

Пояснительная записка

Здоровье – одна из самых главных ценностей в жизни человека. В давние времена было принято считать здоровьем отсутствие болезней. Тогда это утверждение было справедливым, так как жизнь человека была короткой и не заболеть, считалось удачей.

В наше время люди стремятся к более высокому уровню здоровья, нежели просто к отсутствию болезней. Сегодня под здоровьем понимают состояние полного физического, психического и социального благополучия, достижения высокой степени самореализации.

Цель кружка – уберечь школьников от факторов риска для здоровья, которые нас окружают и которые возникают по нашей вине из-за неправильного поведения, стиля жизни и в целом нездорового образа жизни, и помочь школьникам сохранить своё здоровье.

Задачи кружка:

1. Научить школьников адаптироваться к сложным явлениям нашей жизни
2. Научить школьников распознавать факторы, определяющие наше здоровье
3. Формировать у учащихся негативное отношение к курению табака, алкоголизму, наркомании, токсикомании
4. Систематизировать знания детей о правилах безопасного поведения в бытовых и экстремальных условиях, сформировать конкретные навыки и модели поведения в обществе.

Увлекательность в работе кружка создаётся литературными изданиями, аудио и видео материалом. Глубокий и устойчивый интерес школьников в работе кружка обеспечат различные приемы и методы работы:

- создание проблемных ситуаций;
- организация творческого поиска;
- умелая постановка вопросов для индивидуального или коллективного их разрешения;
- элементы конкурса, соревнования;
- разного рода творческие задания.

Создание атмосферы заинтересованности и включенности детей в работу кружка предполагает подбор большого количества наглядного и предметного материала, литературы. Формы проведения занятий будут различными: от беседы проблемно-поискового характера до игры-драматизации. Каждой из предложенных тем посвящается не одно занятие, а серия бесед и игровых тренингов.

При подготовке занятий учитываются несколько факторов:

- возраст детей, актуальность и доступность темы;
- условия жизни конкретных школьников (село или город, воспитание в полной или неполной семье; и др.)

Содержание программы (136 часов)

- Тема 1 «Бережное отношение к своему здоровью». (28 часов)
- Тема 2 «Профилактика детского дорожно – транспортного травматизма» (20 часов)
- Тема 3 «Вредные привычки как поведенческие факторы риска для здоровья человека». (12 часов.)
- Тема 4 « Роль правильного питания в жизни человека». (6 часов)
- Тема 5 « Школа безопасности». (8 часов)
- Тема 6 « Ваше поведение – это ваше всё». (24 часа)
- Тема 7 «Человек - как часть природы». (32 часа)
- Тема 8 « Интернет: За и Против». (4 часа)
- Тема 9 « Первая помощь при травмах». (2 часа)

Календарно-тематический план занятий кружка «О самом главном»

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия
1.		Тема: «Береги здоровье смолоду!» Организационное занятие.
2.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
3.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
4.		Занятие-беседа «Береги здоровье смолоду!»
5.		Организационное занятие. «Путешествуй на зеленый свет»
6.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
7.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
8.		Игра - викторина «Путешествуй на зеленый свет».
9.		«Изучайте ПДД – не окажитесь в беде» Организационное занятие..
10.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
11.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
12.		«Изучайте ПДД – не окажитесь в беде» (Турнир юных знатоков ПДД), урок-игра (1-4 кл.)
13.		«Ваше поведение – это ваше все» беседа-размышление. Организационное занятие..
14.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
15.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
16.		Проведение беседы-размышления «Ваше поведение – это ваше все»
17.		«Народная мудрость о нашем здоровье » Организационное занятие..
18.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
19.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
20.		Проведение занятия «Загадки - предостерегалки»
21.		«Здоров будешь – всё добудешь» Организационное занятие..
22.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
23.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
24.		Проведение занятия «Здоров будешь – всё добудешь»
25.		Проведение урока-дискуссии «Осторожно - электричество»

26.		«Береги здоровье смолоду» Организационное занятие. Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
27.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
28.	20.10.23	«Береги здоровье смолоду» урок – дискуссия о сохранении здоровья в осеннее - зимний период (5-11л).
29.		«Учись быть здоровым» Организационное занятие. (Игра – соревнование)
30.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
31.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
32.		Проведение игры – соревнования «Учись быть здоровым»
33.		«Жизнь дана на добрые дела» Организационное занятие..
34.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
35.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
36.		Проведение занятия «Жизнь дана на добрые дела».
37.		«Интернет: ЗА и ПРОТИВ» (беседа - размышление) Организационное занятие..
38.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
39.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
40.		Проведение беседы-размышления «Интернет: ЗА и ПРОТИВ»
41.		«Своя игра» (викторина) Организационное занятие..
42.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
43.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
44.		Проведение викторины «Своя игра».
45.		«Вредным привычкам – твёрдое « нет!» Организационное занятие..
46.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
47.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
48.		Проведение беседы-размышления «Вредным привычкам - твердое «нет!»
49.		«Курить – здоровью вредить» (беседа - размышление) Организационное занятие..
50.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
51.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.

