

Частное общеобразовательное учреждение «Школа-интернат № 29 среднего общего образования открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по ВР

Т.Л. Гаршина Т.Л. Гаршина

« 28 » августа 2020 год

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор школы-интерната № 29 ОАО
«РЖД»

Р.В. Бондарчук
« 28 » августа 2021 год



**Комплексная программа внеурочной деятельности
по формированию культуры здорового и
безопасного образа жизни у обучающихся
школы-интерната № 29 ОАО «РЖД»
«Олимп»
на 2020-2021 г. г.**

Автор: Танаева Оксана Вячеславовна,
преподаватель-организатор ОБЖ

Оглавление

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| Цель | 5 |
| Новизна программы..... | 6 |
| Направления деятельности | 7 |
| Взаимодействие деятельности по программе | 7 |
| Особенности реализации программы: | 7 |
| Разделы программы | 8 |
| Ожидаемые результаты | 8 |
| Источники..... | 10 |

Пояснительная записка

*Надо стремиться,
чтобы дух был здоровым
в теле здоровом.*

Д.Ювенал

Современное общество характеризуется доминированием информационных технологий и колоссальными потоками меняющейся информации во всех областях знаний человечества. Именно данными условиями развития современного мира обусловлен социальный заказ со стороны государства и общества к образовательным учреждениям на формирование личности, которая сможет не только адаптироваться к быстро меняющимся социально-экономическим условиям жизни, но и ответственно будет относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих.

ФГОС основного общего образования выдвигает формирование *ценностей здоровья, здорового и безопасного образа жизни, духовно-нравственного здоровья, экологической культуры обучающихся* в ряд современных приоритетов образовательной деятельности школы.

Для реализации данного государственного заказа была составлена программы внеурочной деятельности по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни «Олимп» в рамках основной образовательной программы Школы – интернат №29 ОАО «РЖД» г. Уссурийск и в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Программа предназначена для обучающихся 1 -11 классов.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни представляет собой **комплексную программу** по созданию здоровьесберегающей среды, формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как

одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию.

Программа является авторской. Автор-разработчик – Танаева Оксана Вячеславовна, преподаватель-организатор ОБЖ, имеющая высшую квалификационную категорию.

В основу программы положена **концепция**, главная идея которой – **быть здоровым в современном обществе престижно.**

В основе построения программы лежат следующие **принципы**:

- принцип триединого представления о здоровье;
- принцип непрерывности и преемственности;
- принцип комплектности и междисциплинарности;
- принцип приоритета позитивных воздействий;
- принцип приоритета активных методов обучения;
- принцип формирования ответственности у обучающихся за своё здоровье;
- принцип отсроченного результата;
- принцип обратной связи.

Программа внеурочной деятельности «Олимп» по формированию культуры здоровья обучающихся, познавательного и эмоционального развития является комплексной.

Приоритетное условие реализации формирования потребности в здоровом образе жизни – работа по программе ведется ненавязчиво и с искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ученика.

Данная программа **направлена** на формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия успешного человека, а также на понимания важности для здоровья экологической составляющей окружающей среды.

В основу программы положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Цель заключается в мотивации подростков на ведение здорового образа жизни.

Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, с учетом личностных и метапредметных УУД;

- научить осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных правилах здорового образа жизни;
- сформировать потребность безбоязненно обращаться за помощью к взрослым, к врачу;
- расширить представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- сформировать позитивное отношение к здоровому образу жизни, позволяющему сохранять и укреплять здоровье, мотивацию к поиску информации, умений ее анализировать;
- добиваться устойчивого соблюдения правил личной гигиены как основы профилактики инфекционных, социально значимых заболеваний;
- развивать и закреплять правильные пищевые привычки и пищевое поведение, придерживаться принципов здорового питания, уметь делать осознанный выбор полезных продуктов и блюд и уметь их готовить;
- сформировать мотивацию и готовность рационально организовывать, соблюдать и контролировать свой режим дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
- продолжать развитие навыков позитивного общения с другими людьми;

- сформировать умения по соблюдению различных правил ЗОЖ, например, по закаливанию, саморегуляции эмоционального состояния;
- сформировать умения подростка обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- формирование навыков оказания посильной помощи нуждающимся в них людям.

