

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Барнаульская общеобразовательная школа-интернат №3»

ПРИНЯТО
Решением
педагогического совета
Протокол № 1 от
«29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
на методическом
объединении
Протокол № 1 от
« 29 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора КГБОУ
«Барнаульская
общеобразовательная
школа-интернат № 3»
А.И. Зенич
от «29» августа 2024 г. №133



Календарно-тематическое планирование клуба здоровый образ жизни
«Школа здоровья»
для воспитанников 5-9 классов на 2024-2025 учебный год

Руководитель клуба: Горн И.М.

Барнаул, 2024г.

Содержание

Наш девиз:

«Дружно, смело, с оптимизмом - за здоровый образ жизни!»

Наша эмблема:



Цель: Становление ценностного отношения у учащихся школы к здоровью и здоровому образу жизни. - Формирование у детей желания быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Задачи: формировать представления о правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; - формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств,

- расширять кругозор школьников в области физической культуры; - формировать у детей навыки гигиены и безопасности жизни;
- научить рационально организовывать режим дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;
- познакомить с правилами поведения в обществе;
- развивать навыки культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем;
- укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры;
- развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей;
- воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;
- прививать любовь к окружающему миру природы и социальному окружению;

Президент: Исаенко Кирилл

Актив: 1. Филиппова Ангелина

2. Белозерцев Андрей

3. Уварова Вера

4. Манторов Артём

5 класс

1. Исаенко Кирилл
2. Журавлевич Алиса
3. Зорин Артем
4. Кузнецов Никита
5. Шин Вадим

6 класс

1. Белозерцев Андрей
2. Вернигор Артём
3. Гаммершмидт Леонид
4. Гапонова Ксения
5. Еськов Александр
6. Косачев Андрей
7. Курскова Софья
8. Сидорова Алина
9. Уварова Вера
10. Хишкин Егор

7 класс

1. Манторов Артём
2. Филиппова Ангелина
3. Юдин Никита
4. Лукьянова Ксения
5. Путиенко Тимофей
6. Шевкопляс Дмитрий
7. Толстов Олег
8. Рубцов Евгений

8 класс

1. Мясоедов Алексей
2. Бобченко Анастасия
3. Балужева Ангелина
4. Баннов Илья
5. Кошечкина Ксения
6. Кульпинова Дарья
7. Никитин Ярослав
8. Сеногноева Диана
9. Соловьева Елизавета
10. Стригин Данил

9 класс

1. Романова Екатерина
2. Пятаков Арсений
3. Петров Игорь
4. Бабаев Саидзуфар
5. Климова Ксения
6. Елкова Василина
7. Дудкин Павел
8. Музюкин Глеб

Календарно-тематический план

Темы занятий	Срок выполнения	Форма проведения
Занятие 1. «Правильное питание».	25.10.2024	Беседа -рассказ
Занятие 2. «Личная гигиена».	13.12.24	Беседа -рассказ
Занятие 3. «Закаливание».	24.01.25	Беседа-рассказ
Занятия 4. «Отсутствие вредных привычек».	17.04.25	Беседа-рассказ

Пояснительная записка

«**Забота о здоровье**» – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...» В.А.Сухомлинский Программа реализует спортивно-оздоровительное направление и формирование у ребенка понимания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Рабочая программа составлена на основе следующих оздоровительных программ: «Валеология» (В.М.Мельничук), «Полезные привычки» (Международная организация ХОУП), «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких), «Полезные привычки» (Родикова И.А.) в соответствии с требованиями ФГОС. Ценность программы заключается в наличии системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, которая позволяет сохранить здоровье учащихся в дальнейшем. В процессе обучения ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время деятельностный и личностно-ориентированный подходы к

обучению. Содержание курса «Азбука здоровья» поддерживает раздел курса «Окружающий мир» «Человек и его здоровье» и даёт возможность не дублировать, а более широко раскрыть темы, которые пересекаются в данных курсах, и применить полученные знания на практике.

Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни. - Формирование у детей желания быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы. В соответствии с целью поставлены задачи реализации программы: - формировать представления о правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; - формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств, - расширять кругозор школьников в области физической культуры; - формировать у детей навыки гигиены и безопасности жизни; - научить рационально организовывать режим дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; 3 - познакомить с правилами поведения в обществе; - развивать навыки культуры здоровья и здорового образа жизни; - формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; - формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем; - укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры; - развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей; - воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья; - прививать любовь к окружающему миру природы и социальному окружению.

