Муниципальное образовательное учреждение

Иванищевская средняя общеобразовательная школа

Утверждена

Приказом директора школы

№ \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ г.

Программа внеурочной деятельности

социальное направление

«Здоровый образ жизни»

5 класс

1 час в неделю

34 час в год

Учитель: Мельников А.И.

2014-2015 учебный год

Пояснительная записка

24 декабря 2010 года президент РФ Медведев Д.А. в своем выступлении «Итоги года с президентом России» сказал: «…26 млн детей и подростков, проживающих в нашей стране, должны полноценно развиваться, расти здоровыми и счастливыми…». Действительно, дети - это будущее нашей страны, а здоровье общества определяется здоровьем его членов. Общество не может быть здоровым, если его составляют больные люди.

Не смотря на развитие науки, определенное повышение уровня жизни и качества медицинского обслуживания количество больных людей, в том числе и детей, не только не уменьшается, а напротив возрастает, что связано с низким уровнем культуры здорового образа жизни в нашей стране.

Анализ развития любой страны сегодня обязательно включает в себя оценку здоровья населения.

В своем послании Федеральному Собранию Владимир Путин напомнил: «Нас становится все меньше и меньше. И продолжительность жизни в России на 12 лет ниже, чем в США, и на 14 лет ниже, чем в Японии. Только Нигерия имеет сверхсмертность такую же, что и Россия. Позорный показатель! А причины лежат на поверхности, их и искать не надо: по сравнению с Европой Россия употребляет в два раза больше табака и алкоголя. Не решив проблемы здорового образа жизни, российская медицина будет вынуждена бороться главным образом с последствиями. То есть будут продолжаться тратиться колоссальные деньги на лечение болезней, которые можно предупредить самым дешевым способом».

Поэтому сохранение и поддержание хорошего здоровья должно стать обязанностью каждого гражданина. Ведь от здоровья каждого человека зависит здоровье и благополучие всей нации в целом. Не случайно одним из важнейших показателей уровня культуры и образования народа, социального и экономического развития страны является показатель продолжительности жизни ее населения.

Многие люди, в том числе и дети, не придерживаются принципов ЗОЖ, поэтому необходимо формировать правильное отношение к своему здоровью с самого раннего детства, поскольку изменить свой образ жизни, чтобы достичь желаемых результатов способен каждый. Как сказал Н.М. Амосов «…добыть и сохранить здоровье может только сам человек…»

Цель:

1.развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через

формирование основных принципов здорового образа жизни.

2.Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и

самопознания.

Задачи:

1. Сформировать представление о позитивных факторах , влияющих на здоровье

2. Сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье

3. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье

4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продукта

5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

6. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.

7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)

8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения

9. Сформировать представление б основных компонентах культуры и здоровья и здорового образа жизни.

**Результаты освоения курса:**

*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.

*Предметные результаты:*

1.Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

2.Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

3.Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;

4.Влияние факторов риска на здоровье человека;

5.Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

6.Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;

7.Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

8.Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

9.Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;

10.Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

11.Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;

12.Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

*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.

**Содержание учебного курса.**

Целевая аудитория:5 класс

Занятия внеурочной деятельности проводятся один раз в неделю по 1 часу ,всего 34 часа.

Количество часов в 1-ой четверти- 9 ч.;

Количество часов во 2-ой четверти-7 ч.;

Количество часов в 3 –й четверти-10 ч.;

Количество часов в 4-ой четверти-8 ч.

Реализация программы продолжает содержание следующих предметов:

-биология

-физическая культура

-литература

-изобразительные искусства

-музыка

Программа предусматривает проведение занятий, работу детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, библиотеке, медиатеке, спортзале, поликлиннике, бассейне, на пришкольном участке. Деятельность включает проведение экскурсий,акций, встреч с интересными людьми, соревнований, реализации проектов,выпуск стенгазеты и т.д. Деятельность предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

Форма и режим занятий:

• групповая работа;

• экскурсии;

• беседы, викторины;

• коллективные творческие дела;

• поездки, походы;

• трудовые дела.

Формы контроля:

1.Наблюдение

2.Тестирование

3.Беседа

4.Проектная деятельность

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

• вести устный диалог на заданную тему;

• участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;

• участвовать в работе конференций, чтений.

