

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Любинский муниципальный район Омской области

МБОУ "Любинская СОШ №2"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Трифонова Н.А.

Протокол №1

от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Некрасова Н.А.

Приказ №125

от "31" августа 2023 г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Здоровый образ жизни»

Составитель:

Шатилова Галина Викторовна

учитель технологии

Возраст детей: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Любинский 2023 год

## Пояснительная записка

Современная быстро развивающаяся система образования, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

**Актуальность программы.** Актуальность и социальная значимость данного курса состоит в том, что он призван помочь растущему человеку в постижении норм здорового образа жизни и на их основе искать путь самовоспитания, саморазвития. Курс предполагает активное включение в творческий процесс учащихся.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Практическая значимость данного курса состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся.

### **Цель.**

Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося.

### **Задачи.**

1. Воспитывать ценностное и ответственное отношение к здоровью, здоровому образу жизни, развивать культуру здорового образа жизни учащегося.
2. Формировать способность противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды.
3. Формировать готовность учащихся к социальному взаимодействию по вопросам здоровьесберегающего просвещения населения, профилактики употребления психоактивных вещества, инфекционных заболеваний; убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения.

4. Помочь овладеть современными оздоровительными технологиями.

**Форма реализации программы.** Предполагается, что учащиеся, осваивающие данную Программу, не только изучают теоретические вопросы формирования здорового образа жизни, но и ведут пропаганду здорового образа жизни среди школьников.

Активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию, отсутствие вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- 1) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 2) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- 3) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
- 4) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

5. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. «Питание и здоровье»

Раздел 2. «Мое здоровье в моих руках»

Раздел 3. «Я в школе и дома»

Раздел 4. «Я и мое ближайшее окружение»

Раздел 5. «Первая доврачебная помощь»

В каждом разделе планируются:

1. Мероприятия здоровьесберегающего характера, посвященными проблемам сохранения здоровья.
2. Мероприятия, направленные на распространение информации.

В основе реализации программы лежит системно – деятельностный подход, который предполагает:

- ориентацию на развитие обучающихся на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности обучающегося, его активной учебнопознавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, видов деятельности и форм общения.

### Тематическое планирование

№	Тема	Форма проведения занятия	Количество часов	ЦОР/ЭОР
1	Определение понятия «здоровье».	Урок	1	
2	Факторы, укрепляющие здоровье.	Урок	1	
3	Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена».	Урок	1	
4	Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами.	Урок	1	
5	Роль физической активности в жизни человека.	Урок	1	
6	Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	Урок	1	
7	Выполнение комплекса упражнений для	Урок	1	

	утренней гимнастики.			
8	Основы правильного питания.	Урок	1	
9	Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ.	Урок	1	
10	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года.	Урок	1	
11	Вредные и полезные привычки в питании.	Урок	1	
12	Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты.	Урок	1	
13	Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Урок	1	
14	Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме	Урок	1	
15	Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.	Урок	1	
16	Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Как правильно есть.	Урок	1	
17	Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого.	Урок	1	
18	Как питались люди на Руси и в России.	Урок	1	
19	Кухни разных народов.	Урок	1	
20	Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья.	Урок	1	
21	Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и заболеваниям зубов.	Урок	1	
22	Как уберечь себя от простудных заболеваний. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания	Урок	1	
23	Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гимнастика для глаз.	Урок	1	
24	Целебная сила движений. Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	Урок	1	
25	Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.	Урок	1	
26	Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья.	Урок	1	
27	Гигиена кожи, одежды, обуви.	Урок	1	

28	Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление.	Урок	1	
29	Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер.	Урок	1	
30	Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу.	Урок	1	
31	Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.	Урок	1	
32	Лекарственные растения. Понятие «аптечка». Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения?	Урок	1	
33	Значение жидкости для организма человека. Быстрое питание	Урок	1	
34	Вкусные и полезные угощения. Фаст - фуд. Польза или вред?	Урок	1	

**Информационно-образовательные ресурсы:**

1. Архив видео и фотоматериалов
2. Медиатека (познавательные игры, музыка, энциклопедии, видео)