

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тагильская средняя общеобразовательная школа»
Каргапольского района
Курганской области**

Рассмотрено На педагогическом совете Протокол № 1 От «28» 08. 2024 г.	Согласовано Заместитель директора школы по ВР Москвичева Л.С. от «28» 08. 2024 г.	Утверждаю Директор школы Б.А. Казбекова Приказ №251 от «29 » 08. 2024 г.
--	--	---

**Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым»
для 5 класса
Срок реализации 1 год**

**Составитель:
Социальный педагог
Банников Е.А.**

с. Тагильское

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 «Здорово быть здоровым» обусловлена требованиями ФГОС и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников.

Программа внеурочной деятельности по профилактически-оздоровительному направлению «Здорово быть здоровым» 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.

Программа включает следующие структурные элементы:

Пояснительную записку

Учебно-тематический план

Планируемые результаты

Результативность изучения программы

Форма и режим занятий

Цель и задачи программы

Список литературы;

календарно-тематическое планирование.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон РФ «Об образовании».
- Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», зарегистрированный в Минюсте от 02 февраля 2011 года, № 19676.
- «Национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 года, № 7513.
- Положение о рабочей программе; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ СанПиН 2.4.2.2821 – 10

(Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189)

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

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

Цель программы: Профилактика здорового образа жизни (ЗОЖ). 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 (привитие полезных привычек. Привычка- это характер)
2. Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья (профилактика и своевременное лечение)
3. Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья (закаливание)
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. Сбережение нашей планеты. Природа, как источник здоровья для человека.
6. Обучение правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
7. Важность роли спорта в жизни человека. В здоровом теле здоровый дух. (комплексы ежедневной зарядки)
8. Вредные привычки и их пагубное влияние (умей сказать нет- борьба с соблазнами)
9. Инфекционные заболевания и борьба с ними (роль прививок, что нужно знать о лекарствах)
10. Бережем нервы -агрессия и стресс-как бороться (умеренное употребление электроники)
11. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни «Мое здоровье в моих руках»

Планируемые результаты

- учащиеся должны следить за состоянием своего здоровья;
- осознание и необходимости ведения здорового образа жизни;
- понимать важность правильного питания, занятий спортом, режима дня;
- знать факторы влияющие на ухудшение и на улучшения здоровья;
- проявлять твердость при встрече с соблазнами (уметь говорить нет);
- знать о пагубном влиянии вредных привычек;

- знать о инфекционных заболеваниях и о борьбе с ними (вирусы);
- соблюдать правила личной гигиены;

понятие взаимосвязи бережного отношения к планете на здоровья всего человечества (природа как источник здоровья)

Форма и режим занятий:

Программа «Здорово быть здоровым» предназначена для обучающихся 5 классов. Данный план составлен для внеурочных занятий, в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). В четверг. Время 13;40-14;20 ч.

Форма проведения занятия: урок, свободные беседы, дискуссии и игры (полезное не полезное), тесты и анкетирование, проект (создание дерева здоровья) памятки, презентация плакатов и рисунков, практические упражнения (зарядка, гимнастика для глаз) самостоятельные работы (по составлению режима дня), дом. задание (по желанию)

Результативность

№ п/п	Название и форма мероприятия	Предполагаемый результат	ФИО и должность ответственного лица
1	Рисунок «Здоровый завтрак»	Знание и отличие полезных продуктов от неполезных	Банников. Е.А. Соц. Педагог.
2	Составить «Идеальный режим дня»	Иметь общее представление о правильном (здоровом) режиме.	Банников Е.А. Соц. Педагог.
3	Игра « Полезное- не полезное»	Умение отличать полезную еду от не полезной (быстро реагировать)	Банникова. Е.А. Соц. Педагог.
4	Делаем вместе гимнастику для глаз.	Научить учащихся разминке (расслаблению глаз)	Банников Е.А. Соц. Педагог.
5	Зарядка- комплекс основных упражнений	Показать пример основных рекомендованных упражнений (для утреннего выполнения)	Банников Е.А. Соц. Педагог.
6	Викторина для учащихся 5 классов «Здоровым быть здорово!»	Закрепление приобретенных знаний по ведению ЗОЖ	Банников Е.А. Соц. Педагог.
7	Создание «Дерево здоровья» (проект)	Формирование стремления к здоровому образу жизни.	Банников Е.А. Соц. Педагог

