

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Малодербетовская средняя общеобразовательная школа имени К.Д.Убушиевой»

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании МО  
учителей естественно-  
математического цикла  
Протокол № 1  
от «30» августа 2021 года

Руководитель МО  
*Анжаева В.Б.* Анджаева В.Б.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора  
по УВР  
*Погорелова Е.В.* Погорелова Е.В.  
«30» 08 2021 г.

**УТВЕРЖАЮ:**

Директор  
*Кар* - Караваяева З.П.  
«  » «  »    г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Курс здоровья», 5 класс**

**Учитель: Анджаева В.Б.**

2021-2022 гг

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Ухудшение социального положения и здоровья детей и подростков с каждым годом проявляется все более отчетливо. Можно без всякого преувеличения сказать, что к концу XX века в России началась эпидемия профессионального заболевания школьника – гастрита и сколиоза. По данным авторских экспертов менее 10 % выпускников школ практически здоровы.

Курс «Здоровье» знакомит школьника с ним самим, его внутренними возможностями, парадоксами, конфликтами, тайнами.

**Цель курса** – сформировать у школьника потребность в здоровье, повысить мотивацию на его действенное укрепление, обеспечить их необходимой для этого информацией.

### **Задачи курса:**

Научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира.

Показать практические методы общения между людьми в самом широком диапазоне от желательного до крайне нежелательного, от полноценного конструктивного до пустого и разрушительного.

Научить ребенка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье.

Познакомить с основами безопасного поведения в самых различных ситуациях.

Программа рассчитана на учащихся 6 классов, составлена с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся.

**Первый раздел «Человек и окружающая среда»** направлен на то, чтобы школьник научился понимать и познавать себя, свои возможности, видеть взаимосвязь человека с окружающим миром. Познать собственное «Я». Данный раздел специальной целью ставит осознание ребенком широкого спектра вопросов, не связанных напрямую со школьным обучением, но жизненно важных для становления личности и включает изучение следующих тем: «Быть здоровым», «Движение для здоровья».

**Второй раздел программы «Как устроен человек»** является одним из основных для развития познавательной деятельности учащихся. Они должны знать себя, видеть необходимость в занятии спортом, развитии и укреплении мышц спины, шеи. Приобретая знания, умения ребенок пропускает их через себя, воспринимая их «изнутри».

**Третий раздел «Школа здоровой жизни»** очень важен, так как пищу человек ежедневно делает «частью себя», поэтому детям необходимо культуру питания. Правильное питание – эффективный способ профилактики и предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития сердечно-сосудистых заболеваний. Цель данного раздела: сформировать у школьников представление о влиянии питания на здоровье. Они должны научиться разделять продукты питания по их пищевой и энергетической ценности, соблюдать гигиенические правила в процессе хранения, приготовления и употреблении пищи. У школьников необходимо развивать чувство собственной ответственности за правильное развитие организма на основе рационального питания.

**Четвертый раздел «Ослепительная улыбка на всю жизнь».** Здоровье полости рта имеет большое значение для сохранения здоровья всего организма на протяжении всей жизни. В тоже время стоматологические заболевания остаются в числе наиболее распространенных в современном обществе. Основным содержанием данного раздела является правильный уход за полостью рта и профилактика стоматологических заболеваний. формирование у детей знаний и здоровых привычек, которые помогут им сохранить зубы здоровыми и красивыми на протяжении всей жизни.

Как человек воспринимает окружающий мир, умение видеть, слышать, чувствовать, различать многообразие окружающей среды поможет учащимся изучение тем **в пятом разделе «Самопознание».** Дети должны научиться беречь зрение, слух, уважительно относиться к людям, которые имеют различные функциональные нарушения органов чувств.

На протяжении всей жизни человек сталкивается с растительным и животным миром. **В шестом разделе «Мир вокруг нас»** учащиеся совершат прогулки по городу, по памятным местам. Посетят театры города.

Одна из них – транспортный мир, среда дорожного движения. Экстремальные ситуации возникают вдруг, внезапно. Они требуют от нас оперативного сосредоточения, анализа сложившихся обстоятельств и принятия решения, от которого может зависеть жизнь и здоровье. **Цель седьмого раздела «Будь осторожен!»** - помочь ребенку не растеряться в экстремальной ситуации, какой бы она ни была и где бы она ни возникла.

**Восьмой раздел «Профилактика аддиктивного поведения»** направлен на формирование у детей, прежде всего навыков самосохранения (не быть пассивным курильщиком, избежать опасности соприкосновения с наркоманом, алкоголиком), дети должны осознать возможность очень быстрого и незаметного для себя вовлечения в состояние зависимости, иметь собственную жизненную позицию, формировать круг интересов, уметь отстаивать свою точку зрения.

