

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 61» города Кирова

«Утверждаю»

Директор
МБОУ «СОШ с УИОП № 61»
города Кирова

_____ В.С.Симанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО»

Киров
2023

1. 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. Актуальность программы внеурочной деятельности «Здоровому быть здорово» обусловлена требованиями ФГОС и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников.

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.

Для реализации программы внеурочной деятельности предусмотрены следующие формы работы: беседа, презентации, практические занятия, экскурсии, встречи, защита проектов.

2. Планируемые результаты освоения программы «Здоровому быть здорово»

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 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.

3. Содержание учебного курса.

1. Введение (3 ч)

Здоровье и здоровый образ жизни. Определение понятия «здоровье». Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. 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.

2. Питание и здоровье (5 часов)

Правильное питание – залог здоровья. Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.

Понятие «витамины». Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме. 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 вести себя за столом. Как правильно есть.

3. Мое здоровье в моих руках (12 часов)

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

Домашняя аптечка. Понятие «аптечка». Работа с аптечкой первой медицинской помощи. 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 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. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи.

Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка.

Сон и его значение для здоровья человека. Гигиена сна.

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

4. Я в школе и дома (14 ч)

Мой внешний вид – залог здоровья. Гигиена кожи, одежды, обуви. Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».

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

Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером.

Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи.

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. В дружбе сила. Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить. Формирование правил, законов дружбы. Первая помощь при отравлениях. Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Профилактика отравлений. Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи

пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.
 Лекарственные растения на службе человека. Мини- проект «Дерево здоровья».

4. Календарно-тематическое планирование курса «Здоровому быть здорово»

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		План	Факт
1. Введение (3 часа)			
1	Здоровье и здоровый образ жизни		
2	Физическая активность и здоровье.		
3	Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.		
2. Питание и здоровье (5 часов)			
4	Правильное питание – залог здоровья.		
5	Секреты здорового питания.		
6	Биологическая роль витаминов в питании человека.		
7	Значение жидкости для организма человека.		
8	Культура питания. Этикет.		
3. Мое здоровье в моих руках (12 часов)			
9	Влияние окружающей среды на здоровье человека.		
10	Домашняя аптечка.		
11	Правильная организация режима дня — залог здоровья.		
12	Профилактика заболеваний зубов.		
13	Составление режима дня подростка.		
14	Причины заболеваний ОРВИ и гриппом.		
15	Основные формы нарушения зрения у учащихся.		
16	Составление комплекса упражнений гимнастики для глаз.		
17	Правильная осанка.		
18	Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.		
19	Сон и его значение для здоровья человека.		
20	Личная безопасность школьника		
4. Я в школе и дома (14 ч)			
21	Мой внешний вид – залог здоровья.		
22	Здоровье и домашние задания.		
23	Понятия «внимание», «работоспособность».		
24	Составление памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».		
25	Компьютер — друг или враг?		
26	Мода и школьные будни.		
27	Посеешь характер – пожнешь судьбу.		
28	В дружбе сила.		
29	Создание правил крепкой дружбы.		
30	Профилактика отравлений.		
31	Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.		
32	Создание памяток: «Осторожно клещи!».		
33	Лекарственные растения на службе человека.		
34	Мини- проект «Дерево здоровья».		