Содержание программы:

1.Введение

Раскрыть понятие “здоровье”,культура здорового образа жизни,влияние наследственности,экология,качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

2.Здоровый образ жизни

Раскрыть понятие “здорового образа жизни”,его составляющих ,раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей,опасноть вредных привычек для твое организма и организма близких тебе людей.

3.Закаливание и его значение в укреплении здоровья

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

4. Рациональное питание.

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

5. Движение – это жизнь.

Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека.

6.Виды травм и первая медицинская помощь.

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.

7.Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

8.Чистота – залог здоровья.

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

9.Живые организмы и их влияние на здоровье.

Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

**Тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровье – твое главное богатство»**

**в 5 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название темы, раздела | Всего часов | Из них | | Формы контроля |
| аудиторные | внеаудиторные |
| 1 | Введение | 1 | 0 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 2 | Здоровый образ жизни | 5 | 1 | 4 | Наблюдение, беседа, тестирование |
| 3 | Закаливание и его значение в укреплении здоровья | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа, тестирование |
| 4 | Рациональное питание | 6 | 2 | 4 | Наблюдение, беседа, тестирование |
| 5 | Движение - это жизнь | 7 | 1 | 6 | Наблюдение, беседа, тестирование |
| 6 | Виды травм и первая медицинская помощь | 5 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа, тестирование |
| 7 | Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья | 2 | 0 | 2 | Наблюдение, беседа, тестирование |
| 8 | Чистота - залог здоровья | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, беседа, тестирование |
| 9 | Живые организмы и их влияние на здоровье | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, беседа, тестирование |

