

ОГБОУ «Шебекинская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрено
Педагогическим советом
ОГБОУ «Шебекинская СОШ с УИОП»
2021 г.
Протокол № 1
от 30 августа 2021 года

Утверждено
И.о.директора **В.Г.Стерлев**
Приказ № 444 от 30 августа



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Мы за ЗОЖ»

Возраст обучающихся- 14-18 лет

Срок реализации – 1 год

**Петренко Марина Александровна,
педагог дополнительного образования**

**г. Шебекино
2021 г.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) спортивно -оздоровительной направленности программа «Мы за ЗОЖ»

Разработчик; педагог дополнительного образования Петренко Марина Александровна

Программа рассмотрена на заседании методического объединения от «26» августа 2021г, протокол № 1.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «_30_» августа 2021г, протокол № 1 .

Пояснительная записка

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Поэтому и обсуждать эти проблемы стали достаточно часто.

Формированию здорового образа жизни детей, как один из вариантов, может способствовать реализация программы «Мы за здоровый образ жизни (ЗОЖ)», направленная на укрепление здоровья обучающихся. Программа составлена с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени старшего общего образования (для обучающихся 14-18 лет) создана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

– неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

– активно формируемые в старшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;

– особенности отношения обучающихся старшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями, телевидение, видео, компьютерные игры) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Актуальность программы

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии с ФГОС, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;

- активно формируемые в среднем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;

Цель программы:

Создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы:

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- соблюдение режима дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Планируемые образовательные результаты:

В результате изучения программы у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы дополнительного образования «Мы за ЗОЖ». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации

здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения; • понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

Программа адресована обучающимся 14-17 лет (9-11 классы)

Формы и режим занятий

- групповая работа;
- экскурсии;
- беседы, викторины;
- коллективные творческие дела;
- поездки, походы;
- трудовые дела.

Формы контроля:

1. Наблюдение
2. Тестирование
3. Беседа
4. Проектная деятельность

Учебный план

Общее количество часов:

Теория - 18

Практика - 18

Итого - 36

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	«Почему мы болеем»	4	2	2	Стартовый контроль.
2	«Здоровье – богатство на все времена»	4	2	2	
3	«Движение – жизнь»	4	1	3	
4	«Прививки от болезней»	4	2	2	
5	«Инфекционные заболевания. Причины и профилактика»	4	2	2	
6	«Человек и природа»	4	2	2	
7	«Питание и здоровье»	4	1	3	
8	«Компьютер – враг или друг»	4	1	3	
9	«Сегодняшние заботы медицины»	4	2	2	Итоговый контроль

Содержание программы

Раздел 1. «Почему мы болеем»

Форма реализации:

- Беседа по теме. «Сложный возраст. Что значит быть взрослым?»
- Оздоровительная минутка.
- Игра-соревнование «Кто больше знает?»
- Беседа о профилактике болезней. Тест «Твое здоровье».

Раздел 2. «Здоровье – богатство на все времена»

Форма реализации:

- Беседа «Движение и спорт – это жизнь»
- Изготовление буклета «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»
- Беседа о гигиене.
- Электронная Физкультминутка.

Раздел 3. «Движение – жизнь»

Форма реализации:

- Беседа «Движение - жизнь»
- Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях воспитанников», обработка результатов.

- Посещение спортзала.

Раздел 4. «Прививки от болезней»

Форма реализации:

- Беседа «Вакцинация»
- Рассказ об инфекционных заболеваниях.
- Игра-соревнование «Кто больше знает».
- Игра «Полезно-вредно».

Раздел 5. «Инфекционные заболевания. Причины и профилактика.»

Форма реализации:

- Беседа «Инфекции и как от них защитить себя и окружающих»
- Новый век – новые болезни.
- Просмотр фильма. «Современная медицина, профилактика инфекций»

- Изготовление плаката «Иммунитет на страже здоровья»

Раздел 6. «Человек и природа»

- Беседа «Влияние климатических факторов на здоровье».
- Просмотр фильма «Человек и природа»
- Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же?

- Творчество – уникальная человеческая способность.

