

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный
центр» с. Четырла
Муниципального района Шенталинский Самарской области

Рассмотрено на заседании
ШМО
протокол № 1

от «23» августа 2021 г.

«Проверено»
Зам. директора по УВР

_____/Галеева Г.В./

«24» августа 2021 г.

«Утверждаю»
Директор

_____/Круглов Н.В./
Приказ № 54/3-од

от «25» августа 2021 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Формула здоровья»

В 5 классе.

Автор: Мурзина Екатерина Алексеевна,
учитель английского языка
ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Четырла

Четырла, 2021 г.

1. Пояснительная записка

Цель программы: формирование культуры здоровья и здорового образа жизни воспитанников с активной жизненной позицией, с устойчивыми принципами неприязни к вредным привычкам.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

1. Формировать целостную картину мира и осознание своего места в нем.
2. Сформировать научное понимание сущности здорового образа жизни.
3. Продолжать формировать знания, умения, навыки, позволяющие использовать здоровый образ жизни.

Развивающие задачи:

1. Развивать у детей потребность в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.
2. Продолжать развивать мышление на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.

Воспитательные задачи:

1. Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.
2. Формировать установку на здоровый образ жизни.
3. Формировать у воспитанников осознанного выбора здорового образа жизни

Принципы работы:

- Принцип не нанесения вреда – первостепенен и для медиков, и для воспитателей
- Принцип приоритета действенной заботы о здоровье воспитанников и педагогов. Его реализация невозможна без проведения мониторинга здоровья учащихся.
- Принцип триединого представления о здоровье. Единство здоровья физического, психологического и духовно-нравственного.
- Принцип непрерывности и преемственности.
- Принцип комплектности и междисциплинарности. Тесное согласованное воздействие педагога, психолога, мед.работника.

- Принцип медико-психологической компетентности учителя. Эффективно работающий педагог – это всегда и хороший психолог.
- Принцип приоритета позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями). Один из важнейших общепедагогических постулатов и одно из важнейших условий здоровьесберегающей педагогики.
- Принцип приоритета активных методов обучения. Эффект достигается во-первых, за счёт снижения риска появления у школьников переутомления; во-вторых, за счёт несравненно более гармоничного развития личности в условиях активного включения в процесс постижения таинств жизни, именуемый образовательным.
- Принцип сочетания охранной и тренирующей стратегии. Стимулировать процесс развития личности, формирования, укрепления здоровья, накопления адаптационных ресурсов организма на таком уровне напряжения сил и возможностей, при котором проявление заботы о перспективах развития и жизнедеятельности организма не вступает в противоречие с заботой об актуальном состоянии и здоровье человека.
- Принцип формирования ответственности учащихся за своё здоровье.
- Принцип отсроченного результата. Личностные изменения, определяющие систему отношений и рисунок поведения человека, формируются длительно и доступно.
- Принцип контроля за результатами. Принцип основан на получении обратной связи.

Режим занятий

Занятия проходят во внеурочное время один раз в неделю.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на один год. Занятия проводятся 4 раза в месяц. Максимальное количество часов в году – 36.

Формы и методы реализации программы

Формы и режим занятий

Программа предполагает следующие **формы** проведения занятий: игры-соревнования, эстафеты, викторины, беседы, диалоги, наблюдения, посиделки, походы, праздники, турниры.

В работе применяются такие **методы**, как:

- Словесные: инструкция, рассказ, беседа, описание;
- Наглядные: демонстрация, показательное выступление;
- Практические: выполнение упражнений, игры спортивные, сюжетные и ролевые, экспериментирование, опыт спортивный, исследование, поиск, изучение, игровые обучающие ситуации, игровые воображаемые ситуации, игры-драматизации, сценки, инсценировки, игры парами, игры-диалоги.

Ожидаемые результаты

Применяемые методы и формы обучения способствуют эффективности воспитательной работы с детьми, обеспечивают последовательное укрепление здоровья, физического и двигательного развития детей. Результативность деятельности обучающихся по итогам внедрения здоровьесберегающих технологий в образовании детей среднего школьного возраста оценивается через разработанную систему мониторинга качества получаемых знаний и навыков.