Как вести себя дома и в гостях, в общественных местах, изучить особенности своего мышления, памяти, видеть индивидуальные особенности своего организма, уметь управлять своими эмоциями, настроением научатся учащиеся при изучении **девятого раздела «Я и другие».**

Методика проведения занятий предполагает выполнение практических работ, проведение игр, тестированных работ. Обучение строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей.

#### **Основные требования к знаниям, умениям учащихся:**

Учащиеся должны уметь составлять режим дня, знать и оценивать значение свежего воздуха, уметь чередовать умственную и физическую деятельность, иметь представление о моде и здоровье, иметь представление о влиянии и взаимодействии окружающей среды и человека.

Учащиеся должны знать части своего тела, иметь представление о группах мышц, как осуществляется движение, значение физических упражнений на здоровье человека, как происходит дыхание, дыхательная гимнастика.

Учащиеся должны знать на какие группы, и по каким признакам делятся продукты питания, иметь представление об этапах процесса пищеварения и возможных «опасностях» на каждом из них. Иметь представление о роли основных питательных веществ для здорового развития организма. Знать традиции русской кухни, иметь навыки соблюдения режима питания, знать правила хранения продуктов питания, иметь представление о сроке годности продукта, о приготовлении пищи.

Дети должны знать строение полости рта, зубов их функции, иметь представление о необходимости регулярного и правильного ухода за зубами, владеть основными правилами гигиены полости рта.

Учащиеся должны знать о значении органов зрения, слуха, обоняния в жизни человека, должны уметь различать свои ощущения, соблюдать правила гигиены, нормы поведения в обществе. Уметь проводить офтальмологическую зарядку, оценивать её значение.

Иметь представление о многообразии растений, какое место они занимают в жизни человека, знать о лекарственных растениях, об опасности ядовитых представителей растительного мира. Знать и понимать важность правил поведения в природе.

Должны знать о сложности движения транспорта и пешеходов, учиться контролировать свои действия при экстремальных ситуациях. Иметь представление о навыках поведения.

Дети должны знать, что такое активное и пассивное курение, уметь видеть отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье человека.

Знать правила вежливости, необходимость их соблюдения в школе и дома, учиться контролировать свои эмоции, знать особенности своей памяти, внимания, мышления, иметь представление о психическом здоровье.

Знать части тела человека, основную работу систем органов человека, их взаимосвязь, значение сохранения правильной осанки, проведение дыхательной гимнастики, значение и гигиена кожи.

Владеть понятием о режиме питания, как и где, хранить продукты питания, Знать о роли белков, жиров, углеводов в жизни человека, для роста и развития организма, о влиянии питания на индивидуальное здоровье.

Знать и понимать смысл взаимосвязи: Здоровое питание – здоровые зубы – здоровый организм. Соблюдать правила ухода за полостью рта, необходимость посещения стоматолога.

Знать о значении органов чувств в жизни человека, заботиться о сохранении своего зрения, слуха, соблюдать правила гигиены. Проводить офтальмологическую зарядку. Знать группы растений, как их использовать, лекарственные растения и правила их применения, оказание первой медицинской помощи при укусах насекомыми и животными. Соблюдать правила поведения в природе.

Знать важность соблюдения правил дорожного движения, уметь оценивать и правильно себя вести в сложившихся экстремальных ситуациях.

Знать о «вредных» и «полезных» привычках, значимость и необходимость здорового образа жизни, уметь сказать «нет» «вредным» привычкам.

Видеть важность соблюдения правил поведения в общественных местах, в школе, дома, учиться управлять своими эмоциями, развитие памяти, наблюдательности, уметь фантазировать, иметь представление о психическом здоровье, о влиянии стресса на состояние здоровья человека.

**Участники программы:** В реализации программы участвуют обучающиеся 6 класса.

**Сроки реализации программы:** Программа рассчитана на год, 1 час в неделю.

**Формы занятий.** Занятия в классе и в природе. Уроки – путешествия. Уроки – КВН. Праздники. Игры. Викторины. Экскурсии.

