

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №15»

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом
протокол от 28.08.2023 г.
№1

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР
_____ Адякина С.А.
28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СШ № 15
_____ Букарев А.С.
приказ от 28.08.2023 г. №
163-од

**Программа
внеурочной
деятельности
«Школа здоровья»
(для учащихся 5-9 кл.)**

г.о.г. Арзамас
Нижегородская область

2023г.

Пояснительная записка

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Что же такое *здоровье*? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «*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, наследственность – все это слагаемые здоровья человека.

Понятие *образ жизни* включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «*Школа здоровья*» имеет не только *спортивно-оздоровительное направление*.

Программа направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания.

Актуальность и практическая значимость данной программы в воспитании здорового образа жизни подчеркиваются высокими статистическими показателями.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30 % детей, пришедших в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с первого класса к выпускным с 3,9 до 12,3 %, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6 до 16,4 %, нарушениями осанки – с 1,9 до 16,8 %. Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения, составляющее в ряде регионов России до 30-40 %. Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования.

Особое беспокойство вызывают слабоуспевающие дети, большинство которых из социально-неблагополучных, неполных семей. Значительная часть слабоуспевающих детей предъявляет многочисленные жалобы неврологического характера. Уровень здоровья у этой категории детей ниже, сниженным оказался и уровень физиологической зрелости.

Необходимо отметить, что половина детей не успевают с первого класса, а это значит, что они не были подготовлены к школьным нагрузкам при поступлении в школу, что в сочетании с неблагоприятными условиями в семье и явилось причиной социальной дезадаптации на самых ранних этапах обучения в школе.

Здоровье ребенка можно считать нормой, если он:

- умеет преодолевать усталость (физический аспект здоровья);
- проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость (интеллектуальный аспект здоровья);
- честен, самокритичен (нравственное здоровье);
- коммуникабелен (социальное здоровье);
- уравновешен (эмоциональный аспект здоровья).

Цель программы:

сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- обогатить словарный запас ребенка терминами из области анатомии и физиологии человека;
- расширить представление учащихся о дорожной среде;
- систематизировать знания о правилах питания и личной гигиене;
- научить ориентироваться в экстремальных ситуациях.

Развивающие:

- развить у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье;
- развить элементарные представления о структуре и функциях тела;
- развить познавательные психические процессы (восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь).

Воспитательные:

- способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью;
- формировать установки на здоровый образ жизни;
- стимулировать открытость при разговоре о вредных привычках;

- усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением;
- воспитывать эстетический вкус и аккуратность;
- установить положительную психологическую атмосферу в классе.

Результаты освоения программы

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни ученик школы.

Личностными результатами программы 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 является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать свое 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.

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

Познавательные УУД

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- 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).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Ожидаемые результаты

В итоге обучения учащиеся должны:

Знать:

- Основные режимные моменты
- Правила поведения учащихся в школе
- Правила личной гигиены
- Как устроен человек на уровне первоначальных сведений
- Что такое полезные и вредные привычки

Уметь:

- Планировать свое время
- Поддерживать чистоту тела и иметь опрятный внешний вид
- Выполнять гимнастические упражнения для сохранения и укрепления здоровья
- Оказывать первую медицинскую помощь

Владеть:

- Основными правилами сохранения здоровья
- Навыками коммуникации
- Практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье

Перечень оборудования кабинета для реализации программы

Занятия по программе «Школа здоровья» проводятся в обычном учебном кабинете школы, в спортивном зале, в теплое время года – на школьной площадке.

Предполагается широкое использование технических средств (компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор, магнитофон, видеотехника и др.), наглядных пособий (таблицы, схемы, фотографии, видео и звукозаписи и пр), спортивный инвентарь.

Возраст детей-участников программы – учащиеся 5-9 классов.

Срок реализации программы - программа краткосрочная, рассчитана на 1 год.

Основная форма работы – групповая.

Формы занятий: лекции, беседы, дискуссии, практические занятия, тренинги, семинары, анкетирование и тестирование, индивидуальные и групповые консультации, игровое моделирование, видеоуроки и домашние задания.

Учебная нагрузка – 1 часа в неделю – 34 часов в год.

Содержание программы

Содержание программы предусматривает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, семействования, физиологии, анатомии, гигиены в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей к усвоению определенных знаний на каждом уровне развития.

В программе соблюдается последовательное усложнение и расширение изучаемых понятий по мере взросления ребенка.