Раздел 7. «Питание и здоровье»

Форма реализации:

- Беседа «Как питались в стародавние времена и питание нашего времени»
- Практическое задание: составление меню на неделю
- Конкурс пословиц и загадок о еде
- Наша сила в витаминах.

Раздел 8. «Компьютер – враг или друг»

Форма реализации:

- Рассказ воспитателя «Как избежать зависимость от компьютерных игр»
- Тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.
- Беседа «Телевидение, видео, компьютерные игры»
- Проблемная обучающая ситуация «Виртуальная жизнь понемногу замещает реальную».

Раздел 9. «Сегодняшние заботы медицины»

Форма реализации:

- Рассказ воспитателя. Анализ ситуации.
- Беседа «Грипп — воздушно-капельная инфекция. Как бороться с гриппом?»
- Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.
- Подвижные игры на воздухе. Игра «Веселые ребята».

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		Вторая половина дня	Беседа, игра	4			
2	октябрь			Беседа, игра	4			
3	ноябрь			Беседа, игра	4			
4	декабрь			Беседа, игра	4			
5	январь			Беседа, игра	4			
6	февраль			Беседа, игра	4			
7	март			Беседа, игра	4			
8	апрель			Беседа, игра	4			
9	май			Беседа, игра	4			

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	31.05.2022	36		36	1 час – в неделю

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Результативность программы «Мы за ЗОЖ» определяется диагностическими исследованиями.

Начальная диагностика проводится в начале первого года обучения. Ее результаты позволяют определить уровень развития практических навыков.

Итоговая диагностика проводится в конце первого года обучения и позволяет проследить результат усвоения практического навыка и знаний о здоровом образе жизни и пользе спорта.

Способы диагностики результативности:

- ✓ устный контроль;
- ✓ письменный контроль;
- ✓ дидактические тесты;
- ✓ комплексные опросы (анкетирование, тестирование, собеседование);
- ✓ наблюдение;

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Наличие повышенного интереса к здоровому образу жизни и спорту;
- Овладение обучающимися определенными знаниями, умением, навыками, выявление и осознание ребенком своих способностей, формирование общетрудовых и специальных умений, способов самоконтроля.
- Формирование навыков здорового образа жизни.

Критерии эффективности обучения

Основной объективной оценкой эффективности работы педагога является открытое учебное занятие, мастер-класс, участие в конкурсах, соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

Критерии оценки:

- оценивается участие в спортивной жизни, проектах по формированию ЗОЖ
- оценивается устойчивость теоретических знаний по предметам обучения;
- оценивается умение проводить самоанализ и самокритику;
- оценивается степень участия в коллективных формах работы.

Формы подведения итогов реализации программы:

- ✓ дни презентации детских работ родителям (сотрудникам, учащимся);
- ✓ коллективные просмотры выставок и их анализ;
- ✓ оформление портфолио «Мои достижения»;
- ✓ проекты

СИСТЕМА оценки результатов усвоения программы

Стартовый и итоговый контроль

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Стартовый контроль:

Тест по теме «ЗОЖ»

1. Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

1. радиоактивные вещества
2. никотин
3. эфирные масла
4. цианистый водород

3. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

4. Что такое рациональное питание?

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы

3. белки, жиры, углеводы
 4. жиры и углеводы
6. Что такое витамины?
1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
 2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
 3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
 4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.
7. Что такое двигательная активность?
1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
 2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
 3. Занятие физической культурой и спортом
 4. Количество движений, необходимых для работы организма
8. Что такое закаливание?
1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
 2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
 3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
 4. Купание в зимнее время
9. Что такое личная гигиена?
1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
 2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
 3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
 4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
10. Назовите основные двигательные качества
1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
 2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
 3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
 4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

11. Одним из важнейших направлений профилактики, является

1. ЗОЖ
2. охрана окружающей среды
3. вакцинация
4. экологическая безопасность

12. ЗОЖ включает:

1. охрану окружающей среды
2. улучшение условий труда
3. доступность квалифицированной мед. помощи
4. все ответы верны

13. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

1. научность
2. объективность
3. массовость
4. все ответы верны

14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является

1. повседневное общение с окружающими
2. лекция
3. аудиозаписи
4. диалог с врачом

15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

1. биологические
2. окружающая среда
3. служба здоровья
4. индивидуальный образ жизни

16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц
4. упражнения с преодолением веса собственного тела

17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

1. с 17 до 21
2. с 21 до 1
3. с 1 до 5
4. с 5 до 9

18. Что не допускает ЗОЖ?

