

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 5 класса
на 2022/2023 учебный год

Барнаул – 2022 г.

Пояснительная записка

В связи с внедрением Федерального государственного образовательного стандарта и концепции «Духовно-нравственного воспитания» возникла необходимость создания программ нового уровня. Определены новые подходы и принципы построения обучения, которые требуют постановку новых целей и задач (особенно воспитательного значения), а соответственно получение результата нового качества. В базисный учебный план общеобразовательной школы в рамках вариативной части введена внеурочная деятельность по шести направлениям. Все эти направления реализуют требования ФГОС. Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями ФГОС и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний.

Курс внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. - стрессовая педагогическая тактика;
2. - несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. - несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. - недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. - провалы в существующей системе физического воспитания;
6. - интенсификация учебного процесса;

7. - функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. - частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. - отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Здоровый образ жизни».

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

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

Содержание программы

Тема 1. Что такое здоровье? (1час)

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

Тема 2. «Наша школа» (4часа)

«Здоровый образ жизни и мое здоровье» . Что нужно знать о личной гигиене? Занятия физкультурой Их влияния на занятия школьника. Мой внешний вид – залог здоровья.

Тема 3. “Здоровое питание” (5 часов)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Здоровое питание. Дневной рацион школьника. Полезные и вредные продукты. Витамины.

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

Тема 4. Бережем здоровье (8 часов)

Что должно быть в домашней аптечке? «Мы за здоровый образ жизни» Как вести себя, когда что-то болит? Как защититься от простуды и гриппа. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Как избежать искривления позвоночника. «Как сохранить улыбку красивой

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 5. Я в школе и дома. (4часа)

«Режим дня мы друзья». Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий. Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе. Шалости и травмы.

Тема 6. Вредные привычки. (8часов)

Почему некоторые привычки называются вредными? Что мы знаем о курение. Зависимость. Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Наркотик. Почему вредным привычкам ты скажешь нет? « Мы за здоровый образ жизни»

Тема 7. Будьте здоровы!. (3часа)

Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Интересное в мире здоровья. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье берегу – сам себе я помогу.

Тема 8. Итоговое занятие «Путь к здоровью».(1час)

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 исключающего 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
4. 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	Введение. Что такое здоровье?	1	1) РЭШ – Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/ 2) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: http://school-collection.edu.ru/ 3) Учительский портал: http://www.uchportal.ru/ 4) Видеоуроки по основным предметам школьной программы: http://inerneturok.ru/
2	«Наша школа»	4	
3	Здоровое питание	5	
4	Бережем здоровье	8	
5	Я в школе и дома	4	
6	Вредные привычки	8	
7	Будьте здоровы!	4	
8	Итоговое занятие «Путь к здоровью»	1	
ИТОГО: 34 ч			

Поурочное тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Дата	Корректировка даты
1.	Введение. Что такое здоровье?	1	
	«Наша школа»	4	
2.	“Здоровый образ жизни и мое здоровье”	1	
3.	Что нужно знать о личной гигиене?	1	
4.	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника.	1	
5.	Мой внешний вид –залог здоровья	1	
	Здоровое питание	5	

6.	Секреты правильного питания	1	
7.	Пища наших предков. Современное меню для здоровья.	1	
8.	Здоровое питание. Дневной рацион школьника	1	
9.	Полезные и вредные продукты. Витамины	1	
10.	Витамины	1	
	Бережем здоровье	8	
11.	Что должно быть в домашней аптечке?	1	
12.	“Мы за здоровый образ жизни”	1	
13.	Как вести себя, когда что-то болит?	1	
14.	Как защититься от простуды и гриппа.	1	
15.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	
16.	Как избежать искривления позвоночника	1	
17.	Как сохранить улыбку красивой.	1	
18.	«Как сохранить и укрепить зрение»	1	
	Я в школе и дома	4	
19.	“Режиму дня мы друзья”	1	
20.	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий.	1	
21.	Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе.	1	
22.	Шалости и травмы	1	
	Вредные привычки	8	
23.	Почему некоторые привычки называются вредными?	1	
24.	Что мы знаем о курении.	1	

25.	Зависимость.	1	
26.	Алкоголь.	1	
27.	Алкоголь – ошибка.	1	
28.	Наркотик.	1	
29.	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	
30.	«Мы за здоровый образ жизни»	1	
	Будьте здоровы!	4	
31.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1	
32.	Интересное в мире здоровья.	1	
33.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	
34.	Итоговое занятие «Путь к здоровью»	1	

Оборудование и кадровое обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «ЗОЖ» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- подборка видеофрагментов;
- подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по валеологии.

Занятия по Программе ведёт учитель начальных классов или учитель биологии, либо любой другой специалист в области естествознания, обладающий достаточным опытом работы с детьми, либо с педагогическим образованием.

Список дополнительной литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании: Методическое пособие – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008

- 5.10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
6. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
7. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
8. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
9. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
10. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
11. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
12. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
13. Татарникова Л.Г. , Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
14. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
15. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
16. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980