

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Белгородской области
Управление образования администрации Яковлевского городского округа
МБОУ «Терновская ООШ»

РАССМОТРЕНО

на заседании МС

 Степкина С.Ю.

Протокол № 1 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Тарасов Я.А.

Приказ № 210 от 30.08.2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
направление социальное
(11-14 лет)
Срок реализации 1 год

Составитель:
Степкина Светлана Юрьевна

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» является авторской и разработана в соответствии с Федеральными документами: Законом РФ «Об образовании», нормами СанПин 2.4.4., Конвенцией «О правах ребенка». Обучение осуществляется при поддержке Центра образования естественнонаучной направленности «Точка роста», который создан для развития у обучающихся естественнонаучной, математической, информационной грамотности, формирования критического и креативного мышления, совершенствования навыков естественнонаучной направленности, с учетом интеграции основного и дополнительного образования на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта ФГОС основного общего образования утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897.
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Актуальность программы

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья, уменьшается удельный вес здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из класса в класс, в процессе обучения, снижается индекс здоровья.

Для исправления ситуации с «больным поколением», необходима результативная работа школьных специалистов физического воспитания, классных руководителей.

Идея внедрения данной программы внеурочной деятельности для учащихся 5-8 классов состоит в том, чтобы ознакомить учащихся с физкультурно-оздоровительными системами на основе комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья, на решение задач профилактики и предупреждения «школьных болезней» и развить умения применять их на практике.

Цель программы:

развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, профилактика и предупреждение школьных болезней.

Задачи программы:

Образовательные:

Формировать: представления об основных компонентах здорового образа жизни, о факторах, оказывающих влияние на здоровье (правильном (здоровом) питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности), влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.

Воспитательные:

желание быть здоровым;

выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни.

Развивающие:

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Условия реализации программы

Программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, согласно требованиям ФГОС основного общего образования. Данная программа предназначена для обучающихся 5-8 классов и рассчитана на проведение 9 часов в год.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результатами изучения курса являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- установка на здоровый образ жизни;
- осознание ценностного отношения обучающихся к своему здоровью;
- способность к самооценке на основе наблюдения за собственным здоровьем;

Метапредметными результатами изучения курса являются:

- понимание здорового образа жизни, как явления, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

Предметными результатами изучения курса являются:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушениями состояния здоровья;
- соблюдения правил гигиены и рационального питания и сохранения здоровья;

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности:

В ходе реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- знание о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания;
- воздействие физкультурно-оздоровительных систем на организм человека, при помощи которых можно предупредить различные заболевания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

-использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

-осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

-сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Формы организации работы: внеурочная форма; организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.; консультации; индивидуальная работа; групповая и коллективная работа; самостоятельная работа; практическая творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Здоровье и здоровый образ жизни

Компоненты здорового образа жизни. Режим дня школьника. Составляем индивидуальный режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте. Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия. Закаливание. Правила закаливания.

«Школьные» болезни»

Причины основных заболеваний школьников: зрения, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-заболевания, нервная система. Заболеваниями органов зрения и причин возникновения этих заболеваний. Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста. Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека

Личная гигиена

Личная гигиена. Уход за кожей. Питание и кожа. История косметики и ее применение. Уход за ногтями. Уход за волосами. Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ.

Питание и здоровье

Питание и здоровье. Режим питания. Белки. Жиры. Углеводы. Здоровое питание. Витамины. Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это? Полезная и «вредная» еда. Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.

Познай самого себя

Мир наших чувств. Как управлять эмоциями. Внешний вид человека. Я и мое окружение. Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№ п/п	Содержание	К-во часов	Примечание
Здоровье и здоровый образ жизни			
1	Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни. Режим дня школьника. Составляем индивидуальный режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте. Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия. Закаливание. Правила закаливания.	1	
«Школьные» болезни»			
2	Причины основных заболеваний школьников: зрения, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-заболевания, заболевания нервной системы, желудочно-кишечного тракта	1	Оборудование: цифровая лаборатория Releon Camera
3	Причины основных заболеваний школьников: зрения, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-заболевания, заболевания нервной системы, желудочно-кишечного тракта	1	
Личная гигиена			
4	Личная гигиена. Уход за кожей. Питание и кожа. Уход за ногтями. Уход за волосами. Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ.	1	Оборудование: цифровая лаборатория Releon Camera
5	История косметики и ее применение.	1	
Питание и здоровье			
6	Питание и здоровье. Режим питания. Состав пищи: белки, жиры, углеводы, витамины.	1	Оборудование: цифровая лаборатория Releon Camera
7	Полезная и «вредная» еда. Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это? Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.	1	
Познай самого себя			
8	Внешний вид человека. Мир наших чувств. Как управлять эмоциями. Я и мое окружение.	1	Оборудование: цифровая лаборатория Releon Camera
9	Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними.	1	

Список литературы:

1. Образование и здоровье. Дидактические рекомендации для проведения уроков здоровья в школе. Казань: РИЦ Школа, 1999.
2. Физкультурно-оздоровительные занятия для IX-XI классов школ, гимназий, лицеев (нетрадиционные методы индивидуального оздоровления на уроках). Методическая разработка - Казань: РИЦ «Школа», 2003.
3. Гоголан М. «Прощайтесь с болезнями!» М., 1996.
4. Гафаров Х.З. «Лечение деформаций стоп у детей» // Казань, Татарское книжное издательство, 1990 г.
5. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
6. Динейка К.В. «Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Физкультура и здоровье» М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1986.
7. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.