

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Дальненская средняя общеобразовательная школа
Пролетарского района Ростовской области**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Дальненская СОШ
Приказ от 30.08.2022 г. №43
_____ Е.Н.Фаустова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности «Здоровейка»
Уровень общего образования:
основное общее образование 5 класс
Количество часов:33
Учитель: Изотова. М. С.
Направление: спортивно-оздоровительное

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Это обязывает 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.

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Актуальность программы внеурочной деятельности «Здоровейка» обусловлена требованиями ФГОС и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьника.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация пятиклассников.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Цель программы: создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Задачи:

1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;
2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
4. формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье – правильном питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, основных компонентах культуры

здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

5. развивать навыки конструктивного общения;

6. обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

7. обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;

8. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа «Здоровейка» связана с такими учебными дисциплинами как биология, основы безопасности жизнедеятельности, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Познавательные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

Регулятивные

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Предметные результаты

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека; • основы рационального питания;

- влияние режима питания на здоровье;

- правила оказания первой помощи;

- и соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;

- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

- заботиться о своем здоровье;

- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;

- находить выход из стрессовых ситуаций.

Формы и режим занятий:

Программа предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Формы проведения занятия: беседы, игры, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеофильмов, компьютерных презентаций, экскурсии, прогулки на свежем воздухе.

Содержание программы

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся среднего звена школы.

Раздел 1 Введение

Здоровье и здоровый образ жизни

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.

Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка.

Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Комплекс упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.

Практические занятия.

Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики.

Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц.

Подвижные игры на свежем воздухе.

Раздел 2. Питание и здоровье

Правильное питание – залог здоровья.

Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.

Секреты здорового питания.

Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.

Культура питания. Этикет.

Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.

Бабушкины рецепты. Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения.

Практические занятия. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».

Раздел 3. Мое здоровье в моих руках

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Домашняя аптечка. Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Составление режима дня подростка.

Профилактика заболеваний зубов. Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта.

Влияние погоды на здоровье. Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий

«Береги зрение смолоду». Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи.

Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Сон и его значение для здоровья человека. Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.

Личная безопасность школьника. Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.

Экскурсия «Природа – источник здоровья». Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. Прогулка на свежем воздухе.

Практические занятия.

Работа с аптечкой первой медицинской помощи.

Составление режима дня подростка.

Упражнения на развитие мелкой моторики рук (изготовление поделок из природного материала).

Гимнастика для глаз.

Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Выставка поделок из природного материала.

Раздел 4. Я в школе и дома

Мой внешний вид – залог здоровья.

Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.

Здоровье и домашние задания. Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление.

Понятия «внимание», «работоспособность». Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».

Шалости и травмы в школе и дома.

Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.

Компьютер — друг или враг?

Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером.

Мода и школьные будни.

Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг.

Практические занятия.

Учимся ухаживать за кожей, волосами, ногтями.

Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».

Раздел 5. Я и моё ближайшее окружение

Посеешь характер – пожнешь судьбу.

Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер»

В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить. Психогимнастика «Я желаю тебе...» Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто...) Формирование правил, законов дружбы.

Практические занятия.

Игра «Будь внимателен». Упражнение-тренинг.

Тест «Какой у меня характер».

Занятие-игра. Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья».

Раздел 6. Первая доврачебная помощь

Первая помощь при отравлениях.

Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.

Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.

Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.

Лекарственные растения на службе человека.

Лекарственные растения Республики Мордовия. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?

Практические занятия.

Учимся оказывать первую помощь.

Заключение

Создание проекта «Дерево здоровья».

В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и

здорового образа жизни), занятия являются заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год. Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю».

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата проведения
	Введение	4		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	Беседа	5. 09
2	Физическая активность и здоровье.	1	Практическое занятие	12. 09
3-4	Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.	2	Практическое занятие	19. 09 26. 09
	Питание и здоровье	5		
5	Правильное питание — залог здоровья.	1	Беседа	3. 10
6	Секреты здорового питания.	1	Беседа	10. 10
7	Культура питания. Этикет. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».	1	Практическое занятие	17. 10
8	Бабушкины рецепты.	1	Беседа	7. 11
9	Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».	1	Творческая работа	14. 11
	Мое здоровье в моих руках	10		
10	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	1	Беседа	21. 11
11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Составление режима дня подростка.	1	Беседа Практическое занятие	28. 11
12	Домашняя аптечка.	1	Беседа	5. 12
13	Профилактика заболеваний зубов.	1	Беседа	12. 12
14	Влияние погоды на здоровье.	1	Беседа	19. 12
15	Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз.	1	Беседа. Практическое занятие.	26. 12
16	Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	1	Практическое занятие	9. 01
17	Сон и его значение для здоровья человека.	1	Беседа	16. 01

18	Личная безопасность школьника	1	Беседа	23. 01
19	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1	Прогулка на свежем воздухе.	30. 01
	Я в школе и дома	6		
20	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	Беседа.	6. 02
21	Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».	1	Практическое занятие	13. 02
22	Понятия «внимание», «работоспособность».	1	Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».	20. 02
23	Шалости и травмы в школе и дома.	1	Беседа	27. 02
24	Компьютер — друг или враг?	1	Беседа	6. 03
25	Игра–викторина «Мода и школьные будни»	1	Игра–викторина	13. 03
	Я и моё ближайшее окружение	3		
26	Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест «Какой у меня характер».	1	Беседа. Тест.	20. 03
27	В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить.	1	Беседа. Игра.	3. 04
28	Создание правил крепкой дружбы.	1	Творческая работа	10. 04
	Первая доврачебная помощь	3		
29	Первая помощь при отравлениях.	1	Беседа, работа с дидактическим материалом	17. 04
30	Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!».	1	Беседа, работа с дидактическим материалом. Творческая работа	24. 04
31	Лекарственные растения на службе человека.	1	Беседа, работа с дидактическим материалом.	8. 05
	Заключение	2		
32	Создание проекта «Дерево здоровья».	1	Творческая работа	15. 05
33	Защита проекта «Дерево здоровья».	1	Творческая работа	22. 05

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Иванча Е.С.