и навыки, необходимые для сохранения и укрепления здоровья;

5. Вовлекать учащихся в коммуникативную, игровую и проектную деятельность.

Основные формы работы: индивидуальная, групповая, работа в паре.

Методы реализации программы:

рассказ, беседа, практикум, игровые методы, проектная деятельность.

Содержание программы

Учебный план

Тема	Количество часов
1. Основы здоровьесбережения.	4
2. Движение – жизнь.	4
3. Сердечно-сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния человека.	5
4. Роль дыхания в поддержании жизнеобеспечения.	4
5. Ты - то, что ты ешь.	4
6. Кожа – зеркало здоровья.	6
7. Регуляторные механизмы.	7

Тема 1. Основы здоровьесбережения. Качество жизни и здоровье. История развития представлений о значении здоровья. Санитарно-гигиеническая культура древнего мира. Особенности становления культуры здоровьесбережения древней Руси. Я. Каменский – основоположник здоровьесберегательных технологий в учебном процессе.

Работа с дополнительными источниками: подготовка информационных роликов (презентаций) о развитии гигиены в Древней Греции, Древнем Риме и Древнем Востоке.

Тема 2. Движение – жизнь. Физическая активность и здоровье. Вред гиподинамии. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Возрастные особенности формирования опорно-двигательной системы. Системный подход в организации тренировочного режима.

Работа с дополнительными источниками: подбор информации о специальных упражнениях для профилактики нарушений осанки, предупреждения плоскостопия.

Практикум. Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток для самостоятельных занятий.

Тема 3. Сердечно-сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния человека. Поддержание сердечно-сосудистой системы в рабочем состоянии. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему. Методики определения физиологического состояния человека.

Практикум. Определение уровня физиологического состояния человека методом регрессии. Составление памятки по сохранению здоровья сердечно - сосудистой системы.

Тема 4. Роль дыхания в поддержании жизнеобеспечения. Заболевания органов дыхания. Влияние состояния окружающей среды на работу органов дыхания. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Работа с дополнительными источниками: связь дыхания и кровообращения. Иммунная система и болезни дыхательной системы.

Практикум. Овладение навыками точечного массажа для профилактики инфекционных заболеваний.

Тема 5. Ты - то, что ты ешь. Значение питания. Энергопоступление и энергозатраты. Особенности питания подростков. Режим питания.

Работа с дополнительными источниками: заболевания желудочно-кишечного тракта, меры их профилактики.

Практикум. Составление суточного и недельного меню с учетом возрастных потребностей подростков.

Тема 6. Кожа – зеркало здоровья. Влияние общего состояния организма на состояние кожных покровов. Кожные заболевания. Уход за кожей.

Работа с дополнительными источниками: связь состояния кожи и внутренней среды организма; кожа как индикатор нарушений работы кишечника.

Практикум. Определение типов кожи на разных участках лица. Изучение сальных и потовых желёз. Разработка гигиенических правил по уходу за кожей разного типа.

Тема 7. Регуляторные механизмы. Роль нервной системы в поддержании здоровья. Поддержание здоровья – полезная привычка. Динамический стереотип – физиологическая основа навыков и привычек. Гигиенические основы поддержания работоспособности нервной системы.

Работа с дополнительными источниками: что такое психическое здоровье; стресс и как с ним бороться.

Планируемые результаты

Программа направлена на формирование культуры здоровья у учащихся в условиях ФГОС. С учетом требований стандарта к образовательной программе можно выделить следующие основные результаты освоения программы.

Личностные результаты освоения программы

- воспитание ценностного отношения к ЗОЖ в комплексном понимании здоровья,
- осознание учащимися понятия здоровья как комплексного феномена, знание основных принципов и правил ЗОЖ;
- формирование готовности и способности к ведению ЗОЖ, потребности в соблюдении основных принципов культуры здоровья;
- воспитание социальной компетентности, навыков построения системы значимых социальных и межличностных отношений, эффективных коммуникаций;
- развитие внимания, памяти, скорости мышления, интеллектуального становления личности;
- отработка навыков постановки жизненных целей и определения путей их достижения;
- формирование устойчивой мотивации к развитию, самосовершенствованию,
- воспитание здоровой, психологически устойчивой личности;
- развитие способности мыслить творчески и генерировать идеи, формирование дивергентного мышления;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения программы:

- умение самостоятельно определять цели и задачи обучения, планировать результаты и способы их достижения;
- умение видеть различные пути решения задач на основе дивергентного мышления, осуществление анализа найденных решений с точки зрения оптимальности в заданных условиях;
- умение контролировать свою деятельность, навыки самоорганизации и саморегуляции, коррекция действий в соответствии с изменяющейся ситуацией, владение основами самооценки;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить умозаключения;
- умение организовывать совместную деятельность;
- умение использовать речь для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
- формирование и развитие экологического мышления.