8	Выпуск санитарного биллетеня по «ЗОЖ»	Профилактика ЗОЖ	Банников Е.А. Соц. Педагог.
---	---------------------------------------	------------------	--------------------------------

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение (понятие здоровья, факторы его обуславливающие)	1	1	2
2	Здоровое питание (значение воды)	3	1	4
3	Мое здоровье в моих руках (формирование ЗОЖ у детей)	6	4	10
4	Правила личной гигиены и самоорганизация.	4	2	6
5	Вредные привычки (борьба с соблазнами)	2	2	4
6	Инфекционные заболевания и борьба с ними.	2	2	4
7	Заключение. Проект «Дерево здоровья»	-	4	4
8	Итого:	18	16	34

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 здоровье? Согласно определению ВОЗ; Здоровье –это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни» Образ жизни, состояние экологии, организация питания, наличие вредных привычек - все это слагаемые здоровья человека. В последнее время показатели здоровья населения ухудшаются. Исходя из медицинского обследования, проводимого в последние годы, видно, что особую тревогу вызывает здоровье детей. Каждый 4-ый школьник страдает хроническими заболеваниями. Отсюда были определены цели и задачи данной работы. Формирование ЗОЖ и выявление факторов негативно сказывающихся на здоровье человека.

Раздел 2 Здоровое питание (значение воды)

Правильное питание- залог здоровья. Основы правильного питания. Определение понятия «пищевые продукты» «питательные вещества», функции пищеварительных 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.

Раздел 3 «Мое здоровье в моих руках» (формирование ЗОЖ у детей)

Забота о собственном здоровье- серьезная потребность каждого человека, все более возрастающая с возрастом.

Актуальность ЗОЖ вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического и психологического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Правильное отношение к своему здоровью следует формировать у человека с детства, чтобы воспитать гармонично развитую, здоровую личность. В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса. В основу концепции валеологического обеспечения образовательного процесса положена идея создания условий для реализации доминирующих базовых потребностей, природно присущих человеку. Ведущей в системе этих потребностей выступает потребность в двигательной активности, физическом самосовершенствовании. Она проявляется в единстве с потребностью получения удовольствия, наслаждения от участия в двигательной деятельности, потребностью в общении, взаимодействии и личном самоутверждении.

Однако сложившиеся противоречия между общественной потребностью в здоровой личности, в ведении каждым членом общества «ЗОЖ» и наличием школьных факторов, негативно воздействующих на здоровье учащихся, требуют создания условий для формирования здоровой личности, здоровьесберегающей образовательной среды, разработки соответствующих технологий (мер)

Вопросы формирования и воспитания культуры «ЗОЖ» детей были рассмотрены во многих работах, но тем не менее, проблема формирования «ЗОЖ» школьников остается актуальной и требует дальнейшего изучения. Целью которой являются выявление способов ЗОЖ у школьников в общеобразовательной среде и за ее пределами.

Раздел 4 Правила личной гигиены и самоорганизация.

Личная гигиена школьника -это то, к чему должен стремиться каждый ребенок. Правила личной гигиены- залог крепкого здоровья ребенка, отсутствие инфекционных, а также паразитарных заболеваний. Низкий уровень здоровья у первоклассников неблагоприятным образом сказывается на адаптационных процессах ребенка в школе. Школьник должен выполнять следующие процедуры самостоятельно, это один из важных моментов в воспитании ребенка.

1. Начинать и заканчивать день необходимо с чистки зубов и умывания.