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» в 5 классе на 2014 – 2015 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Всего часов | Из них | | УУД | Форма организации занятий | Форма контроля | Дата |
| Аудит. | Внеауд. |
| **1.Введение** | | | | | | | | |
| 1 | Что такое здоровье,от чего оно зависит?Факторы ,влияющие на здоровье | 1 |  | 1 | Познавательные,  регулятивные, личностные | Презентация | Мониторинг |  |
| **2.Здоровый образ жизни** | | | | | | | | |
| 2 | Что такое здоровый образ жизни?(мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”) | 1 | 1 |  | Познавательные УУД: умение определять понятия, строить логические рассуждения, умозаключения, делать выводы.  Личностные УУД: умение соблюдать дисциплину, уважительно относиться у учителям и одноклассникам.  Регулятивные УУД: умение определять цели своего обучения, | Беседа | Мониторинг, наблюдение |  |
| 3 | Вредные привычки ,причины их формирования. | 1 |  | 1 | Диспут | Мониторинг, наблюдение |  |
| 4 | Курение и его вредное влияние на организм. | 1 |  | 1 | Газета (живая) | Мониторинг, наблюдение |  |
| 5 | Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь. | 1 |  | 1 | Встреча с врачом-наркологом | Мониторинг, наблюдение |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Акция “Скажи наркотикам -НЕТ” | 1 |  | 1 | Формулировать новые задачи | Акция | Наблюдение |  |
| **3.Закаливание и его значение в укреплении здоровья** | | | | | | | | |
| 7 | Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом. | 1 |  | 1 | Познавательные УУД: умение определять понятия, строить логические рассуждения, умозаключения, делать выводы.  Личностные УУД: умение соблюдать дисциплину, уважительно относиться у учителям и одноклассникам.  Регулятивные УУД: умение определять цели своего обучения. | Беседа, прогулка | Наблюдение |  |
| 8 | Закаливание водой и солнцем . | 1 |  | 1 | Посещение бассейна | Наблюдение |  |
| 9 | Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах. | 1 | 1 |  | Беседа | Мониторинг, наблюдение |  |
| **4.Рациональное питание** | | | | | | | | |
| 10 | Понятие рационального питания и его значение . | 1 |  | 1 | Познавательные УУД: умение определять понятия, строить логические рассуждения, умозаключения, делать выводы.  Личностные УУД: умение соблюдать дисциплину, уважительно относиться у учителям и одноклассникам.  Регулятивные УУД: умение определять цели своего обучения. | Посещение столовой | Наблюдение |  |
| 11 | Режим питания. | 1 |  | 1 | Исследование «Почему нужен завтрак?» | Проектная деятельность |  |
| 12 | Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания | 1 | 1 |  | Беседа | Наблюдение |  |
| 13 | Правильное приготовление пищи. | 1 |  | 1 | Беседа | Наблюдение, мониторинг |  |
| 14 | Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил. | 1 | 1 |  |  | Мини-лекция | Наблюдение |  |
| 15 | Кулинарные посиделки. | 1 |  | 1 | Посиделки | Наблюдение |  |
| **5.Движение – это жизнь** | | | | | | |  | |
| 16 | Роль физических упражнений. | 1 |  | 1 | Познавательные УУД: умение определять понятия, строить логические рассуждения, умозаключения, делать выводы.  Личностные УУД: умение соблюдать дисциплину, уважительно относиться у учителям и одноклассникам.  Регулятивные УУД: умение определять цели своего обучения. | Исследовательский проект «Движение и здоровье» | Проектная деятельность |  |
| 17 | Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений | 1 | 1 |  | Беседа | Наблюдение |  |
| 18 | Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте. | 1 |  | 1 | Спортивный квест | Мониторинг, наблюдение |  |
| 19 | Физический труд не роскошь,а необходимое условие развития организма | 1 |  | 1 | Трудовой десант | Наблюдение |  |
| 20 | Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”. | 1 |  | 1 |  | Творческое задание «Планируем день» | Проектная деятельность |  |
| 21 | Туризм развивает твоё тело и душу. | 1 |  | 1 | Туриада | Наблюдение |  |
| 22 | Правила поведения в природе. | 1 |  | 1 | Презентация | Тестирование |  |
|  | | | | | | | | |
| 23 | Что такое первая доврачебная помощь,её роль | 1 | 1 |  |  | Беседа | Мониторинг, наблюдение |  |
| 24 | Ушибы , ожоги: твои действия. | 1 |  | 1 | Беседа | Мониторинг, наблюдение |  |
| 25 | .Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении. | 1 | 1 |  | Мини-лекция | Наблюдение, тестирование |  |
| 26 | Виды кровотечений и первая помощь при них. | 1 |  | 1 | Встреча с врачом-терапевтом | Наблюдение |  |
| 27 | Переломы ,вывихи ,растяжения- сумей не навредить | 1 |  | 1 | Посещение поликлиники | Наблюдение |  |
| **7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.** | | | | | | | | |
| 28 | Понятие профилактики . Грипп и его профилактика | 1 |  | 1 | Познавательные УУД: умение определять понятия, строить логические рассуждения, умозаключения, делать выводы.  Личностные УУД: умение соблюдать дисциплину, уважительно относиться у учителям и одноклассникам.  Регулятивные УУД: умение определять цели своего обучения. | Презентация | Тестирование |  |
| 29 | Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение | 1 |  | 1 | Встреча с санитарным врачом | Мониторинг |  |
| **8.Чистота – залог здоровья** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 | Соблюдай чистоту жилища | 1 | 1 |  | Познавательные УУД: умение определять понятия, строить логические рассуждения, умозаключения, делать выводы.  Личностные УУД: умение соблюдать дисциплину, уважительно относиться у учителям и одноклассникам.  Регулятивные УУД: умение определять цели своего обучения. | Беседа | Наблюдение |  |
| 31 | Гигиена одежды и обуви | 1 |  | 1 | Газета | Проектная  деятельность |  |
| 32 | В чистом теле -здоровый дух | 1 |  | 1 | Круглый стол | Проектная деятельность |  |
| **9. Живые организмы и их влияние на здоровье.** | | | | | | | | |
| 33 | Ядовитые грибы, растения ,животные | 1 | 1 |  | Познавательные УУД: умение определять понятия, строить логические рассуждения, умозаключения, делать выводы.  Личностные УУД: умение соблюдать дисциплину, уважительно относиться у учителям и одноклассникам.  Регулятивные УУД: умение определять цели своего обучения. | Беседа | Мониторинг, наблюдение |  |
| 34 | Лекарственные растения и их применение | 1 |  | 1 | Исследование | Проектная деятельность |  |