Общая характеристика курса

Возраст детей, срок реализации.

Программа составлена для детей 5-9 классов и рассчитана на 1 год.

Формы и режим занятий.

Особенности организации учебного процесса

Длительность занятия – 30 минут. Курс рассчитан на 4 часа. На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, коллективная. Для более глубокого усвоения знаний и эмоционального их восприятия занятия включают в себя теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся. Учитывая возрастные особенности детей, материал подаётся в форме: занятий в классе и на улице, игр с ролевым акцентом, экскурсий, викторин, командных соревнований, занимательных бесед,

рассказов, реализации проектов, инсценирования ситуаций, стихов, песен, просмотра презентаций, мультфильмов, видеофильмов и др.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы

Личностные результаты

У ученика будут сформированы:

умение выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами;

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- ответственное отношение к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью; - мотивация к дальнейшему изучению своего организма

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Ученик научится:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя

- проговаривать последовательность действий на занятии;

- работать по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;

- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;

- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - оценивать определённые объекты, сравнивать их с эталонными образцами.

Познавательные УУД

Ученик научится:

- добывать дополнительную информацию в книге, словаре;

- самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии;

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;

- приобретать навыки перерабатывать полученную информацию, составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- преобразовывать текстовую информацию в знаково-символические модели (схемы, таблицы и т.д.)
- извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.),
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков); предполагать, какая информация необходима;
- сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу.

Коммуникативные УУД

Ученик научится:

- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций; слушать и понимать других;
- подтверждать аргументы фактами;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- организовывать учебное взаимодействие в группе; обращаться за помощью;
- осуществлять взаимопомощь и взаимный контроль;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию.

Ученик будет способен проявлять следующее:

- без коммуникативных затруднений общаться с людьми разных возрастных категорий;
- работать в коллективе, группе;
- презентовать работу перед аудиторией.

Планируемые предметные результаты

Ученик будет знать:

- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма, ухода за глазами.
- основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице, на проезжей части, на воде, на природе;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;

- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила здорового рационального питания, культуру приёма пищи;
- меры профилактики и укрепления осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

Ученик научится:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, первоначальным представлениям о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- соблюдать свой режим дня;
- выполнять правила личной гигиены;
- выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;
- приобретать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- выполнять правила безопасного поведения на улице, на природе, на проезжей части, дома, в школе;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- определять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ушибах;
- использовать различные виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- выполнять физические упражнения, способствующие гармоничному развитию человека.

Содержание программы

№	Тема раздела	Всего часов
1	Занятие 1 «Правильное питание»	1
2	Занятие 2 «Личная гигиена»	1
3	Занятие 3 «Закаливание»	1
4	Занятия 4 «Отсутствие вредных привычек»	1
	Итого:	4

1. Правильное питание - залог здоровья (1 час).

Правильное питание – залог здоровья». Зачем человек ест? Питание - необходимое условие для жизни человека. Как и чем мы питаемся. Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп, макаронных изделий). Какая пища полезней? Свежие – несвежие продукты. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное». Моя любимая еда. Игра «Можно - нельзя». Практическое задание «Составить меню на день». Витамины – наши лучшие друзья! Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Навыки культурного поведения за столом. Пейте дети молоко, будете здоровы. Молочные 10 и кисломолочные продукты. Заочное путешествие в молочный магазин. Город сладкоежек.

2. «Личная гигиена» (1 ч).

Для чего нужно быть опрятным? Что такое гигиена? Предметы личной гигиены. Изготовление книжки-малышки с загадками о предметах личной гигиены с картинками. Грязные руки – причина болезней. Как правильно мыть руки. Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками. Как правильно чистить зубы.

3. «Закаливание» (1ч).

Всем нам известны такие строчки из песни: «Если хочешь быть здоров, закаляйся!» Закаливание — один из секретов хорошего здоровья. Способов закаливания много, наиболее распространенные с помощью воздушных ванн

и водных процедур. Начинать закаливание нужно с проветривания комнаты. В школе мы регулярно проветриваем кабинет – это помогает нам быть бодрыми, меньше болеть, быть закаленными.

4. «Отсутствие вредных привычек» (1ч).