2. Выполнив зарядку, необходимо заправить постель и отодвинуть шторы, раскрыв окно.
 3. Подстригать ногти на руках и ногах необходимо каждую неделю.
 4. Каждый вечер необходимо идти в душ, как девочкам так и мальчикам – об этом гласят правила личной гигиены школьника.
 5. Несколько раз в неделю нужно принимать водные процедуры с применением намыленной мочалки. Эта процедура смывает грязь и микробы с поверхности эпидермиса, а также удалит частички ороговевшей кожи.
 6. Детям рекомендуется мыть голову не более 2-х раз в неделю. При частых простудных заболеваниях разрешается уменьшить количество процедур.
 7. Каждое утро ребенок должен одевать чистое нижнее белье.
 8. В школьной столовой нельзя пить из чужого стакана, а также нельзя пользоваться чужими столовыми приборами.
 9. Не следует делиться ни с кем своей сменной обувью.
 10. Наличие собственной расчески у школьника необходимо, оно помогает избежать заражения педикулезом.
- Следите за чистотой и ваш организм будет благодарить вас за этот труд крепким иммунитетом!

Раздел 5 Вредные привычки (борьба с соблазнами)

Профилактика вредных привычек, их разновидности, негативное воздействие на физическое и психическое здоровье человека, способы борьбы с ними.

Вредные привычки – термин, характеризующий такой образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определенными вещами, приносящими приятные ощущения. Особенно это характерно для подростков, которые еще развиваются и не имеют четко выработанных принципов. Профилактика вредных привычек – ряд мероприятий, которые должны проводиться в школе и других учебных заведениях, а также в семье. Ведь бороться уже сложившимся образом жизни, даже если он несет серьезный вред, намного сложнее, чем предотвратить появление опасных влечений. Да и не все знают, насколько это вредно?!

Раздел 6 Инфекционные заболевания и борьба с ними (ОРВИ)

Инфекционные заболевания включают группу недугов, возникающих из-за бактерий,

вирусов, паразитов и других микроорганизмов.

Защищаться от них поможет эффективная профилактика; вакцинация, гигиена, здоровый образ жизни.

Профилактика инфекционных заболеваний требуется каждому человеку, поскольку на всех сказывается плохая экология, не соответствующее здоровым принципам питание. Из-за ослабленного иммунитета организм подвергается разным недугам и тогда вирусы, бактерии и прочие микроорганизмы активно развиваются и мутируют.

Стремительное развитие вирусов опасно для каждого человека, ведь тогда появляются эпидемии и пандемии.

Эффективные меры профилактики позволяют не допустить этого, но только следовать им нужно регулярно.

Важное значение в профилактике инфекционных заболеваний имеет образ жизни. Необходимо следовать принципам распорядка дня, режиму труда и отдыха. В меню необходимо включать свежие овощи и фрукты, соки, травяные чаи. Использовать закаливание.

Календарно-тематическое планирование;

№	Тема урока	Содержание	Дата
	Беседа (теория)		
1	Вводный урок. Понятие «Здоровье» и Здоровый образ жизни Факторы его обуславливающие.	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье и негативно влияющие на здоровье человека.	
2	Физическая активность (спорт) « В здоровом теле здоровый дух»	«В здоровом теле здоровый дух». Значение спорта в жизни человека.	
3	Личная гигиена.	Правила личной гигиены их соблюдение. Определения понятия «личная гигиена» Соблюдение правил личной гигиены; уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.	
4	«Правильное питание – залог здоровья»	Правильное питание. 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.	
5	Режим дня подростка. «Привычка это характер»	Понятие «режим дня» «работоспособность» Правильная организация режима дня- залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других.	
6	Вредные привычки.	Вредные привычки и их пагубное влияние на организм человека. Профилактика вредных привычек.	
7	Инфекционные заболевания и борьба с ними.	Инфекционные заболевания включают в себя группу недугов возникающих из-за бактерий, вирусов, паразитов и др. микроорганизмов. Защита от них это профилактика; (вакцинация, гигиена, здоровый образ жизни)	

		Как уберечь себя от простудных заболеваний (ОРВИ и короновиррус)	
8	«Берегите планету» Природа- источник здоровья.	Природа и ее значение. Влияние окружающей среды на здоровье человека.	
9	Значение сна для здоровья человека? «Сон- лучшее лекарство»	Зачем человеку сон и сколько нужно спать? От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.	
10	«Компьютер - да или нет?»	Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером.	
11	«Глаза- главный помощник человека»	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.	
12	Уход за зубами. Профилактика заболеваний. «Здоровье начинается с полости рта»	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.	
13	Укрепляем здоровье »Закаливание» (обтирание и обливание)	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.	
14	Прививки зачем они нужны?	Что такое прививка. Значения прививок для детей. Прививка- защита иммунитета от заразных заболеваний. Спорные вопросы (мифы о прививках)	
15	«Наш позвоночник» Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и	Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	

	сколиоза (памятки)		
16	« Лекарства детям- не игрушка»	Что такое лекарства. Что нужно знать о лекарствах? Формировать первичные представления о лекарственных средствах. Учить сознательному и ответственному отношению к лекарствам (лекарства- без взрослых не трогать.	
17	Личная безопасность школьника	Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.	
18	Берегите нервы (ссоры, стресс, агрессия)	Подростковая агрессия с чем она связана (из- за чего возникает) Феномен «подросткового кризиса» «Чувство взрослости у подростка» Профилактика стресса у подростков.	
19	Опасные грибы и растения. (Съедобные и не съедобные грибы)	Беседа о ядовитых грибах и растениях. Познакомить детей с возможными опасностями подстерегающими их в природе. Научить детей самостоятельно классифицировать «съедобные» и «несъедобные» грибы. Вспомнить правила поведения на природе. Расширить знания о растениях и грибах. Воспитать внимательное и осторожное обращение с растениями и грибами (которые им плохо известны)	
20	Мой внешний вид!	Гигиена и красота кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.	
21	Здоровье и домашние задания. «Как правильно выполнять домашние задания».	Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление.	
	Практические уроки.		
22	Выпуск санитарных билютеней по « ЗОЖ»	Групповая работа.	
23	Выпуск билютеней «Опасно для жизни»	Групповая работа (что является опасным и почему)	
24	Плакат «Не здоровая еда»	Групповая работа	
25	Плакат «Здоровая еда»	Групповая работа	
26	Рисунок « Здоровый завтрак»	Индивидуальная работа	

27	Составление идеального режима дня.	Индивидуальная работа	
28	Игра «Полезное- бесполезное»	Игра с мягким мячом. Ученики сидя за своими партами ловят или не ловят мяч от учителя (в свободной очередности) В зависимости полезный это продукт (ловят) не полезный- (не ловят) тем самым дети учатся классифицировать продукты на полезные и не полезные (формирование знаний)	
29	Общеукрепляющая зарядка.	Комплекс основных упражнений.	
30	Гимнастика для глаз.	Комплекс основных упражнений.	
31	Викторина «Здорово быть здоровым»	Развлекательная игра в ходе которой участники делятся на две команды. Команды учеников получают задания (конкурсы) и выполняют их за определенное время. 1 конкурс – «Здоровье» 2 конкурс- «Народная мудрость гласит» Веселая пауза 3 конкурс- «Здоровье не купишь его разум дарит»	
32	Викторина «Здорово быть здоровым»	4 конкурс- «Знание-сила» Задание учителя- ответы на вопросы 5 конкурс- «Загадки о режиме дня» 6 конкурс- «Здоровый образ жизни – это стильно» Завершительные слова учителя. (всем участникам призы в виде конфеты)	
33	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».	
34	Защита проекта «Дерево здоровья».	Умение представить и защитить свою работу	

Список литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М., 2002;
2. Вайнруб Е.М., Основные принципы гигиенического нормирования учебной и трудовой нагрузки школы. Автореферат диссертации доктора медицинских наук. Днепропетровск, 1971;
3. Васильева Н.В. Познавательная компетенция подростков как условие 12 повышения эффективности обучения без ущерба для здоровья, Материалы V международного конгресса валеологов, СПб, 2007;
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М., 2007;
5. Доскин В.А., Глушкова Е.К., Сорокина Т.Н. Психофизиологическое развитие и состояние психического здоровья детей и подростков, М., 1987;
6. Ермолаева М.Г. Игра в образовательном процессе, СПб, 2007;
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М., 2007;
8. Колбанов В.В. Валеологический практикум, СПб, 2005;
9. Коробков А.В. Двигательный режим и здоровье. М., 1972;
10. Сапин М.Р, Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков, М, 2004;
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения – М., 2003
12. П.П. Кучегашева, Ю.В. Наumenко, И.В. Федоскина «Мое здоровье»