

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.БЕРДЮЖЬЕ»

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым»
5 класс

Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» составлен на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части формирования культуры здорового образа жизни детей школьного возраста определяет образ жизни на многие годы.

Изменения в современной системе образования предъявляют высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья, обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначена для работы с учащимися 5-х классов и направлена на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность. Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею. Программа курса ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений. Важнее – конечный результат, когда образ жизни становится в его мотивационной сфере нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами

человеческого бытия. Тематика программы ориентирована на интеллект детей, обучающихся по адаптированной программе. В ходе занятий дети осваивают круг знаний, умений и навыков, которые смогут применить к условиям социальной среды, т.е. социально адаптироваться.

Цель курса: воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь.

Задачи:

- формирование интереса к собственному здоровью путем соблюдения правил ЗОЖ и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формирование установок на использование здорового питания;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование негативного отношения обучающихся к факторам риска здоровью;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

Планирование занятий составлено из расчёта 1 час в неделю, 17 часов за учебный год.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»

Содержание программы направлено на развитие индивидуальных качеств и способностей обучающихся средней школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре здорового образа жизни, ориентации деятельности на решение задач поддержания своего здоровья.

Методические принципы построения содержания программы:

- Усиление практической направленности изучаемого материала;
- Выделение сущностных признаков изучаемых явлений;
- Опора на жизненный опыт детей;
- Соблюдение в определении объема изучаемого материала принципа необходимости и достаточности;
- Введение в содержание программы вопросов, предусматривающих активизацию познавательной деятельности, усвоенных ранее знаний и умений детей;
- Принцип взаимодействия семьи и школы.

Раздел 1. Самопознание (5 часов)

Сущность здоровья в понимании учащихся. Факторы, влияющие на здоровье. Здоровье как состояние полного благополучия. Компоненты здорового образа жизни: соблюдение режима дня, правил личной гигиены, правильное питание, отказ от вредных привычек, достаточная двигательная и физическая активность, положительные эмоции, закаливание организма.

Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. Периоды работоспособности. Режим учебы, отдыха и сна. Переутомление, способы снятия утомления.

Двигательная активность и её значение для поддержания здоровья организма, виды двигательной активности. Спорт, как одна из форм активного отдыха. Виды спорта, доступные для занятий.

Скелет, осанка. Формирование правильной осанки. Комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.

Эмоции и чувства, из различия. Влияние эмоционального состояния человека на состояние здоровья. Взаимосвязь физического и психологического здоровья.

Влияние привычек на состояние здоровья. Полезные и вредные для здоровья привычки.

Причины возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи. Механизмы защиты организма – иммунитет. «Активные» и пассивные» способы его повышения. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Способы закаливания, правила и приёмы выполнения воздушных и водных процедур.

Ожидаемые результаты:

Ученик знает значение здорового образа жизни для личного здоровья, применяет известные способы здорового образа жизни в общественной и повседневной жизни. Ученик может уметь спланировать деятельность на неделю с учетом индивидуальных биологических ритмов.

Уметь осуществлять простейшие физиологические измерения (вес, рост, частота пульса, и т.д.). Иметь представление о собственной физиологической норме и уметь отличать отклонения от неё. Доброжелательно относиться к физическим недостаткам других людей.

Ученик может иметь сформированные навыки поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового. Иметь четкие представления о своем поведении при подозрении на инфекционное заболевание. Ученик должен знать правила и владеть способами закаливания организма.

Уметь попросить о помощи в трудных ситуациях. Избегать рискованных для здоровья форм поведения.

Раздел 2. Гигиена органов чувств (3 часа)

Органы чувств и их значение для работы всего организма.

Орган осязания – кожа. Индивидуальные и возрастные особенности кожи. Уход за кожей лица и рук, ногами. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Болезни кожи. Правила личной гигиены подростков. Пользование предметами личной гигиены.

Орган зрения – глаза. Уход за органом зрения. Признаки утомления органа зрения. Факторы, влияющие на снижение остроты зрения. Правила безопасного поведения с острыми предметами. Гимнастика для глаз.

Орган слуха – уши. Гигиена органа слуха. Факторы, влияющие на снижение слуха. Массаж ушных раковин.

Орган вкуса – язык. Ротовая полость, её предназначение. Гигиена ротовой полости. Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щетки, пасты. Заболевания зубов, десен. Питание и здоровье зубов.

Роль дыхательной системы в жизни человека. Привычки, вредные для дыхательной системы. Орган обоняния - нос, его гигиена. Способы профилактики простудных заболеваний.

Ожидаемые результаты:

Ученик имеет навыки личной гигиены. Уметь подобрать гигиенические средства для ухода за кожей, волосами.

Ученик имеет навык самоконтроля при работе за компьютером, делает перерывы, умеет делать гимнастику для глаз. Имеет навыки снятия утомления с органа зрения.

