

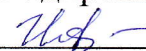
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов города Жирновска»
Жирновского муниципального района Волгоградской области

Лесная ул., д. 15, г. Жирновск, Волгоградская область. 403792. Тел.(84454) 5-51-63.

Факс (84454) 5-51-63

ОКПО 46046295, ОГРН 1023404976726, ИНН/КПП 3407006700/340701001

Согласовано
зам.директора по ВР



И.А.Иванова

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

**«ЗОЖ»
для 5 «Б» класса
Классный руководитель Губарева А.В.**

2023-2024 учебный год

г.Жирновск

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности разработана на основе пособия:

- Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья 5 класса А.Г.Макеева. – М.: Просвещение, 2013.

Программа «Здоровый образ жизни» предназначена для учащихся 5 класса.

Она предполагает активное вовлечение в работу не только детей, но и их родителей.

Особенностями данного курса является соответствие вариантов занятий и тем проектов возрастным особенностям и интересам учащихся.

Материал сгруппирован в несколько модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена).

Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье.

В основе содержания курса лежат несколько идей, которые являются важным условием эффективности воспитания культуры здоровья:

- подростку должно быть понятно, зачем ему надо учиться быть здоровым;
- подростку должно быть интересно учиться быть здоровым;
- у подростка должна быть возможность применить полученные знания в повседневной жизни.

Эффективность занятий в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, используемых при изучении курса.

Актуальность программы

Сегодня в России очень много говорят о проблеме здоровья молодёжи, как будущего нации. Поэтому, чем раньше у человека формируется мотивация, т.е. осознанная необходимость заботиться о своём здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек в частности и общество в целом, детский возраст человека характеризуется неравномерным и разносторонним развитием органов и систем. Молодой возраст, начинающийся с 11-12 лет, можно условно назвать самым аутоагрессивным временем. Именно в этом возрасте большое влияние на жизнь и здоровье ребенка могут оказать отрицательное воздействие такие факторы как курение, алкоголь, наркотики. На этот же возраст приходится пренебрежения к элементарным правилам гигиены и питания. Сохранение и укрепление здоровья населения - одна из наиболее актуальных проблем современности.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая

активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» направлена на решение этих задач.

Цель программы

Формирование у подростков ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Основные задачи реализации данной программы:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни;
2. Ознакомить учащихся с приёмами профилактики заболеваний;
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся;
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

Принципы реализации программы:

- научная обоснованность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- последовательность изложения материала;
- модульность структуры;
- вовлеченность семьи в реализацию.

Формы внеурочной деятельности:

- Факультатив
- Игра

- Соревнование
- Проектная деятельность

Общая характеристика курса

Программа ориентирована на учащихся 5-х классов и содержит 4 раздела: «Здоровье и здоровый образ жизни» - 20 часов, «Личная гигиена» - 20 часов, «Питание и здоровье» - 20 часов, «Познай самого себя» - 7 часов + вводное и заключительное занятия. Всего курс рассчитан на 68 часов, каждое из которых равно по продолжительности академическому часу, что позволяет проводить ее в рамках внеурочной деятельности. Программа ориентирована на учащихся 5 классов согласно требованиям ФГОС основного общего образования.

Место программы в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом МКОУ «СШ с углубленным изучением отдельных предметов г.Жирновска» занятие по программе в 5 классе проводится 2час в неделю. Общее количество часов в год – 68 часов, включая практический и теоретический материал.

Содержание программы

Вводное занятие.

Ознакомление с планом работы кружка, с мероприятиями в которых будут участвовать члены кружка, назначение кружка.

1. Здоровье и здоровый образ жизни. (20 часов).

1.1. Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.

1.2. Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа «Составление режима дня».

1.3. Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок).

1.4. Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.

1.5. Физическая культура и здоровье. Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.

1.6. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.

1.7. Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.

1.8. Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.

1.9. О вреде курения. О вреде курения. Профилактика.

1.10. О вреде алкоголя. О вреде алкоголя. Профилактика.

1.11. О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика.

2. Личная гигиена (20 часов).

2.1. Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.

2.2. Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.

2.3. История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии.

2.4. Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма.

2.5. Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.

2.6. Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.

2.7. Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами.

Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.

2.8. Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.

3. Питание и здоровье. (20 часов).

3.1. Питание и здоровье. Понятие о рациональном питании. Польза и вред диет. Правильное питание школьника. Практическая работа «О чем может рассказать упаковка».

3.2. Белки. Строение белков. Содержание белков в продуктах питания, белковая пища.

3.3. Витамины. Витамины – составляющие пищи, необходимые для здоровья.

3.4. Здоровое питание. Важность здорового питания. Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.

3.5. Свежие овощи и фрукты. Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах.

3.6. Питание и вред некоторых продуктов. Чем опасен сахар? Чем вредна соль? Избыток веса.

