**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

****

# Пояснительная записка

Содержание программы направленно на комплексное и последовательное развитие у обучающихся 5 класса умений и навыков здорового образа жизни. Последовательность изложения материала подобрано таким образом, чтобы дети могли, опираясь на знания, полученные в начальных классах, постепенно осваивать более сложные, темы, обсуждать актуальные для подростков проблемы, приобретать практические навыки ухода за своим здоровьем.

Актуальность программы «Азбука здоровья» 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.

Новизна программы в том, что данная программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, помогает интенсификации учебного процесса.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

*Цель курса:* формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

*Задачи курса:*

1. *формировать представления о:*
	* факторах, оказывающих влияние 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.
2. *обучать:*
	* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
	* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
	* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
	* упражнениям сохранения зрения, дыхательной гимнастике;
	* правилам оказания первой помощи при несчастных случаях.

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Всего 34 часа.

**Планируемые результаты** освоения обучающимися курса внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

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

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

* + Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
	+ Знать основные правила этикета и соблюдать их.
	+ Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
	+ Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
	+ Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
	+ Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
	+ Знать, для чего делаются прививки.
	+ Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви.
	+ Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
	+ Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой.
	+ Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления.
	+ Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
	+ Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
	+ Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
	+ Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
	+ Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
	+ Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
	+ Владеть навыками организации собственного питания в течение дня

*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):

1. Регулятивные УУД:
	* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
	* проговаривать последовательность действий на занятии;
	* высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану;
	* участвовать в проблемном диалоге на этапе изучения нового материала;
	* совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятиях.
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);
3. Коммуникативные УУД:
	* уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной форме;
	* слушать и понимать речь других;
	* совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
	* выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Азбука здоровья» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

# 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. Формы работы:
	+ Групповая работа, работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно- ролевые игры, дискуссии).
	+ Фронтальная работа (беседа на основе представленного информационного материала)
	+ Индивидуальная работа (обработка 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.).

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работ, тематических недель.

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.

# класс

**Понятие о здоровье – 6 ч.**

Введение. Понятие о здоровье. Домашняя аптечка: проведём ревизию! Режим дня.

Движение – это жизнь! Антропометрические показатели.

# Поговорим о правильном питании – 6 ч.

Режим питания школьника. Полезные и вредные традиции питания. Способы хранения пищевых продуктов. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Кишечные инфекции. Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами.

# Как уберечь себя от инфекций – 5 ч.

Органы дыхания и их гигиена. Заболевания дыхательной системы и их профилактика. Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Прививки, профилактические меры.

# Правила гигиены и сохранения здоровья – 9 ч.

Гигиена полости рта. Профилактика кариеса. Пища, которую «любят» и «не любят» зубы. Гигиенические правила сохранения зрения. Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти. Возрастные особенности скелета и мышц. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. Кровяное давление. Частота пульса. Понятие об эмоциях. Умение владеть собой. Характер человека. Типы темпераментов.

# Осторожно! Вредные привычки – 4 ч.

Полезные и вредные привычки. Влияние алкоголя на здоровье. Табак –человеку враг!

Как сказать «НЕТ» вредным привычкам.

# Встречаем лето – 4 ч.

Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны. Вредные насекомые: мухи, комары, клещи. Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул. Правила поведения на воде.

# Тематическое планирование 5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов |
| 1 | Понятие о здоровье | 6 |
| 2 | Поговорим о правильном питании | 6 |
| 3 | Как уберечь себя от инфекций | 5 |
| 4 | Правила гигиены для сохранения здоровья | 9 |
| 5 | Осторожно! Вредные привычки | 4 |
| 6 | Встречаем лето | 4 |
| Всего | 34 |

**Список литературы**

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания.

/авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/

1. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
2. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка».

/Спб:1995/.

1. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
2. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы.

/М.:ВАКО,2008/

1. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/
2. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015
3. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011
4. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сосот. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.

# Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Азбука Здоровья»

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование темы | Дата занятия | Примечание |
| по плану | по факту |  |
| **1. Понятие о здоровье 6ч.** |
| 1 | Введение |  |  |  |
| 2 | Понятие о здоровье |  |  |  |
| 3 | Домашняя аптечка: проведемревизию! |  |  |  |
| 4 | Режим дня. Активный отдых |  |  |  |
| 5 | Движение- это жизнь! |  |  |  |
| 6 | Антропометрическиепоказатели |  |  |  |
| **2. Поговорим о правильном питании 6ч.** |
| 7 | Режим питания школьника.Правила приема пищи. |  |  |  |
| 8 | Полезные и вредныетрадиции питания |  |  |  |
| 9 | Способы хранения пищевыхпродуктов |  |  |  |
| 10 | Профилактика заболеванийпищеварительной системы |  |  |  |
| 11 | Кишечные инфекции |  |  |  |
| 12 | Первая помощь при отравлении пищевымипродуктами |  |  |  |
| **3.Как уберечь себя от инфекций 5ч**. |
| 13 | Органы дыхания и ихгигиена |  |  |  |
| 14 | Заболевания дыхательнойсистемы и их профилактика |  |  |  |
| 15 | Простудно-инфекционныезаболевания, туберкулез. |  |  |  |
| 16 | Комплекс упражненийдыхательной гимнастики. |  |  |  |
| 17 | Прививки-профилактическиемеры. |  |  |  |
| **4.Правила гигиены для сохранения здоровья 9ч.** |
| 18 | Гигиена полости рта.Профилактика кариеса. |  |  |  |
| 19 | Пища, которую «любят» и«не любят» зубы. |  |  |  |
| 20 | Гигиенические правиласохранения зрения. |  |  |  |
| 21 | Гимнастика для глаз иупражнения на развитие зрительной памяти. |  |  |  |
| 22 | Возрастные особенностискелета и мышц, |  |  |  |
| 23 | Профилактика нарушения |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | осанки и плоскостопия |  |  |  |
| 24 | Кровяное давление. Частотапульса. |  |  |  |
| 25 | Понятие об эмоциях. Умениевладеть собой. |  |  |  |
| 26 | Характер человека Типытемпераментов. |  |  |  |
| **5.Осторожно! Вредные привычки 4ч.** |
| 27 | Полезные и вредныепривычки. |  |  |  |
| 28 | Влияние алкоголя наздоровье. |  |  |  |
| 29 | Табак-человеку враг! |  |  |  |
| 30 | Как сказать «Нет!» вреднымпривычкам |  |  |  |
| **6. Встречаем лето 4ч.** |
| 31 | Водные процедуры. Солнечные и воздушныеванны. |  |  |  |
| 32 | Вредные насекомые: мухи.комары, клещи. |  |  |  |
| 33 | Охрана и укреплениездоровья во время летних каникул. |  |  |  |
| 34 | Правила поведения на воде |  |  |  |

****