Ученик имеет навык по уходу за органом слуха.

Ученик имеет навык по уходу за ротовой полостью. Ученик умеет выбрать зубную щетку, зубную пасту. Менять щетку не реже 1 раза в 3 месяца. Посещать стоматолога не реже 1 раза в год.

Ученик имеет навык правильного дыхания через нос, владеет способами профилактики простудных заболеваний, умеет делать осознанный выбор и избегать рискованных для здоровья форм поведения.

Раздел 3. Питание и здоровье (8 часов)

Питание - основа жизни. Основные группы полезных питательных веществ и пищевых продуктов. Основы рационального питания. Режим питания и его значение для здоровья. Энергетическая ценность питания. Составление индивидуального меню. Продукты, обладающие лечебными свойствами. Пищевые риски, опасные для здоровья. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и блюд. Правила поведения за столом во время приёма пищи. Знакомство с особенностями культуры питания народов мира.

Ожидаемые результаты:

Уметь составить индивидуальное меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма.

Уметь организовать собственное питание по определённому режиму.

Уметь культурно вести себя за столом и в общественной столовой.

Иметь навык оценки свежести продуктов, уметь оценить правильность и сроки хранения продуктов по упаковке.

Раздел 4. Повторение изученного материала (1 час)

Планируемые результаты освоения программы

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

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно 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 способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

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;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить самооценку и взаимооценку;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». 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 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 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;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
	Раздел 1. Самопознание.		5 ч.
1.1.	Вводное занятие. Что такое здоровье?	Беседа, наглядность, схема «Факторы здоровья» В ходе беседы обсуждают понятие «здоровье», факторы здоровья: наследственный фактор, влияние окружающей среды, медицинское обслуживание, образ жизни человека.	1
1.2.	Здоровый образ жизни. Компоненты здорового образа жизни.	Беседа, валеологический самоанализ, наглядность В ходе беседы знакомятся с понятием «Здоровый образ жизни», обсуждают компоненты здорового образа жизни: личная гигиена, режим дня, двигательная активность, правильное питание, закаливание, отказ от вредных привычек, положительные эмоции. Валеологический самоанализ образа жизни (анкета)	1
1.3.	Режим дня. Периоды работоспособности. Способы снятия утомления.	Беседа, наглядность, практическая работа в парах. В ходе беседы обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия. Обсуждают рассказ учителя о периодах работоспособности в течение суток. Рассматривают периоды отдыха в течение дня и способы снятия утомления с помощью активных форм отдыха. Работая в парах, работают с карточками, распределяют активный отдых и пассивный отдых в группы. Работая самостоятельно составляют свой режим дня.	1

1.4.	Эмоции и чувства. Влияние эмоций на состояние здоровья.	Беседа, наглядность, игра «Угадай эмоцию», разучивание упражнений, снимающих эмоциональное напряжение. В ходе беседы знакомятся с понятиями «эмоции» и «чувства», из различиями. Обсуждают влияние эмоционального состояния человека на состояние здоровья. В ходе игры «Угадай эмоцию» учатся различать эмоции по мимике лица, жестам и позе человека. Обсуждают взаимосвязь физического и психологического здоровья. Разучивают комплекс упражнений, снимающих эмоциональное напряжение.	1
1.5.	Полезные и вредные для здоровья привычки.	Беседа, практическая работа в парах, ситуационные задачи. В ходе беседы знакомятся с понятием «привычка», выделяют виды привычек, обсуждают отличия полезных и вредных для здоровья привычек. Работая в парах решают ситуационные задачи. Беседа о привычке «интернет зависимость» и безопасном использовании сети Интернет.	1
Раздел 2. Гигиена органов чувств.			3 ч.
2.1.	Кожа - надежная защита организма. Гигиена кожи.	Беседа, наглядность, практическая работа, валеологический самоанализ, филворд «Предметы личной гигиены» В ходе беседы вспоминают понятие «органы чувств». Обсуждают роль органа осязания – кожи для человека, её свойства. Рассматривают индивидуальные и возрастные особенности кожи. Знакомятся с видами болезни кожи, причинами. Рассматривают уход за кожей лица и рук, ногами. Рассматривают правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Правила личной гигиены подростков. Пользование предметами личной гигиены. В парах решают филворд «Предметы личной гигиены», самостоятельно выполняют валеологический самоанализ «Гигиена кожи»	1
2.2.	Гигиена органов зрения. Профессия-врач-офтальмолог.	Беседа, видеофильм, ситуационные задачи, разучивание комплекса упражнений (гимнастика для глаз) В ходе беседы знакомятся с ролью органа зрения, с признаками утомления органа зрения и факторами, влияющими на снижение остроты зрения, обсуждают правила гигиены органа зрения. Разучивают комплекс гимнастики для глаз и физкультминутки для предупреждения утомления органа зрения. Знакомство с профессией врач-офтальмолог.	1