Раздел	Тема занятия	Количество часов
<b>1. Человек и окружающая среда. (6)</b>	Быть здоровым. Введение. Оформление дневника здоровья. Возникновение и развитие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».	1
	Занятие на природе. Режим дня. Значение свежего воздуха для организма, температурный режим. Значение закаливания для организма. Воздушные, водные, солнечные процедуры. Защитные силы организма. Сон и его значение.	1
	Чередование умственной и физической деятельности в учебном процессе. Мода и здоровье. Экология помещения. Народная медицина. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомляемость.	2
	Движение для здоровья. Проведение зарядки на улице. Разработка комплекса упражнений. Двигательная активность и здоровье человека. Двигательные игры на спортивной площадке.	2
<b>2. Как устроен человек (3)</b>	Строение организма. Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. Правильная осанка. Проведение зарядки на спортивной площадке.	2
	Дыхательная гимнастика.	1
<b>3. Школа здоровой жизни (2)</b>	Питание и эмоциональное состояние. Как мы едим, что мы едим. Режим питания. Пикник на природе.	1
	Как и где хранить продукты питания. Витамины, их значение для роста и развития организма. Приготовление пищи. Экскурсия в школьную столовую.	1
<b>4. Ослепительная улыбка на всю жизнь. (2)</b>	Заболевание зубов и десен, их предупреждения. Выбор зубной пасты. Понятие о молочных и постоянных зубах.	1
	Урок-викторина "КВН в стране Здоровья"	1
<b>5.</b>	Самопознание через ощущение, чувство, образ. Зрение и забота о нем. Офтальмологическая зарядка. Строение органа слуха.	1

<b>Самопознание.</b> (2)	Осязание, обоняние. Значение органов чувств.	1
<b>6. Мир вокруг нас. (2)</b>	Экскурсия	1
	Посещение парка.	2
<b>7. Будь осторожен! (4)</b>	Правила дорожного движения. Предупреждение травматизма.	1
	Первая помощь при травмах. Поведение при возникновении экстремальных ситуациях.	2
	Урок- Викторина по ПДД	1
<b>8. Профилактика аддитивного поведения. (6)</b>	Привычки вредные» и «полезные». Прогулка на природу.	2
	Курить – здоровью вредить. Влияние табака на организм. Наркотики. Алкоголь.	2
	Посещение библиотеки.	2
<b>9. Я и другие. (4)</b>	Межличностные отношения. Правила вежливости. Вежливые слова и обращения.	1
	Психическое здоровье. Стресс как фактор, влияющий на здоровье.	1
	Поведение в общественных местах.	2
<b>Итоговое занятие (2)</b>	Практическое занятие «Народные игры»	1
	Практическое занятие «Подвижные игры».	1
		34

Раздел	Тематическое планирование	Количество часов
1	Быть здоровым	6ч
2	Строение организма	3ч
3	Школа здоровой жизни	2ч
4	Правила ухода за зубами	2ч
5	Самопознание через ощущение, чувство, образ	2ч
6	Мир вокруг нас	2ч
7	Правила дорожного движения. Предупреждение травматизма.	4ч
8	Привычки «вредные» и «полезные»	6ч
9	Межличностные отношения.	4ч
	Итоговое занятие	2ч
		34 ч

### **Учащиеся должны знать:**

- понятие «здоровый образ жизни», значение свежего воздуха и закаливания для организма,
- о влиянии факторах окружающей среды на организм человека,
- о роли движений для человека.
- знать части тела их функции, отделы скелета, понятие правильной осанки,
- знать где и как хранить продукты питания,
- о витаминах и их значении для роста и развития организма,
- знать о гигиене полости рта,
- о восприятии мира через органы чувств,
- многообразии растений и использовании их человеком,
- правила поведения в природе, правила дорожного движения,
- знать о правилах поведения в общественных местах, при встрече с незнакомыми людьми.

### **Учащиеся должны уметь:**

- вести дневник здоровья, составлять режим дня,
  - проводить утреннюю зарядку, определять качество продуктов,
  - уметь составлять меню, соблюдать гигиену полости рта,
  - выбирать зубную пасту, распознавать ядовитые растения, грибы,
  - уметь сказать «нет» вредным привычкам,
  - уметь правильно себя вести при встрече с незнакомым людям,
  - уметь вежливо себя вести в школе и дома, преодолевать стрессовые ситуации.
- Список используемой литературы**
1. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: учеб. пособие для сред, шк.: Факультатив, курс - М: просвещение, 1998 - 192стр.
  2. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей /Под ред Н.П. Майоровой. - СПб.: Издательство «Образование-Культура». 2002 - 288стр.
  3. Ольгин О. От абрикоса до яблока.- М.: Текст, 1994г
  4. Родионов В.А. Я и другие. Ярославль: Академия развития, 2001г.
  5. Татарникова Л.Г., Поздеева М.В. Валеология подростка. Для учащихся 5-7 классов. Санкт-Петербург, изд. «Петроградский и К<sup>о</sup>» 1998г.
  6. Титов С.В. Здравствуй лето! Волгоград: Учитель, 2003г.
  7. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. М.: Просвещение, 1988 - 191стр