Тематическое планирование

	Тема	Количество часов
1. Основы здоровьесбережения.		
1.	Вводное занятие. Качество жизни и здоровье. Знакомство с тематикой курса, формами работы.	1
2.	Санитарно-гигиеническая культура древнего мира.	1
3.	Особенности становления культуры здоровьесбережения древней Руси.	1
4.	Здоровьесбережение в учебном процессе. Знакомство с деятельностью Я. Каменского	1
2. Движение – жизнь		
1.	Физическая активность и здоровье. Вред гиподинамии.	1
2.	Профилактика заболеваний о/д системы. Возрастные особенности формирования о/д системы.	1
3.	Системный подход в организации тренировочного режима.	1
4.	<u>Практикум</u> . Составление комплексов упражнений для развития о/д системы	1
3. Сердечно-сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния человека		
1.	Поддержание с/с системы в рабочем состоянии. Возрастные особенности с/с системы.	1
2.	Влияние двигательной активности на с/с систему.	1
3.	Методики определения физиологического состояния человека.	1
4.	<u>Практикум</u> . Определение уровня физиологического состояния человека методом регрессии	1
5.	<u>Практикум</u> . Составление памятки по сохранению здоровья с/с системы.	1
4. Роль дыхания в поддержании жизнеобеспечения.		
1.	Заболевания органов дыхания. Влияние состояния окружающей среды на работу органов дыхания.	1
2.	Ученический лекторий по материалам из дополнительных источников.	1

3.	Предупреждение инфекционных заболеваний.	1
4.	<u>Практикум</u> . Овладение навыками точечного массажа для профилактики инфекционных заболеваний.	1
5. Ты - то, что ты ешь.		
1.	Значение питания. Энергопоступление и энергозатраты.	1
2.	Особенности питания подростков. Режим питания.	1
3.	<u>Практикум</u> . Составление суточного и недельного меню с учетом возрастных потребностей подростков.	1
4.	Ученический лекторий по материалам из дополнительных источников.	1
6. Кожа – зеркало здоровья.		
1.	Влияние общего состояния организма на состояние кожных покровов.	1
2.	Кожные заболевания.	1
3.	Ученический лекторий по материалам из дополнительных источников.	1
4.	Уход за кожей.	1
5.	<u>Практикум</u> . Определение типов кожи на разных участках лица. Изучение сальных и потовых желез.	1
6.	<u>Практикум</u> . Разработка гигиенических правил по уходу за кожей разного типа.	1
7. Регуляторные механизмы.		
1.	Роль НС в поддержании здоровья.	1
2.	Поддержание здоровья – полезная привычка. Динамический стереотип – физиологическая основа навыков и привычек.	1
3.	Гигиенические основы поддержания работоспособности НС.	1
4.	Ученический лекторий по материалам из дополнительных источников.	1
5.	<u>Практикум</u> . Овладение методами саморегуляции.	1
6.	Подготовка к итоговому занятию.	1
7.	Круглый стол. «Моё здоровье в моих руках».	1

Условия реализации программы.

Занятия проводятся в учебном кабинете, компьютерном классе, актовом зале школы, на спортивной площадке (в зависимости от предполагаемой формы

проведения). Для проведения занятий необходимы: компьютер (ноутбук), мультимедийный проектор, экран, компьютеры с выходом в интернет.

Формы аттестации

Аттестация проводится в виде защиты проектной работы, постановки, изготовления печатной продукции (листовки, буклеты).

Список литературы

Для учителя

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года от 17 ноября 2008 г. № 1662-р
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. – Москва. ПРЕСС ИНВЕСТ, 2003
3. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: МГПИ, 2008.
4. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты и проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков // Профессиональная компетентность педагога в реализации здоровьесозидающей функции: Коллективная научная монография / Под ред. Т.Н. Леван. – Новосибирск: СибАК, 2013. – С. 71-89.
5. Учебно-методический комплекс программы краткосрочных курсов повышения квалификации (72 часа) для работников системы образования по подготовке тьюторов здорового образа жизни (авторы-составители: к.п.н., доц. Т.Н. Леван, к.п.н., доц. Н.В. Третьякова), Российский университет дружбы народов (Институт медико-биологических проблем) по поручению Министерства образования и науки Российской Федерации, 2015.

Для учащихся.

1. Вольк, Р. Занимательная энциклопедия. – М.: Мир книги, 1999.
2. Зайцев Г.К., Зайцева А.Г. Твоё здоровье. Укрепление организма. – Санкт-Петербург, Акцидент, 1997.
3. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М.: Просвещение, 1983.
4. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: Учеб. Пособие для 9-10 кл. сред. шк.: Факультативный курс. – М.: Просвещение, 1989.
5. Коростелев Н.Б. Всем, кто хочет быть здоров. – М.: Молодая гвардия, 1978.
6. Мередит С. Переходный возраст./ Пер. с англ. С.А. Пылаевой: М.: РОСМЭН, 2006., 55 с., ил.
7. Рохлов В. С., Сивоглазов В. И.. Практикум по анатомии и физиологии человека: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
8. В. С. Рохлов. Школьный практикум. Биология. Человек, 9 кл. – М.: Дрофа.
9. Ярыгин Б.М. Биология для поступающих в вузы. – М.: Высшая школа, 2003.