



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Управление образования администрации Ачинского района
МБОУ «Малиновская СШ»

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
 / В.П. Егорова
Протокол № 1
« 30 » августа 2023 г.

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
МБОУ «Малиновская СШ»
 / О.А. Романова
« 30 » августа 2023 г.



Рабочая программа

внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
для обучающихся 5 класса
учителя высшей квалификационной категории
Овсенко Любови Александровны

п. Малиновка. 2023

I. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Необходимость реализации образовательного курса «Азбука здоровья» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Актуальность программы

Создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

Закон Российской Федерации «Об образовании».

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Особенности программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Формы и методы обучения

Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Занятия проводятся 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.).

Методы:

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)

Проблемный

Частично-поисковый

Объяснительно-иллюстративный

Режим занятий.

Количество недель по учебному плану – 34.

Количество учебных часов по программе – 34 часов, по 1 часу в неделю.

Академический час - 45 минутам.

Адресат программы. Комплектование группы проходит без предварительного отбора. Это учащиеся 5 класса, с одинаковым уровнем физического развития. Количество обучающихся в группе - 31 человек.

Цель и задачи программы

Цель:

Формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи:

-Формирование представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; навыков конструктивного общения; потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Содержание программы

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков: Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются: основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепление здоровья; основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей; 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; знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания. В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

II Комплекс организационно-педагогических условий Формы аттестации

Результативность освоения программы отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений, обучающихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

освоение программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль;

самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Оценочные материалы

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

Условия реализации

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Азбука здоровья» построена в соответствии с принципами:

научная обоснованность и практическая целесообразность;

возрастная адекватность;

необходимость и достаточность информации;

модульность программы;

практическая целесообразность

динамическое развитие и системность;

вовлеченность семьи и реализацию программы

Календарно-тематическое планирование

«Азбука здоровья» 5 класс

№ п/п	Тема	Кол - во часов	Характеристика деятельности	Дата	
				План	Факт
1	Введение.	1	Знакомство с курсом обучения.		
2	Понятие о здоровье.	1	Беседа о ЗОЖ		
3	Домашняя аптечка: проведем ревизию!	1	Беседа о травах, используемых в медицине.		
4	Режим дня. Активный отдых.	1	Составление режима дня. Польза активного времяпровождения.		
5	Движение- это жизнь!	1	Беседа о пользе физических нагрузках, прогулках,		
6	Антропометрические показатели.	1	Практическое занятие- измерение роста, веса.		
7	Режим питания школьника. Правила приема пищи.	1	Составление правильного, индивидуального режима питания		
8	Полезные и вредные традиции питания.	1	Беседа о вредной и полезной пище.		
9	Способы хранения пищевых продуктов.	1	Правила хранения и употребления продуктов питания.		
10	Профилактика заболеваний пищеварительной системы.	1	Рассказ о методах профилактики пищеварительной системы- отказ от вредных привычек, регулярные физнагрузки, соблюдение труда и отдыха, соблюдение сбалансированного		

			питания.		
11	Кишечные инфекции.	1	Виды инфекционных заболеваний, причины их возникновения, профилактика лечения.		
12	Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами	1	Виды отравлений, в следствии чего происходят отравления, первая помощь при отравлениях.		
13	Органы дыхания и их гигиена.	1	Знакомство с правилами гигиены органов дыхания.		
14	Заболевания дыхательной системы и их профилактика.	1	Симптомы, лечение и профилактика заболеваний органов дыхательной системы.		
15	Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез.	1	Инфекции, бактерии вызывающие заболевания, профилактика заболеваний.		
16	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1	Разучивание простейших упражнений для дыхательной системы.		
17	Прививки-профилактические меры.	1	Беседы о детских прививках, их пользе.		
18	Гигиена полости рта. Профилактика кариеса.	1	Причины возникновения и профилактика кариеса.		
19	Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.	1	Беседа о основных навыках самообслуживания, умении предотвращать заболевания ротовой полости.		
20	Гигиенические правила сохранения зрения.	1	Беседа о формировании у учащихся потребности в личной гигиене, правильного и регулярного ухода за глазами и здоровья в целом.		
21	Гимнастика для глаз и упражнения на	1	Практическое занятие-составление комплекса		

	развитие зрительной памяти.		гимнастики для глаз.		
22	Возрастные особенности скелета и мышц.	1	Изучение отделов скелета человека их возрастных особенностей.		
23	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	1	Практическое занятие-выполнение упражнений для формирования правильной осанки, плоскостопия.		
24	Кровяное давление. Частота пульса.	1	Обучение измерения пульса при состоянии покоя и физнагрузки.		
25	Понятие об эмоциях. Умение владеть собой.	1	Раскрытие понятия-эмоции. Беседа о основных базовых эмоциях, умении управлять своими эмоциями.		
26	Характер человека Типы темпераментов.	1	Беседа о видах темперамента, выполнение теста на определение собственного вида темперамента.		
27	Полезные и вредные привычки.	1	Систематизация знаний о полезных и вредных привычках, их влиянии на здоровье.		
28	Влияние алкоголя на здоровье.	1	Знакомство учащихся с фактами проблемы употребления алкоголя, детский алкоголизм.		
29	Табак-человеку враг!	1	Знакомство учащихся с фактами проблемы табакокурения, вред табака на детский организм.		
30	Как сказать «НЕТ» вредным привычкам	1	Беседа о вредных привычках, формирование ответственного отношения к своему здоровью. Умение противостоять вредным привычкам.		
31	Водные процедуры.	1	Расширить знания о пользе		

	Солнечные и воздушные ванны.		закаливания, познакомиться с формами закаливания.		
32	Вредные насекомые: мухи, комары, клещи.	1	Рассказ из истории болезней, которые переносят насекомые. Знакомство оказания первой помощи при укусах насекомых.		
33 34	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул.	1 1	Подготовить учеников к опасным ситуациям, включающим в себя выработку правильной реакции и способности успешно действовать для сохранения своего здоровья. Повторение правил ПДД, поведение на воде.		