Программа курса внеурочной деятельности

«Уроки здоровья»

Возраст обучающихся: 6 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель: Петрухина А.С.

Красноярск 2023

1. Результаты освоения курса

**Личностные результаты:**

1. Формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни. Основные принципы реализации программы - научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

**Метапредметные результаты:**

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Форма организации деятельности** реализуется через групповую работу и работу в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии), 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.)

**Форма аттестации** - творческая работа.

Результат итоговой аттестации по курсу - зачтено/не зачтено.

Программа рассчитана на 1 год – 34 учебных часа.

1. Содержание курса с указанием организации и видов деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Форма организации | Виды деятельности |
| Введение. Что такое здоровье. Понятие здоровья. | Групповая работа, дискуссия с использованием технических средств. | Умение выбирать между полезными и вредными привычками.  Стремление приобретать полезные привычки. |
| Режим дня. Понятие о режиме дня. Компоненты режима дня. | Групповая работа и работа в парах, игровое моделирование | Правила составления распорядка дня.  Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплекса утренней гимнастики. Средства и формы активного отдыха. |
| Гигиена. «Где чистота, там и здоровье!» | Групповая работа, дискуссия с использованием технических средств | Формировать у детей, представление о значимости чистоты в повседневной жизни для здоровья человека. Воспитание навыков мытья рук, пользования носовым платком, опрятности в одежде. |
| Зрение - дар бесценный. | Лекция, беседы, групповая работа с использованием технических средств. | Как устроен наш орган зрения. Зрительные функции. Значение зрения. Гимнастика для глаз. |
| Секрет голливудской улыбки. | Лекции, беседы, групповая работа с использованием технических средств. | Привитие навыков личной гигиены, привычки правильного ухода за зубами, знакомство с основными правилами ухода за зубами. |
| Сохранить осанку - сберечь здоровье.  Что такое осанка? Показатели нормальной осанки. Нарушение осанки. | Физические упражнения, спортивные и подвижные игры, гимнастика для формирования правильной осанки. | Предупреждение нарушений осанки. Гигиена осанки. |
| Питание и здоровье школьника.  Понятие о рациональном питании. Правила рационального питания. Роль и место растительных продуктов в питании человека. | Проведение круглого стола «Питание и здоровье». | Профилактика болезней, связанных с неправильным питанием. Взаимосвязь питания и здоровья. |
| Кулинарный поединок. | Практическое занятие | Конкурс на приготовление блюд из определенного набора продуктов. |
| Мои друзья - витамины. | Лекции, беседы, групповая работа с использованием технических средств. | Познакомить обучающихся с витаминами, объяснить их значение для организма человека, рассказать в каких продуктах содержатся те или иные витамины. Сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма. |
| Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. | Практическое занятие  Оздоровительная минутка. | Формировать представления о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями. Закрепить знания обучающихся о значении солнца, света, чистого воздуха и воды и об их влиянии на жизнь и здоровье человека. Разучивание пословиц и поговорок. |
| Движение - основа здоровья. | Практическое занятие Оздоровительная гимнастика. | Развивать знания обучающихся о двигательной активности. О влиянии физкультуры и факторов укрепления здоровья на организм человека. Факторы, укрепляющие здоровье: утренняя гимнастика, оздоровительная ходьба и бег, закаливание, естественные факторы природы, массаж. |
| Выбирая спорт - выбираем здоровье. | Групповая работа, дискуссия с использованием технических средств. Спортивная викторина. | Понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья; навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни |
| Туризм развивает твоё тело и душу. | Групповая работа и работа в парах (сюжетно-­ролевые игры, игры с правилами, образно-­ролевые игры) | Обогащение жизненного опыта обучающихся, средство познания красоты природы, учит становится выше личных симпатий и антипатий, быть чуткими друг к другу, беспощадными к нарушителям дисциплины и порядка. |
| Правила поведения в природе. | Групповая работа, дискуссия с использованием технических средств | Правила для сохранения целостности экосистемы, формирование безопасного и ответственного поведения на природе. |
| Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!». | Групповая работа, дискуссия с использованием технических средств | Формировать у обучающихся отрицательное отношение к вредным привычкам, способствовать пониманию и осознанию влияния вредных привычек на будущее человека, воспитывать активную гражданскую позицию обучающихся. |
| Гаджеты и их влияние на наше здоровье. | Лекции, беседы, групповая работа с использованием технических средств. | Ознакомить обучающихся с проблемами, возникшими в связи с широким использованием современных гаджетов: интернет-зависимость, депрессия от пользования социальными сетями, зависимость от онлайн- игр, ухудшение зрения, нарушение сна. |
| Интернет в нашей жизни. | Беседы, дискуссии, групповая работа с использованием технических средств. | Формировать информационную культуру школьников, представления о пользе и вреде Интернета. Дать обучающимся знания о локальной сети Интернет, учить рассуждать по теме «Интернет: друг или враг», учить делать выводы о негативных и позитивных сторонах виртуальной жизни, изучать и применять правила безопасности при работе в сети Интернет. |
| Общие правила оказания первой медицинской помощи. | Познакомить через беседу с общими рекомендациями по оказанию первой помощи. | Обеспечить усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим, помощи при травмах и несчастных случаях. |
| Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. | Лекции, семинар. Экскурсия в аптеку. | Формировать знания о составе, назначении домашней аптечки, о способах хранения аптечки, о видах лекарств. Формировать умения определять сроки годности лекарств, укладывать лекарства в аптечку. Воспитывать умение составлять домашнюю аптечку. |
| «Если хочешь быть здоров»: | Обобщающее занятие в форме «Своя игра». | Закрепление у обучающихся представлений о здоровье, как о важнейшей составляющей человеческого благополучия и о здоровом образе жизни как способе сохранения и укрепления здоровья. |
| День здоровья - «Моё здоровье - в моих руках». | Творческая работа | Закрепление у обучающихся полученных знаний |

1. Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема занятия | Количество часов |
| 1 | **Культура здоровья** | 7 ч |
| 2 | **Питание** | 6 ч |
| 3 | **Физическая активность** | 9 ч |
| 4 | **Путь к себе** | 4 ч |
| 5 | **Здоровье - это жизнь!** | 8 ч |
| **Итого:** | | **34 ч** |