Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Мордовия «Инсарская общеобразовательная школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано:  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_В. П. Тишина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2023г | Рассмотрено на заседании МО учителей  школы  Протокол №1  От «\_\_\_»\_\_\_\_\_2023 г | Утверждаю:  Директор школы-интерната  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В. В. Зарубин  Пр. №133 от 31.08.2023 г. |

Рабочая программа

**по курсу внеурочной деятельности**

**«Школа здоровья»**

**для обучающихся 5 класса**

**2023-2024 учебного года**

(в соответствии с ФАООП УО, вариант 1)

Составил:

учитель первой категории

Босина А.Г.

### СОДЕРЖАНИЕ

[ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА 3](#_bookmark0)

[Ценностное наполнение внеурочных занятий 4](#_bookmark1)

[Содержание программы внеурочной деятельности 5](#_bookmark8)

[Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности 6](#_bookmark9)

[Тематическое планирование 8](#_bookmark10)

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Задачей педагога, реализующего программу, является развитие у обучающегося ценностного отношения к Родине, природе, человеку, культуре, знаниям, здоровью.

Программа направлена на: создание условий, обеспечивающих качество обучения и воспитания подрастающего поколения с учетом основных принципов педагогики здоровья.

Новизна данной программы заключается в том, что на занятиях используются инновационные формы организации деятельности детей и подростков, различные источники информации для получения знания о своем здоровье и ответственности за его сохранение.

Создание здоровьесберегающей среды для обучения и развития детей на занятиях дополнительного образования становится особенно актуальным, где образование является сферой свободного самоопределения личности ребенка, все теоретические знания, включенные в образовательный процесс, апробируются в творческой практике, преобразуются в познавательный, коммуникативный, социальный опыт самореализации в различных сферах деятельности. Система дополнительного образования является наиболее мягкой, щадящей и комфортной системой для обучения и развития детей, способной благоприятно влиять на физическое, психическое и социальное здоровье детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что применяемые методы и формы обучения призваны научить детей беречь свое здоровье, побудить подрастающее поколение анализировать свой образ жизни, стремиться к совершенствованию, самопознанию.

**Цель курса:** раскрыть детям основы здоро­вого образа жизни, позволяю­щие эффективно решать одну из са­мых акту­альнейших задач современ­ного образования — формиро­вание здоро­вого об­раза жизни младших школьников (обучение детей эле­ментарным приёмам здорового об­раза жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению уча­щихся).

**Задачи:**

*в воспитании:*

* желание быть *здоровым душой и те­лом*;
* стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в со­гласии с законами природы, законами бытия;
* приобретение навыков *самосовершенствования* при получении зна­ний о том, от чего зависит наше здоровье.

*в развитии:*

* самостоятельное экспериментирование и поисковая активность де­тей побуж­дают их к *творческому* отношению при выполнении за­даний;
* обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с со­бой и с миром;
* формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответ­ствен­ности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расшире­ние знаний и навыков по гигиенической культуре.

*в обучении:*

* обучение детей профи­лакти­ческим ме­тодикам — оздоровительная гимна­стика, пальце­вая, корри­гирующая, дыха­тельная, для профи­лактики про­студных заболеваний, для бодрости, само­массаж;
* обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицин­ской по­мощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
* приви­тие детям элемен­тар­ных гигиенических навыков (мытьё рук, ис­пользо­вание носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» составляют следующие документы.

* 1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
  2. ПриказМинистерствапросвещенияРоссийскойФедерацииот31.05.2021

№ 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).

* 1. ПриказМинистерствапросвещенияРоссийскойФедерацииот18.07.2022

№ 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).

* 1. Приказ Министерства просвещенияРоссийскойФедерацииот12.08.2022

№ 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034).

* 1. ПриказМинистерствапросвещенияРоссийскойФедерацииот18.05.2023

№370«Обутверждениифедеральнойобразовательнойпрограммыосновногообщего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).

**Варианты реализации программы и формы проведения занятий**

Программа реализуется в работе с обучающимися 5 класса. В 2023–2024 учебном году запланировано проведение 34 внеурочных занятий. Занятия проводятся1развнеделю.

При организации деятельности воспитанников на занятиях используется различные формы организации учебно-воспитательной работы, такие как:

* групповая работа;
* индивидуальная работа;
* коллективная работа.

*Отличительная особенность программы.*

При реализации данной программы дети получают новые валеологические сведения, которые ориентированы на формирование у ребёнка пози­ции признания ценно­сти здоровья, чувства ответ­ствен­ности за сохранение и укреп­ление своего здоровья, расширение зна­ний и навыков по гигиенической культуре.

#### Ценностное наполнение внеурочных занятий

Содержания занятий наполнены сказочными и игро­выми сюже­тами и персо­нажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практи­че­ские ре­комен­дации, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболева­ний у детей младшего школьного возраста и ока­занию доврачебной по­мощи.

