

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования Дубенский район

МКОУ Надеждинская СОШ

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ШМО

Заместитель
директора УВР

Директор школы

Протокол №1 от «28»
августа 2024 г.

А.Ю. Жмыхова

Приказ №69 от «28»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья»

(комплекс воспитательных мероприятий)

для обучающихся 6 класса

д. Надеждино 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Формирование культуры здоровья» разработана в соответствии с требованиями ФГОС. Одним из приоритетных направлений государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения. Программа внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» направлена на решение следующих задач:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении.

Цель программы: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам профилактики простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению травматизма.

Программа внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» рассчитана на 1 год обучения (2 часа в неделю) для учащихся 6-х классов. Она предназначена для просветительской и оздоровительной работы с детьми.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Гигиена. Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Закаливание. Лекарственные растения. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями.

Сон – лучшее лекарство. Психоэмоциональное состояние и контроль над ними. Оказание первой помощи при травмах. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

2. Физическая активность. Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Знакомство с олимпийской символикой, с девизом олимпийских игр. История олимпийского движения. Основные виды спорта летних и зимних олимпиад.

3. Режим дня. Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для организма

4. Питание. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Как избежать пищевых отравлений. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Кухня народов мира. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1) Личностные:

- находить выход из стрессовых ситуаций, принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки, отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- мотивированность и направленность ученика на активное и созидательное участие в общественной и государственной жизни, заинтересованность в личном успехе и в развитии различных сторон жизни общества, в благополучии и процветании своей Родины;
- наличие ценностных ориентиров, основанных на идеях патриотизма, любви и уважения к Родине, на отношении к человеку, его правам и свободам как высшей ценности, на убежденности в важности для общества и семьи семейных традиций, на осознание необходимости поддержания своей ответственности за судьбу страны;
- понимание значения трудовой деятельности для личности и общества;
- понимание значения коммуникации в межличностном общении;
- знакомство с техниками и приемами преодоления конфликта.

2) Предметные:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его, выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье, находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

- применять коммуникативные и презентационные навыки, использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах.

3) **Метапредметные:**

- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, искать их самостоятельно;
- составлять план решения проблемы;
- проводить наблюдение под руководством учителя;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- давать определения понятиям.
- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его;
- понимать позицию другого, различать в его речи мнения (точку зрения), доказательство (аргументы) факты;
- уметь взглянуть на ситуацию с другой позиции и договориться с людьми, придерживающимися иных позиций.

IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Дата |
|--------------|--|---------------------|-------------|
| 1 | Что такое здоровый образ жизни? Режим дня школьника | 1 | |
| 2 | Планируем свой день | 1 | |
| 3 | Поведение в школе | 1 | |
| 4 | Зачем нужна зарядка? Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия | 1 | |
| 5 | Факторы, укрепляющие здоровье | 1 | |
| 6 | Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека | 1 | |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| 7-8 | Сон и его значение для здоровья | 2 | |
| 9 | Понятие о закаливании организма | 1 | |
| 10-11 | Личная гигиена. Исследование «Почему нужно чистить зубы». Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой. Уход за зубами. | 2 | |
| 12 | Уход за кожей | 1 | |
| 13 | История косметики и ее применение | 1 | |
| 14 | Уход за ногтями | 1 | |
| 15 | Уход за волосами | 1 | |
| 16-17 | Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. | 2 | |
| 18 | Гигиена одежды и обуви. | 1 | |
| 19-20 | Экология жилища | 2 | |
| 21 | Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. | 1 | |
| 22 | Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения. | 1 | |
| 23 | Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза. Дальнозоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека | 1 | |
| 24-25 | Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой | 2 | |
| 26 | Правила поведения с незнакомыми людьми | 1 | |
| 27 | Виды водоемов. Правила поведения на водоемах. Значение водоемов в жизни человека | 1 | |
| 28-29 | Правила безопасного поведения на дорогах. Пешеход и водитель | 2 | |
| 30 | Опасные растения. Съедобные и ядовитые грибы. | 1 | |
| 31 | Лекарственные растения Тульской области | 1 | |
| 32-33 | Вредные привычки | 2 | |
| 34 | Игровой проект «Советуем литературному персонажу» | 1 | |
| 35 | Режим питания | 1 | |
| 36 | Витамины. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты | 1 | |
| 37 | Полезные и вредные продукты | 1 | |
| 38 | Упакованная и консервированная пища. Зачем | 1 | |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| | консервируют пищу? Все «за» и «против». Консервирование. Замораживание. Сушка. | | |
| 39 | Пищевые добавки | 1 | |
| 40 | Как избежать отравлений | 1 | |
| 41 | Культура поведения во время еды | 1 | |
| 42-43 | Исследование «Информация на упаковке товара» | 2 | |
| 44 | Кухни разных народов | 1 | |
| 45-46 | Творческий проект «Традиционное меню жителей России» | 2 | |
| 47 | Профилактика и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций | 1 | |
| 48 | Основные пути распространения гриппа и желудочно-кишечных | 1 | |
| 49-50 | Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними. | 2 | |
| 51-52 | Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства. | 2 | |
| 53-54 | Физическая культура и здоровье. Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека. | 2 | |
| 55 | Знакомство с олимпийской символикой, с девизом олимпийских игр. История олимпийского движения | 1 | |
| 56 | Основные виды спорта летних и зимних олимпиад | 1 | |
| 57-58 | Виды травм. Оказание первой помощи | 2 | |
| 59 | Мир наших чувств. Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств, страхов. | 1 | |
| 60-61 | Кто я? Как управлять впечатлениями о себе? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя? | 2 | |
| 62-63 | Технология совершенствования себя. Копилка хороших поступков. Ярмарка достоинств. | 2 | |
| 64-65 | Жизненная стратегия. «Жизненный выбор». Что | 2 | |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| | такое ценности? Ценности и жизненный путь человека. | | |
| 66-67 | Границы моего «Я». Я и другие. Проблемы дружбы. | 2 | |
| 68 | Обобщение пройденного материала. Подведение итогов | 1 | |