В результате совместной деятельности педагога, обучающиеся, к концу учебного года дети должны:

1. Активно использовать полученные умения и навыки в повседневной жизни, в ситуации выбора здорового образа жизни, во всех аспектах своей деятельности и иметь потребность к систематическому сохранению и приумножению своего здоровья.

2. Уметь применять навыки сохранения здоровья в необходимой ситуации, самостоятельно предупредить утомление, понимать и стремиться к переходу к другому виду деятельности, к смене статики на активные движения.

3. Демонстрировать правила безопасного поведения в окружающей среде.

4. Иметь положительную динамику в формировании здорового состояния организма.

5. Иметь систему представлений о себе, своем теле и организме; осознавать свою индивидуальность, проявлять чувство самооценности, любви к себе и окружающим.

6. Получать удовольствие и радость при выполнении простейших умений и навыков гигиенической и двигательной культуры, культуры закаливания, питания; удовлетворённость результатами индивидуальных и совместных действий, радость и доброжелательность общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни.

Учебно-тематический план

№п/п	Наименование тем	Из них	
		теория	практика
1	Введение	1	-
2	Движение – это жизнь	1	-
3	День бегуна	0,5	0,5
4	Если ты здоров, постарайся сделать здоровым того, кто рядом	1	-
5	Курильщик – сам себе могильщик	1	-
6	Осенний кросс	-	1
7	Предупреждение заболеваний	0,56	0,5
8	Рецепты народной медицины	1	-
9	Трезвость – норма жизни	1	-
10	День здоровья	0,5	0,5
11	В здоровом теле - здоровый дух	1	-
12	Токсикомания и ее последствия	1	-
13	Как сохранить иммунитет	0,5	0,5
14	Веселые старты	-	1
15	Как не стать наркоманом	1	-
16	Шаманы, знахари, целители	1	-
17	Духовное здоровье	1	-
18	Лыжный кросс	-	1
19	Наркотики и здоровье	1	-

20	Нравственное здоровье	1	-
21	Здоровый образ жизни	1	-
22	Конкурсы антиреклам	0,5	0,5
23	Между нами, девочками	0,5	0,5
24	Переходный возраст у мальчиков	0,5	0,5
25	Психологическое здоровье	1	-
26	Конкурс рисунков и плакатов по ЗОЖ	-	1
27	Китайская медицина – Цигун	0,5	0,5
28	Акция «За здоровый образ жизни»	0,5	0,5
29	Неделя здоровья	0,5	0,5
30	Готовимся к семейной жизни	1	-
31	Мужественность – это сила ума или сила духа	1	-
32	Весенний кросс	-	1
33	Встреча с узкими специалистами	1	-
34	Товарищеская встреча по футболу	-	1
35	Поход	-	1
36	Итоговое занятие (что такое ЗОЖ)	0,5	0,5
Итого		23,5	12,5

Содержание программы.

Введение.

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?

Движение – это жизнь.

Расширить представление детей о спорте, вызвать интерес к спорту и физическим упражнениям. Укрепление здоровья детей.

День бегуна.

Спортивный праздник .

Секундомер, старт, финиш, Спринтер и Стайер. Желание бегать, техника бега.

Если ты здоров, постарайся сделать здоровым того, кто рядом.

Беседа о ценностном отношении к своему здоровью. Расширение знаний о простудных заболеваниях с целью их профилактики. Знакомство с мерами по сохранению здоровья. Составление памятки – рисунка по профилактике простуды и гриппа.

Курильщик – сам себе могильщик.

Рассказ о возможных последствиях никотина на организм человека.

Знакомство с химическим составом табачного дыма, его вредными свойствами. Паталогическая реакция организма на поступление никотина

Осенний кросс.

Предупреждение заболеваний.

Принципы здорового питания, закаливание и занятие спортом. Укрепление здоровья через физические упражнения и минутки. Формирование желания вести здоровый образ жизни.