Введение(1ч)

С чего все началось. Библия о возникновении жизни на земле. Ученые о зарождении жизни. Появление человека. Роль родителей в нашей жизни. Все живое в природе растет и изменяется. Что такое здоровый образ жизни?

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: обзор книг о здоровье.

1. Режим дня, учёбы и отдыха(5ч)

Есть ли режим в природе (на примере растений и животных). Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной работы в школе. Правила рациональной организации

учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минуток движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему. Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации дома рабочего места для выполнения домашнего задания. Правильная посадка за столом. Разнообразие поз и мест при выполнении домашних заданий. Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки) Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни. Природа как источник отдыха и восстановления сил.

Теоретическая часть: беседы, конкурсы, викторины

Практическая часть: экскурсии, составление индивидуального режима дня

2. Здоровье и здоровый образ жизни(8ч)

Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом и от здоровья Земли Тамбовской. Может ли Земля болеть? Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни. Отличие ребенка от взрослого. Бережное отношение к пожилым людям. Как сохранить свое здоровье до самой старости? Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи. Программа здоровья и ее роль.

Теоретическая часть: беседы, групповая дискуссия, рассказы, видео-уроки

Практическая часть: конкурс рисунков, экскурсия в школьный медпункт, игра-путешествие

3. Личная гигиена (5 ч).

Части тела человека. Органы и их роль в организме человека. Основные части скелета и их назначение. Первая помощь при несчастных случаях. От чего зависит красивая осанка человека. Способы формирования правильной осанки. Индивидуальность роста и развития человека. Для чего человеку нужна одежда? Национальная русская одежда. Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия.) Правила личной гигиены.

Теоретическая часть: чтение и обсуждение научно-популярной литературы, беседы

Практическая часть: составление комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью; составление ребусов и кроссвордов.

4. Основы рационального питания (5 ч).

Меню из трех блюд на всю жизнь. Состав пищи. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Аппетит и его отсутствие. Правила питания и вред переедания. Соблюдение гигиенических правил.

Теоретическая часть: беседы, викторины, конкурс пословиц и загадок, театрализация.

Практическая часть: создание проекта, составление индивидуального меню на неделю.

5. Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья (5 ч).

Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Я и моя физическая культура. Двигательный режим школьника. Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья человека. Профилактика простудных заболеваний.

Теоретическая часть: видео-уроки, инсценирование

Практическая часть: соревнования, праздники, конкурс сочинений, конкурс подвижных игр.

6. Антиалкогольное и антитабачное воспитание (3 ч).

Полезные и вредные привычки. Правила социально желательного поведения. Значение семьи в формировании здоровых установок и навыков ответственного поведения. На что идут дети, чтобы выглядеть взрослыми. Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека.

Теоретическая часть: видео-уроки, инсценирование, беседа с психологом школы

Практическая часть: проектная работа, конкурс рисунков и плакатов.

7. Самопознание и саморегуляция (4 ч)

Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания: определение ведущего глаза, уха. Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе. Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит.

Теоретическая часть: чтение и обсуждение научно-популярной литературы, ролевые игры, разговор со школьным психологом

Практическая часть: тестирование «Умею ли я контролировать свое поведение?»

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема
1	Режим дня
2	О пользе физической культуре
3	Сон – лучшее лекарство
4	Какие опасности подстерегают на улицах и дорогах
5	Собака бывает кусачей
6	Безопасность в доме
7	Правила безопасности на воде
8	Мы едем, едем, едем...
9	Что я знаю о ЗОЖ
10	Что такое иммунитет?
11	Вирусные инфекции и их профилактика
12	Вредные привычки
13	Мудрое слово о здоровье
14	Травматизм и его профилактика
15	Советы доктора
16	Что нужно знать о лекарствах
17	Опасные и безопасные ситуации
18	Стартуют все!
19	Как устроен человек?
20	Забота о глазах
21	Чтобы уши слышали
22	Чтобы зубки не грустили
23	Ногти и уход за ними
24	Уход за волосами
25	Гигиена позвоночника

26	Чистые руки, чистое тело – смело берись за любое дело
27	Быть не может красоты без мыла, щетки и воды.
28	Если хочешь быть здоров...
29	Правда об алкоголе
30	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор Антиреклама табака и алкоголя
31	Учусь принимать решения в опасных ситуациях
32	О чем говорят чувства?
33	Моё настроение
34	Итоговое занятие- спортивный праздник.