Уроки по валеологии носят *творческий характер*. С детьми прово­дятся заня­тия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, дело­вые игры, ком­плекс уп­ражнений, обще­ние с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения че­ловека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; во­просы, свя­занные с факто­рами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.

Состоит из 5 разделов: «Культура здоровья», «Питание». «Физическая активность», «Путь к себе». «Здоровье – это жизнь». На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане. Формы работы: групповая работа, работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

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 работы: репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование), проблемный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстративный.

#### Содержание программы внеурочной деятельности

**«Школа здоровья»**

**Раздел 1. «Культура здоровья» (7ч.)**

Тема 1. Введение. Что такое здоровье.

Понятие здоровья. Умение выбирать между полезными и вредными привычками. Стремление приобретать полезные привычки.

Тема 2. Режим дня.

Понятие о режиме дня. Компоненты режима дня. Правила составления распорядка дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплекса утренней гимнастики. Средства и формы активного отдыха.

Тема 3. Где чистота, там здоровье!

Формировать у детей, представление о значимости чистоты в повседневной жизни для здоровья человека. Воспитание навыков мытья рук, пользования носовым платком, опрятности в одежде.

Тема 4. Зрение – дар бесценный.

Как устроен наш орган зрения. Зрительные функции. Значение зрения.

Гимнастика для глаз.

Тема 5. Секрет голливудской улыбки.

Привитие навыков личной гигиены, привычки правильного ухода за зубами, знакомство с основными правилами ухода за зубами.

Тема 6. Сохранить осанку – сберечь здоровье.

Что такое осанка? Показатели нормальной осанки. Нарушение осанки. Предупреждение нарушений осанки. Гигиена осанки. Физические упражнения, спортивные и подвижные игры, гимнастика для формирования правильной осанки.

**Раздел 2. Питание (5ч.)**

Тема 7. Питание и здоровье школьника.

Понятие о рациональном питании. Правила рационального питания. Роль и место растительных продуктов в питании человека. Профилактика болезней, связанных с неправильным питанием. Взаимосвязь питания и здоровья. Проведение круглого стола «Питание и здоровье».

Тема 8. Кулинарный поединок.

Конкурс на приготовление блюд из определенного набора продуктов.

Тема 9. Мои друзья – витамины.

Познакомить обучающихся с витаминами, объяснить их значение для организма человека, рассказать в каких продуктах содержатся те или иные витамины. Сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма.

**Раздел 3. Физическая активность (9ч.)**

Тема 10. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Формировать представления о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями. Закрепить знания обучающихся о значении солнца, света, чистого воздуха и воды и об их влиянии на жизнь и здоровье человека. Разучивание пословиц и поговорок. Оздоровительная минутка.

Тема 11. Движение – основа здоровья.

Развивать знания обучающихся о двигательной активности. О влиянии физкультуры и факторов укрепления здоровья на организм человека. Факторы, укрепляющие здоровье: утренняя гимнастика, оздоровительная ходьба и бег, закаливание, естественные факторы природы, массаж.

Тема 12. Выбирая спорт – выбираем здоровье.

Физическая культура – источник здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Двигательные качества: гибкость, сила, ловкость, быстрота, выносливость.

**Раздел 4. «Путь к себе» (10ч.)**

Тема 13. Почему вредной привычке ты скажешь: « Нет!».

Формировать у обучающихся отрицательное отношение к вредным привычкам, способствовать пониманию и осознанию влияния вредных привычек на будущее человека, воспитывать активную гражданскую позицию обучающихся.

Тема 14. Гаджеты и их влияние на наше здоровье.

Ознакомить обучающихся с проблемами, возникшими в связи с широким использованием современных гаджетов: интернет-зависимость, депрессия от пользования социальными сетями, зависимость от онлайн-игр, ухудшение зрения, нарушение сна.

Тема 15. Интернет в нашей жизни.

Формировать информационную культуру школьников, представления о пользе и вреде Интернета.

Дать обучающимся знания о локальной сети Интернет, учить рассуждать по теме «Интернет: друг или враг», учить делать выводы о негативных и позитивных сторонах виртуальной жизни, изучать и применять правила безопасности при работе в сети Интернет.

Тема 16. Общие правила оказания первой медицинской помощи.

Обеспечить усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим. Познакомить через беседу с общими рекомендациями по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях.

Тема 17. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.

Домашняя аптечка.

Формировать знания о составе, назначении домашней аптечки, о способах хранения аптечки, о видах лекарств. Формировать умения определять сроки годности лекарств, укладывать лекарства в аптечку. Воспитывать умение составлять домашнюю аптечку. Экскурсия в аптеку.

**Раздел 5. «Здоровье – это жизнь!» (2ч.)**

Тема 18 «Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие в форме «Своя игра».

Закрепление у обучающихся представлений о здоровье, как о важнейшей составляющей человеческого благополучия и о здоровом образе жизни как способе сохранения и укрепления здоровья.