52.		Проведение беседы-размышления «Куриль – здоровью вредить»
53.		«О вредных привычках - в шутку и всерьёз» (5-9кл.) валеологическое занятие.
54.		Организационное занятие. Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
55.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
56.	15.12.23	Школа жизненных навыков. «Научись говорить «НЕТ» беседа-размышление о вредных привычках (7-11кл).
57.		«Береги нашу природу!» Организационное занятие..
58.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
59.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
60.		Проведение беседы-размышления «Береги нашу природу!»
61.		«Азбука здоровья» (Занятия по ОБЖ) Организационное занятие.
62.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
63.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
64.		Проведение занятия «Азбука здоровья».
65.		«Первая помощь при травмах» Организационное занятие.
66.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
67.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
68.		Проведение занятия «Первая помощь при травмах».
69.		«Что значит правильное питание?» Организационное занятие.
70.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
71.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
72.		Проведение конкурса «Что значит правильное питание?»
73.		«От улыбки станет всем светлей» Организационное занятие.
74.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
75.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
76.		Проведение викторины «От улыбки станет всем светлей».
77.		«Дорога, ведущая в пропасть» (беседа) Организационное занятие.
78.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.

79.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
80.		Проведение беседы-размышления «Дорога, ведущая в пропасть»
81.		«Вредная пятёрка и полезная десятка» - викторина о здоровом питании. (1-8кл)
82.		Организационное занятие. Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
83.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
84.		Проведение конкурса «Конкурс юных натуралистов» .
85.		«Азбука настроений» (Занятие по развитию эмоциональной сферы школьников)
86.	16.02.23	«Вкусно или полезно?» викторина о здоровом питании (1-8кл)
87.		Организационное занятие. Практическая работа. Подготовка мероприятия.
88.		Проведение занятия «Азбука настроений»
89.		«В мире кошек» интеллектуальная познавательная игра . Организационное занятие.
90.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
91.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
92.		Проведение интеллектуальной познавательной игры «В мире кошек»
93.		«О чем говорят дорожные знаки?» Организационное занятие.
94.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
95.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
96.		Проведение викторины «О чем говорят дорожные знаки?»
97.		«Терем- теремок» (экологическая сказка) Организационное занятие.
98.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
99.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
100.		Показ экологической сказки «Терем - теремок»
101.		Проведение игры - викторины «Путешествуй на зеленый свет»
102.		«Школа безопасности» - викторина. Организационное занятие.
103.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
104.		Практическая работа. «Школа безопасности» - викторина.
105.		«Экологический калейдоскоп!» (5-11 кл). Организационное занятие.

106.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
107.		Проведение интеллектуальной игровой программы «Экологический калейдоскоп».
108.	5.04.23	«Движение - это жизнь или Жизнь - это движение» познавательное-развлекательное мероприятие ко Дню здоровья. (5-11кл)
109.		«Этикет в спорте и на природе» (занятие - беседа) Организационное занятие.
110.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
111.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
112.		Проведение беседы-размышления «Этикет в спорте и на природе»
113.		«По щучьему велению» (экологическая сказка). Организационное занятие.
114.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
115.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
116.		Показ экологической сказки «По щучьему велению».
117.		«Сказ о банке варенья» (экологическая сказка). Организационное занятие.
118.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
119.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
120.		Показ экологической сказки «Сказ о банке варенья».
121.		«Они просят защиты» (По страницам «Красной книги»).
122.		«Путешествуй на зеленый свет» Организационное занятие. Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
123.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
124.		Проведение игры - викторины «Путешествуй на зеленый свет».
125.		«Ядовитые растения и грибы» Организационное занятие.
126.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
127.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.
128.		Проведение конкурса «Ядовитые растения и грибы».
129.		«Золотая рыбка» (экологическая сказка). Организационное занятие.
130.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
131.		Практическая работа. Подготовка мероприятия.

132.		Показ экологической сказки «Золотая рыбка»
133.		«Путешествуй на зеленый свет» (игра-викторина) Организационное занятие.
134.		Индивидуальная работа с детьми, подбор и распределение рабочего материала.
135.		Практическая работа. Проведение мероприятия «Путешествуй на зеленый свет».
136.		Итоговое занятие «До свидания, школа!» «Правила поведения летом».

Ожидаемые результаты

На занятиях учащиеся дополняют свои знания по здоровьесбережению, научатся ценить своё здоровье и здоровье окружающих. Овладеют знаниями о ЗОЖ и умениями аргументированно отстаивать свою позицию в формировании здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ, курению, алкоголизму.

Список используемой литературы

1. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности. М., 2007.
2. Звездина М. Л. Образ жизни и здоровье. М., 2003
3. К вершинам мастерства. Нестандартные уроки и формы работы, классные часы, занятия психолога. Волгоград, 2005.
4. Классные часы на темы этикета. 5-11 классы. М., 2008.
5. Лях. В.И. Мой друг – физкультура. 1-4 классы. М., 2005.
6. Максиняева М.Р. Занятия по ОБЖ. М., 2006.
7. Марьянова О.А. Авторские сценарии внеклассных мероприятий. 5-11 классы. М., Волгоград, 2008.
8. Педагогика здоровья. М., 2002.
9. Праздники в начальной школе. Составитель Савинова С.В. Волгоград, 2005.
10. Последний звонок. Журнал. № 1,5,8 за 2012г.
11. Северина О.А., Еременко Н.И. Классные часы. 5-7 классы. Методическое пособие. Волгоград, 2008.
12. Фисенко М.А. Классные часы. 4 класс. Волгоград, 2005.
13. Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей. Спб., 2002.
14. Школьные игры и конкурсы. Газета для внеклассных занятий. № 3,7,9 за 2012г.