

Пояснительная записка

Актуальность: программа имеет социально-педагогическую направленность и ориентирована на развитие личности учащегося, формирование и развитие его творческих способностей, удовлетворение его индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптацию к жизни в обществе, формирование здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое мест в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Что же такое здоровье? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни». Образ жизни, состояние экологии, организация питания, наличие вредных привычек, наследственность – все это слагаемые здоровья человека.

Понятие *образ жизни* включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Актуальность и практическая значимость данной программы в воспитании здорового образа жизни подчеркивается высокими статистическими показателями заболеваемости среди детей школьного возраста.

Цель: сформировать у детей установку на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и своему здоровью.

Задачи:

- научить бережному отношению к себе и своему здоровью, стремиться творить свое здоровье
- укреплять здоровье учащихся
- развивать элементарные представления о структуре и функциях тела
- развивать мотивацию учащихся к познанию и творчеству;
- способствовать освоению культурных ценностей человечества;
- осваивать нормы здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности.

Основной формой организации образовательного процесса при реализации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи является занятие.

Уровень изучения: базовый

Организация образовательного процесса:

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимыми для развития навыков ребенка.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мал научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Методическое обеспечение реализации программы

Принципы организации обучения и воспитания

Принцип гуманизации и демократизации личностных отношений. Личностные отношения являются важнейшим фактором, определяющим результаты учебно-воспитательного процесса и включающим в себя любовь к детям, заинтересованность в их судьбе; оптимистическую веру в учащегося, сотрудничество, мастерство общения.

Принцип интенсивного восприятия предполагает максимальное использование различных сенсорных каналов и разнообразных их сочетаний. Многоканальное восприятие дает возможность лучше узнать себя самого, позволяет найти способы решения ранее выявленных проблем, открывая тем самым путь к собственному развитию.

Принцип открытого общения способствует формированию доверительных отношений, располагает к высказыванию собственных чувств, позволяет вовлечь учащихся в дискуссию, помогает созданию ситуации успеха.

Принцип природосообразности связан с необходимостью учитывать природные задатки учащегося, и, опираясь на них, создавать максимально благоприятные условия для выявления их способностей.

Принцип психологической комфортности предполагает охрану и укрепление психологического здоровья учащихся.

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- побуждение творческого воображения учащихся к практической и творческой деятельности;
- применение индивидуальных, групповых и массовых форм обучения.

Ожидаемый результат соответствует поставленной цели, комплексу задач в обучении, воспитании, развитии учащихся по основным критериям:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- следить за своей осанкой;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- тренировать свою память, внимание;
- выполнять правила личной гигиены.

Формы и методы реализации программы подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей учащихся, специфики содержания образовательной программы и возраста учащихся:

- организационные формы – лекция (лекция-диалог, лекция-конференция и т.д.), конкурс, тренинги, коллективно-творческое дело;
- активные формы – семинар (семинар-беседа);
- игровые формы – деловые и ролевые игры, игровое моделирование, анализ конкретных ситуаций;

Формы подведения итогов образовательного процесса: отчетное, контрольное, открытое, итоговое занятие; конкурс.

Организационные условия реализации программы:

- общее количество часов – 76;
- периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю;
- длительность одного занятия – 35 минут;

- наполняемость группы – 21 человек;
- форма организации учебно-воспитательного процесса – групповая.

Методы и приемы организации образовательного процесса: словесный (лекция, беседа, изложение и анализ текста); наглядный (показ видеоматериалов, наблюдение, просмотр, исполнение и другое); практический (тренинг, упражнение, исследовательская, творческая работа и другое).

Формы подведения итогов образовательного процесса: итоговое занятие.

Методы контроля: наблюдение, беседа, самоанализ.

Литература:

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании – Минск: Национальный институт правовой информации Республики Беларусь, 2011.
2. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2016-2020 г.г.
3. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь (Постановление Министерства образования Республики Беларусь 15.07.2015 №82)
4. Инструктивно-методическое письмо «Особенности организации воспитательной, идеологической и социальной работы в учреждениях общего среднего образования в 2018/2019 учебном году»
5. Зайцев, Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
6. Зайцев, Г.К. «Уроки Мойдодыра». - СПб.,1996г.
7. Зайцев, Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.
8. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.
9. Артеменко, З. В. Азбука форма воспитательной работы: справочник/З.В. Артеменко, Ж.З. Завадская, Минск, 2001.
10. Обухова, Л.А. 135 уроков здоровья. – Москва, Вако,2001
11. Здушина, Е. В. Азбука правильного питания, Вако, 2008.
12. В здоровом теле – здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. – М.: Феникс, 2002.
13. Кучма, В.Р. Здоровый человек и его окружение/ В. Р. Кучма, О.В. Сивочалова.- 4-е издание испр. и доп. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2015
14. Соболева, Л.Г. Продвижение здорового образа жизни в учреждениях общего среднего образования: монография/Л.Г. Соболева, Т.М. Шаршакова, А.П. Романова. – Минск:БелМАПО, 2014.

Учебно-тематический план

Название разделов и тем	Количество учебных часов			
	Всего	Распределение по видам занятий		
		теоретические	практические	Другие виды занятий (экскурсии, выставки и т. д.)
1. Раздел «Здоровый образ жизни и его составляющие»	7	2	5	
2. Раздел «Значение физкультуры и спорта для здоровья человека»	3	1	2	
3. Раздел «Как устроен человек?»	9	4	5	
Тема «Наши ушки»	1		1	
Тема «Наши зубки»	2	1	1	
Тема «Кожа»	3	1	2	
Тема «Органы пищеварения»	1	1		
4. Раздел «Здоровое питание»	11	3	8	
5. Раздел «Витамины»	3	1	2	
6. Раздел «Гигиена – это важно»	6	2	4	

7. Раздел «Простудные заболевания и их профилактика»	4	2	2	
8. Раздел «Безопасное поведение»	15	6	9	
9. Раздел «Полезные и вредные привычки»	3	1	2	
10. Раздел «Я и окружающая среда»	3	1	2	
11. Раздел «Внутренний мир человека»	5	2	3	
Итого:	76	28	48	

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела по образованию
Пружанского райисполкома

_____ И. А. Козорез
« ___ » _____ 2018 г.