Тема 19 День здоровья – «Моё здоровье – в моих руках».

Пропаганда здорового образа жизни. Укрепление здоровья обучающихся. Развивать творческую активность, воспитывать трудолюбие, привычку к систематическим занятиям физической культуры, чувства долга и ответственности за товарищей и себя.

#### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

##### Личностные результаты:

* Умение учится выражать свои эмоции удобным и наиболее адекватным образом;
* Прогнозировать своё поведение, эффективно общаться с другими, поддерживать межличностные контакты.
* Желание осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим самосовершенствованием;
* Понимать себя;
* Сформировать у него установки на поддержание здоровья.

***Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности***

* Потребность в занятиях физической культурой и спортом
* Негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).
* Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.
* Установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках.
* Стремление заботиться о своем здоровье.
* Готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.
* Готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.
* Овладение умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

*К концу года обучающиеся:*

*Должны знать:* что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье; должны знать, что принимая ре­шение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих; почему дышать табачным ды­мом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называ­ются вредными (куре­ние, алкоголь, наркотики); что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; знать, что взаимопо­мощь укрепляет здоровье мальчиков и дево­чек, а поддержка в семье сохраняет здоро­вье её членов.

*Должны уметь:* понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для сво­его здоровья поведение; отвечать за своё решение; уметь противостоять, если кто-то будет предлагать поку­рить; заниматься самовоспитанием; уметь сказать нет, если кто-нибудь будет предла­гать попробовать алкоголь или наркотики; уметь оказывать помощь своим однокласс­никам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

## Тематическое планирование

## 5 класс (1час в неделю)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **№** | **Тема раздела**  **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** |
|  |  | **Раздел 1. «Культура здоровья»** |  |  |
| 209 | 1 | Вводная беседа. | 1 | Называть основные условия, влияющие на здоровье человека. Соблюдать элементарные правила личной гигиены.  Использовать знания о средствах гигиены, выбирать  подходящие средства гигиены. Развивать гигиенические навыки, связанные с уходом за собственным телом. Объяснять важность регулярного ухода за зубами. Обосновывать необходимость ведения здорового образа жизни. Называть основные компоненты режима дня.  Развивать навыки планирования своей деятельности в течение дня. Выполнение гимнастических упражнений для формирования правильной осанки. Использовать информационные ресурсы для подготовки листовок и буклетов. |
| 9.09 | 2 | Режим дня | 1 |
| 16.09 | 3 | Где чистота, там здоровье! | 1 |
| 23.09 | 4 | Зрение – дар бесценный. | 1 |
| 30.09 | 5 | Секрет голливудской улыбки. | 1 |
| 7.10  14.10 | 6-7 | Сохранить осанку – сберечь здоровье. | 2 |
|  |  | **Раздел 2.**  **Питание** |  |  |
| 21.10 | 8-10 | Питание здоровье школьника. | 3 | Обосновывать значение завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания. Соблюдать режим питания, обосновывать его важность. Объяснять пользу и значение различных продуктов питания и витаминов в жизни человека.  Расширять знания о кулинарии. Развивать умения работать в команде, взаимодействовать со сверстниками. |
|  | 11 | Кулинарный поединок. | 1 |
|  | 12-13 | Мои друзья – витамины. | 2 |
|  |  | **Раздел 3.**  **Физическая активность** |  |  |
|  | 14-16 | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. | 3 | Проявлять интерес к различным видам спортивных занятий. Расширять знания о видах спортивных занятий, о различных видах подвижных игр. Развивать навыки работы в команде, интерес к различным видам спортивных занятий. Использовать возможности коллективной деятельности. |
|  | 17-19 | Движение – основа здоровья. | 3 |
|  | 20-22 | Выбирая спорт – выбираем здоровье | 3 |
|  |  | **Раздел 4. «Путь к себе»** |  |  |
|  | 23-25 | Почему вредной привычке ты скажешь: « Нет!» | 3 | Называть особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка. Развивать навыки обучающихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам. Освоить способы сопротивления негативному давлению со стороны окружающих. Усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим. Расширять знания обучающихся о составе домашней аптечке и ее назначении. |
|  | 26-27 | Гаджеты и их влияние на наше здоровье. | 2 |
|  | 28-29 | Интернет в нашей жизни. | 2 |
|  | 30-31 | Общие правила оказания первой медицинской помощи | 2 |
|  | 32 | Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. | 1 |
|  |  | **Раздел 5. «Здоровье – это жизнь!»** |  |  |
|  | 33 | «Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие в форме | 1 | Популяризовать научные знания по курсу за год.  Активизировать самостоятельную деятельность в вопросах формирования здорового образа жизни.  Развивать навыки работы в команде. Расширять знания о различных видах подвижных игр. |
|  | 34 | «Своя игра».  День здоровья – «Моё здоровье – в моих руках». | 1 |