Рецепты народной медицины.

Что такое народная медицина. Значение и применение лекарственных трав. Бережное отношение к природе.

Трезвость – норма жизни.

Что такое алкогольная зависимость? Вредное воздействие алкоголя на организм человека. Устойчивый навык неприятия алкоголя. Активное противостояние пагубным привычкам.

День здоровья.

Положительный настрой и благоприятная обстановка. Как много значит здоровье в жизни человека. Желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Укрепление здоровья подростков. Повышение сопротивляемости к заболеваниям.

В здоровом теле - здоровый дух.

Культурно – гигиенические навыки.

Соблюдение личной гигиены. Режим дня.

Витами. Полезные продукты.

Токсикомания и ее последствия.

Понятие «Токсикомания». Губительное действие на здоровье человека одурманивающих средств. Ответственное отношение к своему здоровью. Умение противостоять и отстаивать свою жизненную позицию.

Как сохранить иммунитет.

Что такое иммунитет? Как прожить, что бы не стареть? Специфический и неспецифический иммунитет. От чего зависит иммунитет. Питание, психологическая атмосфера, сон, движение, прогулки, закаливание, витамины.

Веселые старты.

Как не стать наркоманом.

Мифы о наркотиках. Опасности, связанные с употреблением наркотиков. Кто такие наркоманы? Отрицательное отношение к наркотикам. Учить противостоять давлению сверстников. Воспитание активной жизненной позиции.

Шаманы, знахари, целители.

Целители – травники. Магическая помощь в лечение организма. Что такое обряды, имеют ли они какой вред. Современная медицина. Благоприятные зоны для исцеления. Где искать долголетие и здоровье?

Духовное здоровье.

Подростковый период. Проблемы, связанные со здоровьем в подростковый период. Гиподинамия. Стресс и его влияние. Вредные привычки.

Лыжный кросс.

Наркотики и здоровье.

Навыки анализа и критическая оценка к информации о наркотиках. «Наркотики» , «Наркомания», «Наркотическая зависимость».

Твое состояние, твое будущее .

Нравственное здоровье.

Что такое нравственность, нравственное здоровье. Четыре правила нравственности. Мотивы нравственного поведения. Внутренние духовные качества. Мораль. Этический словарь.

Здоровый образ жизни.

Понятие «Здоровье человека».

Позитивные, негативные факторы, влияющие на здоровье человека.

Всемирная Организация Здравоохранения. Игры «Здоровое поколение».

Конкурсы антиреклам.

Между нами, девочками.

Здоровье девочки – подростка.

Половое созревание девочки и сохранение женского здоровья. Правила гигиены девочки и здоровый образ жизни.

Переходный возраст у мальчиков.

Здоровье юноши.

Половое созревание мальчиков. Симптомы переходного возраста.

Психологическое развитие подростков. Гигиена и уход за телом. Увлечение и интересы.

Психологическое здоровье.

Подростковый возраст - переход от детства к взрослой жизни. Успеваемость в школе. Построение взаимоотношений со сверстниками.

Интересы и увлечения

Во внеурочное время. Утомляемость и недостаток энергии и интереса к действиям. Низкая самооценка.

Конкурс рисунков и плакатов по ЗОЖ.

Китайская медицина – Цигун.

Что такое – Цигун. Основные особенности Цигун. Оздоровительный эффект. Важнейшие принципы занятий.

Акция «За здоровый образ жизни».

Неделя здоровья.

Готовимся к семейной жизни.

Беседа – диалог. Понятия «Семья», «Счастливая семья».

Роль семьи в жизни человека. Ценности семейных отношений.

Мужественность – это сила ума или сила духа.

Понятие «Мужественность», мужская честь благородство , достоинство, умение быть защитой и поддержкой. Сила духа, сила воли.

Весенний кросс.

Встреча с узкими специалистами.

Товарищеская встреча по футболу.

Поход.

Итоговое занятие (что такое ЗОЖ).