1. употребление спиртного
2. употребление овощей
3. употребление фруктов
4. занятия спортом

19. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

1. чтение книг
2. посещение лекций
3. занятия спортом
4. употребление в пищу овощей

20. Здоровье – это состояние полного...

1. физического благополучия
2. духовного благополучия
3. социального благополучия
4. все ответы верны

Эталоны ответов к тесту по теме «ЗОЖ»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	1	4	2	3	1	1	1	2	1	1	4	4	2	4	4	3	1	3	4

Итоговый контроль

1. Уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека%

- а) 60 – 80 уд./мин
- б) 72 – 80 уд./мин+
- в) 80 – 85 уд./мин
- г) 85 – 90 уд./мин

2. Закаливание это:

- а) переохлаждение или перегрев организма
- б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям +

3. Определите, что такое утренняя гимнастика:

- а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений +
- б) один из методов похудения
- в) метод быстрого просыпания

4. Выберите, какое количество часов в день можно смотреть телевизор школьнику:

- а) 5 часов
- б) 6 часов
- в) 1 час +

5. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим колебаниям, которые называются так:

- а) биологическими+
- б) режимом труда
- в) процессом отдыха
- г) работоспособностью

6. Завтрак – обязательный приём пищи?

- а) нет, его можно пропустить
- б) если сильно хочешь есть, его можно принять
- в) да (он запускает обмен веществ в организме)+
- г) ни в коем случае нельзя завтракать

7. Выберите верные промежутки между приемами пищи:

- а) 11-12 часов
- б) 2,5-3 часа+
- в) 5-6 часов
- г) 7-8 часов

8. Вечерний приём пищи должен в себя включать следующее:

- а) колбасы, хлеб, соусы
- б) жареное, консервированное
- в) копченое, жирное
- г) фрукты, овощи или кефир+

9. Дневной рацион человека, который не занимается физической нагрузкой, должен в себя включать:

- а) 1000-1500 килокалорий
- б) 2000-2500 килокалорий+
- в) 3000-3500 килокалорий
- г) 4000-4500 килокалорий

10. Выберите то, что не относится к поведенческим факторам ЗОЖ:

- а) общая гигиена здоровья
- б) ограничение в пользовании бытовой техникой+
- в) физическая активность
- г) отказ от вредных привычек

11. Какой процент смертей происходит в России из-за инфаркта миокарда?

- а) 60%
- б) 40%+
- в) 30%
- г) 20%

12. Определите, что такое здоровый образ, стиль жизни:

- а) это механическая совокупность действий человека в конкретной ситуации;
- б) это репрезентация в поведении человека определённой идеи здоровья;+
- в) это соответствие поведения человека рекомендациям Минздрава;
- г) это вид правового поведения человека.

13. Отметьте компоненты, которые включает в себя понятие здорового образа жизни:

- а) целостное изменение стиля;+
- б) красивое тело;
- в) простая сумма идеальных биологических показателей;
- г) репрезентация образа здоровья.+

14. Выберите верный ответ. Является ли достаточным отсутствие болезней для определения состояния организма как здоровья согласно определению ВОЗ?

- а) недостаточно;+
- б) достаточно, если отсутствуют физические увечья;

- в) достаточно, если человек социально активен;
- г) достаточно, если человеку менее 40 лет.

15. Выберите, что из данного является биологическим критерием здорового тела:

- а) правильные пропорции;
- б) толерантность к сверхнагрузкам;
- в) соответствие формальным критериям анализов;
- г) возможность адекватной физической активности.+

16. Отметьте, чем обуславливается образ здоровья:

- а) индивидуумом;+
- б) указом президента;
- в) культурой;+
- г) клиническими рекомендациями;
- д) мнением врачебного сообщества.

17. Концепция здорового образа жизни такова:

- а) является плодом взаимовлияний ряда областей культуры;+
- б) определяется директивно;
- в) является изолированной;
- г) принадлежит только медицине.