2.3.	Гигиена органа слуха, вкуса Профессии — сурдопедагог, врач отоларинголог.	Беседа, наглядность, ознакомление с массажем ушных раковин (су-джок терапия), игра «Узнай по голосу» Играют в игру «Узнай по голосу» В ходе беседы обсуждают роль органа слуха, правила гигиены этого органа. Рассматривают факторы, влияющие на снижение слуха. Знакомятся с массажем ушных раковин и су-джок терапией. Знакомство с профессиями — сурдопедагог, отоларинголог.	1
	Раздел 3. Питание и здоровье.		8 ч.
3.1.	Значение питания для человека. Как еда путешествует по нашему организму.	Беседа, наглядность, видеофильм. В ходе беседы обсуждают роль питания для хорошего самочувствия и здоровья человека. Рассматривают работу пищеварительной системы.	1
3.2.	Вода и другие полезные напитки.	Беседа, практическая работа, разгадывание кроссворда. В ходе беседы обсуждают роль воды для здоровья человека. Знакомятся с различными видами поступления жидкости в организм. Работая в парах, знакомятся с видами напитков, решают кроссворд «Виды напитков»	1
3.3.	Режим питания.	Беседа, практическая работа в парах. В ходе беседы обсуждают роль режима питания для пополнения энергии и поддержания здоровья. Обсуждают правила здорового питания, работая в парах.	1
3.4.	Лекарство на тарелке (о лечебных свойствах некоторых продуктов питания) Профессия натуропат.	Беседа, наглядность, видеоматериалы. В ходе беседы обсуждают полезные и лечебные свойства некоторых продуктов питания и применение их в качестве лекарственного средства при различных заболеваниях. Знакомство с профессией натуропат.	1
3.5.	Обработка пищи. Способы хранения продуктов питания.	Беседа, наглядность, работа в парах. В ходе беседы знакомятся с вариантами обработки пищи, способами хранения продуктов питания. Обсуждают способы хранения продуктов, которые сохраняют полезные питательные вещества. Работая в парах, выполняют задание на карточках.	1
3.6.	Гигиена питания. Первая помощь при отравлении недоброкачественной пищей.	Беседа, наглядность, валеологический самоанализ В ходе беседы знакомятся с особенностями гигиены питания, пищевыми рисками, опасными для здоровья. Знакомятся с некоторыми болезнями, передаваемыми через пищу, симптомами пищевого отравления. Обсуждают способы оказания доврачебной помощи при отравлении. Выполняют валеологический самоанализ «Пищевые риски»	1

3.7.	Культура питания. Правила поведения за столом.	Беседа, практическая работа, способы сервировки стола. В ходе беседы повторяют правила приёма пищи и правила культурного поведения за столом. Знакомятся со способами сервировки стола, выполняют практическую работу – сервируют стол к празднику.	1
3.8.	Кулинарное путешествие. Кухни разных народов.	Рассказ, презентация Microsoft PowerPoint, видеоматериалы, работа в группах. Знакомятся с культурой питания разных народов. Обсуждают и сравнивают кухни разных народов, работая в группах.	1
	Раздел 4. Повторение изученного материала (1 час)		1 ч.
	Интеллектуальная игра «Своя игра»	Интеллектуальная игра «Своя игра» в формате презентации Microsoft PowerPoint	1
	Общее количество часов по программе:		17 ч.

Формы контроля

Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений. Контрольные испытания проводятся в торжественной соревновательной обстановке. Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём её протяжении и реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс.

Учебно-методическое обеспечение

Методическое обеспечение курса представлено учебным пособием «Здорово быть здоровым» для учащихся 5-6 классов, рабочей программой курса.

Пособия обеспечивают реализацию содержания курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым», включают теоретические материалы, а также задания кейсового и практикоориентированного характера, формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность, обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода. В процессе выполнения практических заданий, учащиеся получают возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

Печатные пособия для учащихся:

1. Здорово быть здоровым: 5-6 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций / Горбенко Н. В.; под ред. Г. Г. Онищенко. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2021
2. Разговор о здоровье и правильном питании: рабочая тетрадь/М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова.-М.: Nestle, 2018.

Методические материалы для учителя:

1. Программа внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» под ред. Г. Г. Онищенко.
2. Горбенко Н. В. Методические рекомендации к курсу «Здорово быть здоровым. 5-6 классы».

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>
2. Портал о здоровом образе жизни <https://www.takzdorovo.ru/>
3. Международный образовательный портал МААМ.RU <https://www.maam.ru/>
4. Nestle Правильное питание <https://www.prav-pit.ru/>
5. Инфоурок. Библиотека видео уроков <https://infourok.ru/biblioteka/okruzhayuschiy-mir/klasse-1/type-55>