Цели и задачи программы соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в НОУ школе-интернате №29 ОАО «РЖД».

Новизна программы

Новизна заключается:

- в содержании практической части программы, которая методически ориентирована на переход от технологий педагогической коррекции к технологиям сбережения, создания и сотворения собственными усилиями;
- переход от пассивной позиции в отношении своего здоровья и здоровья окружающих к активной позиции здоровьесбережения, через вовлечение в волонтерскую деятельность (Приложение 1);
- организация цикла занятий по индивидуальным образовательным маршрутам (Приложение 2);
- принятие тьюторской позиции педагогом.

В ходе работы по предлагаемой программе учащиеся осваивают различные виды деятельности: поисковую, коммуникативную, творческую, проектную.

Формы и методы работы: игры, физкультурные праздники и соревнования, беседы и тренинги, встречи с медицинскими работниками и другими специалистами, выпуски листка «Здоровье», **волонтерская деятельность, проектная деятельность**, участие в форумах и конференциях, просмотры фильмов, участие в акциях.

Все мероприятия, проводимые в рамках этой программы, составлены с учетом индивидуальных, возрастных особенностей учащихся, с учетом времени года.

Направления деятельности

- экологическое воспитание
- ценностно-ориентировочная деятельность
- физкультурно-оздоровительная
- агитационно-пропагандистская деятельность

Взаимодействие деятельности по программе

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Олимп» реализуется на межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: ОБЖ, физическая культура, биология, химия, технология, изобразительное искусство, музыка, литература, ОКМ.

Данная программа предусматривает тесный контакт с медицинским персоналом, психологом школы, социальным педагогом, учителями физической культуры, волонтерами – медиками, а также с семьей и другими институциональными учреждениями.

Особенности реализации программы:

Внеурочные занятия не являются продолжением или углублением традиционного содержания школьного образования и способствуют нормализации учебной нагрузки.

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания не менее одного раз в месяц, продолжительность 1 час 30 минут.

По необходимости временной промежуток увеличивается (в случае выезда на спортивные базы отдыха, проведение агитбригад, посещение спортивных мероприятий различного уровня, участия в акциях или форумах и.т.д.).

Разделы программы

1. «Познай себя»

Тренинги по организации самопознания, самовоспитания, стрессоустойчивости.

2.«Азбука здоровья»

Беседы, игры, встречи с медицинскими работниками, выпуск листка здоровья, интеллектуальные олимпиады и конкурсы, проектная деятельность и т.п.

3. «Спортландия»

Дни здоровья, веселые старты, спортивно-тренировочные игры.

4.Волонтерская деятельность (Приложение)

Проведение профилактических занятий, акций, выставок, станционных игр, создание социальных видеороликов, распространение информации (через раздачу полиграфии, расклейку плакатов, работу в интернет социальной среде), проектная деятельность и.т.п.

Ожидаемые результаты

**(личностные, регуляторные, познавательные,
коммуникативные, предметные)**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, коммуникативные навыки и умения.

Учащиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, ГРИПП;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные 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;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки.

Оздоровительные результаты программы:

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

Источники

Литература:

1. Анастасова, Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6-9 классы. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. - М.: Вентана-Граф, 2016. - 208 с.
2. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с.
3. Шмелькова Л.В. Требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся вопросах и ответах // Администратор образования. – 2011. – № 10. – С. 79-82.
4. Якуба, Анна Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение / Анна Якуба. - М.: Питер, 2016. - 272 с.

Нормативные документы:

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.22821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
3. Приказ Минобрнауки РФ от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитаннико