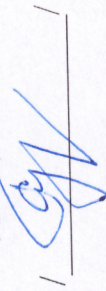


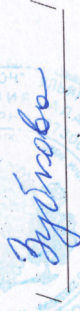
Рассмотрено на МО учителей  
Протокол №1 от 29.08.2023 г.

«Согласовано»  
Зам.директора по УВР  
Суркова Г.П.



Утверждено на педагогическом  
совете. Протокол №1 от 29.08.2023 г.

Директор школы Зубкова В.Д.





Муниципальное образовательное учреждение

Алакаевская основная школа

Новоспасского района Ульяновской области

**Рабочая программа по внеурочной деятельности «В стране здоровья»**

**на 2023-2024 уч.г.**

**5-9 классы**

**34 часа**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «В стране Здоровья» для 7-9 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Курс внеурочной деятельности «В стране Здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение обучающимися 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 серьёзную 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.

Анализ демографической структуры населения России показывает, что дети до 18 лет составляют почти треть населения (на Ямале – 35,8%). 70% учащихся общеобразовательных школ большую часть дня проводят в школе. Именно это время совпадает с чрезвычайно напряженным периодом физиологического роста и развития, морфофункциональных перестроек, когда организм наиболее чувствителен к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов окружающей среды. За последние 10 лет здоровье детей значительно ухудшилось: среди детей младших классов суммарная распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний увеличилась на 92%, а распространенность функциональных отклонений в сочетании с хроническими заболеваниями увеличилась на 76%. Дети последних лет имеют ниже интегральный показатель умственной работоспособности, а число детей, имеющих недостаточный уровень развития школьно-обусловленных функций, при поступлении в школу, выросло в 2 раза.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

### **Цель и задачи программы:**

Целью данной программы является формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы следующими задачами:

**Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

**Обучение:**

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

**В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Работа основывается на общедидактических принципах, среди которых следует, прежде всего, назвать:

- принцип научности;
- принцип последовательности и систематичности в изложении материала;
- принцип преемственности и перспективности в усвоении знаний;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип доступности;
- принцип тесной взаимосвязи кружковых занятий с классными;
- принцип добровольного участия школьников в занятиях;
- принцип равного права всех учеников на участие в кружковой работе;

- принцип самостоятельности, самостоятельности учащихся;
- принцип занимательности.

### **Формы организации внеурочной деятельности**

- Работа в парах.
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

В каждом занятии прослеживаются три части:

- игровая;
- теоретическая;
- практическая.

### **Описание места курса в учебном плане**

Данная программа рассчитана на 35 часов. Количество учебных недель – 35. Количество часов в неделю -1.

Срок ее реализации - 1 год.

### **Планируемые результаты деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Ученик получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции на уровне понимания необходимости творческой деятельности как одного из средств самовыражения в социальной жизни;
- выраженной познавательной мотивации;
- устойчивого интереса к новым способам познания
- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;

*- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

*-осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет*

### **Предметные результаты:**

#### **Ученик научится:**

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта и т.д.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

*- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;*

*-осуществлять активную оздоровительную деятельность;*

*-формировать своё здоровье.*

### *Тематическое планирование*

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
	<b>Введение</b>	<b>1 ч.</b>	
1.	Введение. Оформление дневника здоровья. Возникновение и развитие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».	1	
	<b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>11 ч.</b>	
1.	Что такое здоровый образ жизни? Тест «Состояние моего здоровья».	1	
1.	Режим дня школьника.	1	
1.	Сон и его значение для здоровья.	1	
1.	Понятие о закаливании организма.	1	
1.	Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
1.	Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика.	1	
1.	Что нужно знать о лекарствах.	1	
1.	Вредные привычки и здоровье.	1	
1.	О вреде курения.	1	
1.	О вреде алкоголя.	1	
1.	О наркотической зависимости.	1	
	<b>Как устроен человек</b>	<b>4 ч.</b>	
1.	Строение организма.	1	
1.	Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа.	1	
1.	Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
1.	Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке.	1	
	<b>Личная гигиена</b>	<b>10 ч.</b>	
1.	Личная гигиена, что это?	1	
1. 1	Уход за кожей.	1	

1. 1	История косметики и ее применение.	1	
1. 1	Уход за ногтями.	1	
1. 1	Уход за волосами.	1	
1. 1	Гигиена полости рта.	1	
1. 1	Глаза: правильный уход, гимнастика.	1	
1.	Чтобы уши слышали	1	
1. 2	Уход за телом.	1	
1.	«Викторина Гигеи».	1	
	<b>Познай самого себя</b>	<b>9 ч.</b>	
1. 2	Мир наших чувств.	1	
1. 3	Кто я? Как управлять впечатлениями о себе?	1	
1. 3	Технология совершенствования себя.	1	
1. 3	Жизненная стратегия.	1	
1. 3	Границы моего «Я». Я и другие.	1	
1. 3	Внешний вид человека.	1	
1.	Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
1.	Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
1.	Итоговый урок	1	
	<b>Всего</b>	<b>35 ч.</b>	



## Содержание тем учебного курса

### **Введение – 1 ч.**

*Знакомство с целями и задачами курса. Познакомить с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни».*

### **Здоровье и здоровый образ жизни - 11 ч.**

*Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни.*

*Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.*

**Режим дня школьника.** *Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа «Составление режима дня».*

**Сон и его значение для здоровья.** *Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок).*

**Понятие о закаливании организма.** *Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.*

**Физическая культура и здоровье.** *Подвижные игры на свежем воздухе. Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.*

*Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.*

*Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.*

*Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.*

**О вреде курения.** *О вреде курения. Профилактика.*

**О вреде алкоголя.** *О вреде алкоголя. Профилактика.*

**О наркотической зависимости.** *О вреде наркотиков. Профилактика*

### **Как устроен человек -4 ч.**

**Строение организма.** *Строение скелета и его значение для здоровья человека.*

**Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа.** *Части тела и их значение для здоровья человека.*

**Правильная осанка.** *Подвижные игры на свежем воздухе. Комплекс физических упражнений для укрепления осанки.*

**Дыхательная гимнастика.** **Проведение зарядки на спортивной**

**площадке.** *Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

### **Личная гигиена-10 ч.**

**Личная гигиена, что это?** *Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.*

**Уход за кожей.** *Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.*

**История косметики и ее применение.** Введение в косметологию. История возникновения косметологии.

**Уход за руками.** Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма.

**Уход за волосами.** Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.

**Гигиена полости рта.** Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.

**Уход за глазами.** Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.

**Чтобы уши слышали.** Как мы слышим. Ухо – приемник информации. Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха.

**Уход за телом.** Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.

«Викторина ».

**Познай самого себя-9 ч.**

**Мир наших чувств.** Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств.

**Кто я? Как управлять впечатлениями о себе? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя?**

**Технология совершенствования себя.** Копилка хороших поступков. Ярмарка достоинств.

**Жизненная стратегия.** Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего. Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека.

**Границы моего «Я». Я и другие.** Проблемы дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении.

**Внешний вид человека.** Что такое внешний вид человека. Лицо человека.

**Игровая программа «Формула здоровья».** Подвижные игры на свежем воздухе. Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.

**Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».** Подвижные игры на свежем воздухе. Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.

**Итоговый урок.** Подведение итогов.

## **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005
2. Белов В.И., Рендюк Т.Д., Кондратович А.Н. Энциклопедический справочник медицины и здоровья.- М.: Русское энциклопедическое товарищество- ОЛМА - ПРЕСС,2005.
3. Воронин Л. Г, Маш Р. Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека: книга для учителя. — М.: Просвещение, 1983.
4. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Олма-Пресс Инвест, 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка».- Спб, 1995.
7. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008
8. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград: Учитель, 2008.
9. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: учеб. пособие для сред, шк.: Факультатив, курс – М.: Просвещение, 1998.
10. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 5-7 классы.-М.: ВАКО, 2008.
11. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие, рекомендуемое УМО - М: Академия, 2008.
12. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности - М.: Планета, 2011.
13. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009.
14. Проблемные классные часы. /авт.-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008.
15. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. - М.: Владос, 2004.
16. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий. - Волгоград: Учитель, 2015.
17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.
18. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. М.: Просвещение, 1988.
19. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Гегезис, 2005.