Характер складывается из привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, сохраняют его здоровье, потому их называют полезными. Но бывают и такие, которые наносят вред здоровью – это вредные привычки. Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. О влиянии этих пагубных привычек мы уже говорили неоднократно, но сегодня поговорим еще раз. Спирт (алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевание желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для растущего организма. Даже несколько глотков могут вызвать у ребенка сильное отравление. Наркотики – особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может обходиться без него. У него развивается тяжелая болезнь – наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу головного мозга и всего организма и в конце концов убивает человека. Распространение наркотиков – опасное преступление, за которое строго наказывают. Курение очень вредно для легких, да и для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает при любой работе, плохо справляется с учебной, чаще болеет. Все это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин и еще много других вредных веществ. У некурящего человека легкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ. Ученые посчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Деятельность учащихся	Кол. часов
1	«Правильное питание»	Беседа «Питание - необходимое условие для жизни человека». Поговорим о пище. Режим питания. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп). «Свежие – несвежие продукты». Игра «Можно - нельзя». Практическое задание «Составить меню на день». Настольная игра в парах «Путешествие по улицам правильного питания».	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Размышляют над темой, в ходе беседы получают новую информацию. Составляют рассказ на основе предметных рисунков и схемы. Исследуют, из каких растений приготовлены каши. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные. Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Узнают о том, как отличить свежие продукты от несвежих, сроке годности. Учатся оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.	1

2	«Личная гигиена»	<p>Просмотр презентации о происхождении слова «гигиена» и его значении. Беседа о разновидностях предметов личной гигиены и их предназначении.</p> <p>Беседа о том, для чего нужно мыть руки и как правильно и часто нужно это делать.</p> <p>Обсуждение инструкции «Как правильно мыть руки». Практическое упражнение в мытье рук. Практическое упражнение в правильной технике чистки зубов.</p>	<p>Обобщают полученные знания о чистоте. Ставят познавательные задачи и решают их с помощью учителя в ходе просмотра презентации. Раскрывают посылку, называют предметы личной гигиены и их предназначение.</p> <p>Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Рассуждают, чем опасны для здоровья грязные руки. Анализируют инструкцию о правильном мытье рук, запоминают, упражняются на практике.</p> <p>Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Выделяют правила ухода за зубами. Делятся своими впечатлениями о походе к стоматологу. Упражняются в правильной технике чистки зубов. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</p>	1
3	«Закаливание»	<p>Правила закаливания. Шесть признаков закаленного и здорового человека. Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»</p>	<p>Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Знакомятся с правилами закаливания. Оформляют рисунки, обсуждают их.</p>	1
4	«Отсутствие вредных привычек»	<p>Беседа о вредных и невредных привычках. Игра «Хорошо или плохо».</p>	<p>Выполняют задания для выявления пробелов в знаниях. Учатся работать в парах. Определяют свои пробелы. В ходе игры закрепляют полученную информацию. Анализируют и оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</p>	1
Итог:				4

Формы подведения итогов реализации программы

Эффективность реализации программы отслеживается посредством следующих диагностических процедур и мероприятий:

1. Проект, который может выполняться индивидуально и группой учащихся.
2. Отчёт о работе, который может быть представлен рефератом, буклетом, стенгазетой, альбомом и др.
3. Оформление коллажа, выполнение творческих работ.
4. Наблюдения, тестирование, анкетирование, опрос. По их результатам составляется индивидуально - групповая карта освоения программы «Азбука здоровья». (В приложениях).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения

Литература для учителя Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако», 2004 г. Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. - Москва, Олма - Пресс, 2004г. Гречаная Т.Б. Полезные привычки. Методическое пособие для учителя. – Москва, Полимед, 2000. Зайцев Г.К. «Школьная валеология».С.- Петербург. «Акцидент», 1998г. Обухова Л.А. 135 уроков здоровья. Пособие для учителя. – Москва, Вако, 2004. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. – Санкт-Петербург, Детство- Пресс, 2006. Ж. «Начальная школа», № 11, 2005 г. Дидактические материалы М. Безруких, Т. Филиппова «Разговор о правильном питании». Рабочая тетрадь для школьников. – М.:Олма Медиа Групп, 2012 г. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – Москва, Ключ-С, 1997. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. – Санкт-Петербург, Детство- Пресс, 2006. Технологические карты занятий, памятки, карточки-задания. Словари, справочники, энциклопедии. Технические средства обучения Ноутбук или компьютер. Мультимедийный проектор Интерактивная доска или проекционный экран. Фотокамера цифровая. Принтер Аудио- и видеоматериалы, мультфильмы, компьютерные презентации, флипчарты. Наглядные пособия Наглядные пособия: овощи, фрукты, вода, аптечка, строение глаза, предметы личной гигиены и др. Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы); плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Как правильно мыть руки», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры», «Правила безопасного поведения».

Проверено 28.08.24

Зам. директора по ВР

Дворянчикова М.И.