3.7. Упакованная и консервированная пища. Зачем консервируют пищу? Все «за» и «против». Консервирование. Замораживание. Сушка.

3.8. Пищевые добавки. Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса.

4. Познай самого себя. (7 часов).

4.1. Мир наших чувств. Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств, страхов.

4.2. Кто я? Как управлять впечатлениями о себе? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя?

4.3. Технология совершенствования себя. Копилка хороших поступков. Ярмарка достоинств.

4.4. Жизненная стратегия. Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего. Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека.

4.5. Границы моего «Я». Я и другие. Проблемы дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении.

4.6. Внешний вид человека. Что такое внешний вид человека. Лицо человека.

Заключительно занятие.

Подведение итогов.

Тематическое планирование программы

№п/п	Название темы	Количество часов	Основное содержание	Вид деятельности
1	Вводное занятие	1	Ознакомление с планом работы	Беседа, игра
2	Что такое здоровый образ жизни?	2	Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.	Презентация, беседа
3	Режим дня школьника.	2	Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа	Беседа, практическая работа

			«Составление режима дня».	
4	Сон и его значение для здоровья.	2	Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок).	Презентация, беседа, практическая работа
5	Понятие о закаливании организма.	2	Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.	Просмотр видеофильма, беседа
6	Физическая культура и здоровье.	2	Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.	Презентация, лекция
7	Понятие о вирусных инфекциях.	2	Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.	Беседа, презентация
8	Что нужно знать о лекарствах.	2	Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.	Просмотр видеофильма, беседа
9	Вредные привычки и здоровье.	2	Что можно назвать вредной привычкой.	Беседа, практическая

			Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.	работа (социальная реклама)
10	О вреде курения.	1	Влияние курения на подростка	Беседа, тест
11	О вреде алкоголя	1	Влияние алкоголя на человека	Беседа, просмотр видеофильма
12	Наркотики и наркотическая зависимость	1	Влияние наркотических средств на человека	Просмотр видеофильма, беседа
13	Личная гигиена, что это?	2	Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.	Презентация, беседа, практическая работа
14	Уход за кожей.	2	Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.	Презентация, беседа
15	История косметики и ее применение	2	Введение в косметологию. История возникновения косметологии.	Презентация, практическая работа
16	Уход за руками.	2	Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра.	Просмотр видеофильма, беседа
17	Уход за волосами.	2	Типы волос, уход за волосами. Средства и	Беседа, практическая

			инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.	работа
18	Гигиена полости рта.	2	Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.	Инфоурок
19	Уход за глазами.	2	Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.	Инфоурок
20	Уход за телом.	2	Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.	Инфоурок
21	Питание и здоровье.	2	Понятие о рациональном питании. Польза и вред диет. Правильное питание школьника. Практическая работа «О чем может рассказать упаковка».	Презентация, беседа, практическая работа
22	Белки.	2	Строение белков. Содержание белков в продуктах питания, белковая	Инфоурок

			пища.	
23	Витамины.	2	Витамины – составляющие пищи, необходимые для здоровья.	Инфоурок
24	Здоровое питание.	3	Важность здорового питания. Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.	Презентация, беседа, практическая работа
25	Свежие овощи и фрукты	3	Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах.	Инфоурок
26	Питание и вред некоторых продуктов.	2	Чем опасен сахар? Чем вредна соль?	Презентация, беседа
27	Упакованная и консервированная пища.	3	Зачем консервируют пищу? Все «за» и «против». Консервирование. Замораживание. Сушка.	Инфоурок, беседа, практическая работа
28	Пищевые добавки.	2	Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса	Инфоурок, практическая работа
29	Мир наших чувств.	2	Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств.	Встреча со ШКОЛЬНЫМ ПСИХОЛОГОМ
30	Кто я?	3	Как управлять впечатлениями о себе? Как научиться находить положительные	Просмотр видеофильма

			качества у себя? Как правильно оценить себя?	
31	Технология совершенствования себя.	2	Копилка хороших поступков. Ярмарка достоинств.	Беседа, игра
32	Жизненная стратегия.	1	Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего. Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека.	Встреча со школьным психологом
33	Границы моего «Я». Я и другие. Проблемы дружбы.	2	Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе, сильные и слабые стороны в общении.	Просмотр видеофильма, беседа
34	Внешний вид человека.	2	Что такое внешний вид человека.	Беседа, игра
35	Заключительное занятие	1	Подведение итогов.	Беседа

Интернет ресурсы

<https://multiurok.ru/files/programma-vneurochnoi-deiatel-nosti-formirov-1.html>

Программа внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» для учащихся 5-6 классов (ФГОС)

<https://multiurok.ru/files/programma-vneurochnoi-deiatel-nosti-dlia-6-klassa-2.html>

Программа внеурочной деятельности для 6 класса. ЗОЖ