18. Такое состояние является наиболее благоприятным для сердечно-сосудистой системы:

- а) низкой вариабельностью ритма сердца;
- б) частой наджелудочковой экстрасистолией;
- в) высокой вариабельностью ритма сердца;+
- г) желудочковой экстрасистолией IV класса по Лауну-Вольфу.

19. Определите, чем обусловлен психологический дискомфорт при сопоставлении желаемой и реальной телесности:

- а) недостатками реального тела;
- б) законодательными стандартами телесности;
- в) идеальной природой символического;+
- г) чаще всего психическим расстройством.

20. Выявите причину необоснованного негативного аффекта в отношении здоровья:

- а) позитивное сопоставление представления о себе и требований социума;
- б) негативное сопоставление представления о себе и требований социума;+
- в) отсутствие сопоставления представления о себе и требований социума;
- г) нейтральное сопоставление представления о себе и требований социума.

21. Отметьте, как сосуществуют медицинские представления о здоровом образе жизни и социум:

- а) медицинские представления существуют в отрыве от социума;
- б) медицинские представления модифицируются социумом;+
- в) наблюдается диктат доказательной медицины;
- г) медицинские представления глубоко маргинальны.

22. Что включает в себя ЗОЖ?

- а) охрану окружающей среды
- б) улучшение условий труда
- в) доступность квалифицированной мед. помощи
- г) все ответы верны+

23. Отметьте принципы, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья:

- а) научность
- б) объективность
- в) массовость
- г) все ответы верны+

24. Какие рекомендации по здоровому образу жизни дают врачи?

- а) черпают данные в основном из альтернативной и комплементарной медицины;
- б) черпают данные только из доказательной медицины;
- в) сочиняются врачом из чистого разума;
- г) являются сложным продуктом медицинских и общекультурных представлений.+

25. Состояние организма, при котором одновременно наблюдается масса тела выше нормы и нормальные показатели глюкозы, липидного спектра, артериального давления и т.д.:

- а) нормальное ожирение;
- б) физиологичное ожирение;
- в) метаболически здоровое ожирение;+
- г) преморбидное ожирение.

26. Определите, что такое физическое здоровье:

- а) способность организма поддерживать гомеостаз в широком диапазоне изменений окружающей среды;+
- б) соответствие результатов обследований референсным значениям;
- в) способность организма поддерживать гомеостаз в широком диапазоне изменений социальной среды;
- г) отсутствие болезней и дефектов.

27. Выберите, что вызывает образование раковых опухолей у курильщиков:

- а) цианистый водород
- б) эфирные масла
- в) радиоактивные вещества +

28. «Здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения означает следующее:

- а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
+
- б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
- в) Отсутствие болезни.

29. Что в себя включает самоидентификация человека в западной традиции (несколько вариантов ответа)?

- а) телесность;+
- б) «Я»;+
- в) группу крови;
- г) восприятие телесности.+

30. Обязательный компонент ЗОЖ:

- а) чтение книг
- б) посещение лекций
- в) занятия спортом+
- г) употребление в пищу овощей

МАТЕРИАЛЬНО _ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

ПК, аудио и видео техника; микрофон; аудио и CD диски с документальными и художественными фильмами, флэш-карты, наглядный материал, различные атрибуты; стулья, столы, костюмы; шары; призы;

Наглядные пособия по темам: плакаты по ОБЖ, ЗОЖ; цветной картон; цветная гуашь; кисточки; фломастеры; цветные карандаши; клей; скотч; пластилин; листы ватмана; маркеры; ручки; карандаши; листы бумаги А4; ножницы; линейки; природные материалы для поделок и др.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическая литература, разработки занятий, игр, бесед, конкурсов, викторин.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003
4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989
- 5 Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003
6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988
- 7.А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования «Советское здравоохранение. 1981
8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994
1. “Руководство для среднего медицинского персонала школ”, Москва, издательство “Медицина” 1991
2. “Справочник практического врача”, Москва, издательский дом “Рипол классик” 2009
3. Справочник фельдшера, Москва, “Эксли пресс” 2002
4. Расту здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993
5. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984
6. Профилактика и лечение гриппа” Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991
- 7.Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 2012

8.Г.И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 2005

9. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 2010

