

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №74»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №74»

\_\_\_\_\_ Т. В. Евдокимова

Приказ № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Здоровый образ жизни»**  
**для 6 класса**  
**на 2022/2023 учебный год**

Барнаул – 2022 г.

### **Пояснительная записка.**

Сегодня в России очень много говорят о проблеме здоровья молодёжи, как будущего нации. Поэтому, чем раньше у человека формируется мотивация, т.е. осознанная необходимость заботиться о своём здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек в частности и общество в целом, детский возраст человека характеризуется неравномерным и разносторонним развитием органов и систем. Молодой возраст, начинающийся с 12 лет, можно условно назвать самым аутоагрессивным временем. Именно в этом возрасте большое влияние на жизнь и здоровье ребенка могут оказать отрицательное воздействие такие факторы как курение, алкоголь, наркотики. На этот же возраст приходится пренебрежения к элементарным правилам гигиены и питания. Сохранение и укрепление здоровья населения - одна из наиболее актуальных проблем современности.

Программа «Здоровый образ жизни» интересна и нужна учащимся. Он включает вопросы правильного питания, гигиены и культуры питания. Изучается материал об инфекционных и функциональных заболеваниях, связанных с неправильным питанием, а также вопросы о вреде алкоголя, никотина, наркотиков. Также затрагиваются вопросы психического здоровья детей, ведь этот неотъемлемая часть здоровья ученика в целом.

Программа «Здоровый образ жизни» поможет учащимся выявить первопричины нарушения здоровья, объяснить влияние различных факторов на организм человека, расширит представление учащихся о научно обоснованных правилах и нормах использования веществ, применяемых в быту и на производстве, будет способствовать формированию основ здорового образа жизни и грамотного поведения людей в различных жизненных ситуациях.

Программа ориентирована на учащихся 6-х классов и содержит 4 раздела: «Здоровье и здоровый образ жизни» - 12 часов, «Личная гигиена» - 8 часов, «Питание и здоровье» - 8 часов, «Познай самого себя» - 6 часов + вводное и заключительное занятия. Всего курс рассчитан на 34 часа, каждое из которых равно по продолжительности академическому часу, что позволяет проводить ее в рамках внеурочной деятельности. Программа ориентирована на учащихся 6 классов согласно требованиям ФГОС основного общего образования.

**Цель:** формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Задачи:**

**Обучающие**

- Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья;
- Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни;
- Сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни.

**Воспитательные**

- Воспитание навыков здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.

### ***Развивающие***

- Формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию.

***Ожидаемые результаты:*** формирование у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; усвоение и следование социально ценным поведенческим нормам, развитие коммуникативных навыков, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию; формирование умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий, также связана с формированием представлений о негативном воздействии отрицательных факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье человека и его социальное благополучие.

***Количество учебных часов:*** Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, всего 34 урока.

### **Содержание программы внеурочной деятельности**

#### **1. Здоровье и здоровый образ жизни. (11 часов).**

2. Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.
3. Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа «Составление режима дня».
4. Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок).
5. Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.
6. Физическая культура и здоровье. Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.
7. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.
8. Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.
9. Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.
10. О вреде курения. О вреде курения. Профилактика.
11. О вреде алкоголя. О вреде алкоголя. Профилактика.
12. О наркотической зависимости. Профилактика.

#### **2. Личная гигиена (8 часов).**

13. Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.

14. Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.

15. История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии.

16. Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма.

17. Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.

18. Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.

19. Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.

20. Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.

### **3. Питание и здоровье. (8 часов).**

21. Питание и здоровье. Понятие о рациональном питании. Польза и вред диет. Правильное питание школьника. Практическая работа «О чем может рассказать упаковка».

22. Белки. Строение белков. Содержание белков в продуктах питания, белковая пища.

23. Витамины. Витамины – составляющие пищи, необходимые для здоровья.

24. Здоровое питание. Важность здорового питания. Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.

25. Свежие овощи и фрукты. Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах.

26. Питание и вред некоторых продуктов. Чем опасен сахар? Чем вредна соль? Избыток веса.

27. Упакованная и консервированная пища. Зачем консервируют пищу? Все «за» и «против». Консервирование. Замораживание. Сушка.

28. Пищевые добавки. Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса.

### **4. Познай самого себя. (6 часов).**

29. Мир наших чувств. Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств. страхов.

30. Кто я? Как управлять впечатлениями о себе? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя?

31. Технология совершенствования себя. Копилка хороших поступков. Ярмарка достоинств.

32. Жизненная стратегия. Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего. Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека.

33. Границы моего «Я». Я и другие. Проблемы дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении.

34. Внешний вид человека. Что такое внешний вид человека. Лицо человека.

### **Планируемые результаты**

#### ***Личностные результаты:***

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

#### **Метапредметные результаты:**

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
  2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
  3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
- Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### **Предметные результаты:**

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

- 8.Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
- 9.Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
- 10.Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
- 11.Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
- 12.Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

**Формы проведения занятий:** аудиторные занятия: беседа, фронтальное обсуждение вопросов с педагогом, просмотр видеосюжетов, работа в творческих группах по выполнению проектов; творческая мастерская, практическое занятие; неаудиторные занятия: организация и участие в рейдах, акциях.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов / тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	11	1) РЭШ – Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> 2) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> 3) Учительский портал: <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a> 4) Видеоуроки по основным предметам школьной программы: <a href="http://interneturok.ru/">http://interneturok.ru/</a>
2.	Личная гигиена	8	
3.	Питание и здоровье	8	
4.	Познай самого себя	6	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	

### Поурочное тематическое планирование

№	Название темы	Дата	Корректировка
1.	Вводное занятие. Цели и задачи курса.		
2.	Что такое здоровый образ жизни?		
3.	Режим дня школьника.		
4.	Сон и его значение для здоровья.		
5.	Понятие о закаливании организма.		
6.	Физическая культура и здоровье.		
7.	Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика.		
8.	Что нужно знать о лекарствах.		
9.	Вредные привычки и здоровье.		
10.	О вреде курения.		
11.	О вреде алкоголя.		
12.	О наркотической зависимости.		
13.	Личная гигиена, что это?		
14.	Уход за кожей.		
15.	История косметики и ее применение.		
16.	Уход за ногтями.		
17.	Уход за волосами.		
18.	Гигиена полости рта.		
19.	Глаза: правильный уход, гимнастика.		
20.	Уход за телом.		
21.	Питание и здоровье.		
22.	Белки.		
23.	Витамины.		
24.	Здоровое питание.		
25.	Свежие овощи и фрукты.		
26.	Питание и вред некоторых продуктов.		
27.	Упакованная и консервированная пища.		
28.	Пищевые добавки.		
29.	Мир наших чувств.		
30.	Кто я? Как управлять впечатлениями о себе?		
31.	Технология совершенствования себя.		
32.	Жизненная стратегия.		
33.	Границы моего «Я». Я и другие.		
34.	Внешний вид человека.		

### **Литература.**

1. Андреева Н.Д. “Основы рационального питания. Нормы питания”. - Биология в школе №7, 2004г.
2. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Олма-Пресс Инвест, 2003. – 72 с.: ил
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001. – 112 с.: ил.
4. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие, рекомендуемое УМО / Митяева А.М. - М: Академия, 2008, 176 с.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Генезис, 2005
7. Чумаков Б.Н. “Валеология” – М.1997 г.