

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.РЕУТОВ

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №1»**

Московская область, 143966, телефон (факс) (495) 528-04-57

г. Реутов, ул. Лесная, д.12 [shkolar1@mail.ru](mailto:shkolar1@mail.ru)

Рабочая программа

Внеурочной деятельности естественнонаучного направления

«Школа здоровья»

5-8 класс

2018-2019 учебный год

Подготовил программу

Учитель биологии Ж.В. Кругликова

**Пояснительная записка**

Необходимость реализации образовательного курса «Школа 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.

Анализ демографической структуры населения России показывает, что дети до 18 лет составляют почти треть населения. 70% учащихся общеобразовательных школ большую часть дня проводят в школе. Именно это время совпадает с чрезвычайно напряженным периодом физиологического роста и развития, морфофункциональных перестроек, когда организм наиболее чувствителен к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов окружающей среды. За последние 10 лет здоровье детей значительно ухудшилось: среди детей младших классов суммарная распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний увеличилась на 92%, а распространенность функциональных отклонений в сочетании с хроническими заболеваниями увеличилась на 76%. Дети последних лет имеют ниже интегральный показатель умственной работоспособности, а число детей, имеющих недостаточный уровень развития школьно-обусловленных функций, при поступлении в школу, выросло в 2 раза.

Задачей современной школы является 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, рационального питания и других способов самосовершенствования.

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

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

Цели конкретизированы **следующими задачами:**

**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;

**Обучение:**

* 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.

**В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:**

* становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
* духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Школа 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):

1. ***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.

**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.

Программа «Школа 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

**Формы работы:**

* 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

**Формы контроля**

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 будущее».

Календарно-тематическое планирование кружка

«Школа здоровья» 5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Дата** |
| 1 | Введение. Инструктаж по ТБ. | 06.09 |
| 2 | Понятие о здоровье. | 13.09 |
| 3 | Домашняя аптечка: проведем ревизию! | 20.09 |
| 4 | Режим дня. Активный отдых. | 27.09 |
| 5 | Антропометрические показатели. | 04.10 |
| 6 | Движение- это жизнь! | 11.10 |
| 7 | Режим питания школьника. Правила приема пищи. | 18.10 |
| 8 | Полезные и вредные традиции питания. | 25.10 |
| 9 | Способы хранения пищевых продуктов. | 08.11 |
| 10 | Профилактика заболеваний пищеварительной системы. | 15.11 |
| 11 | Кишечные инфекции. | 22.11 |
| 12 | Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами | 29.11 |
| 13 | Органы дыхания и их гигиена. | 06.12 |
| 14 | Заболевания дыхательной системы и их профилактика. | 13.12 |
| 15 | Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез. | 20.12 |
| 16 | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. | 27.12 |
| 17 | Прививки-профилактические меры. | 10.01 |
| 18 | Гигиена полости рта. Профилактика кариеса. | 17.01 |
| 19 | Пища, которую «любят» и «не любят» зубы. | 24.01 |
| 20 | Гигиенические правила сохранения зрения. | 31.01 |
| 21 | Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти. | 07.02 |
| 22 | Возрастные особенности скелета и мышц, | 14.02 |
| 23 | Профилактика нарушения осанки и плоскостопия | 21.02 |
| 24 | Информационные технологии и здоровье | 28.02 |
| 25 | Понятие об эмоциях. Умение владеть собой. | 07.03 |
| 26 | Характер человека Типы темпераментов. | 14.03 |
| 27 | Полезные и вредные привычки. | 21.03 |
| 28 | Влияние алкоголя на здоровье. | 04.04 |
| 29 | Табак-человеку враг! | 11.04 |
| 30 | Как сказать «НЕТ» вредным привычкам | 18.04 |
| 31 | Роботы и человек | 25.04 |
| 32 | Вредные насекомые: мухи. комары, клещи. | 16.05 |
| 33 | Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул. | 23.05 |

Календарно-тематическое планирование кружка

«Школа здоровья» 6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Дата |
| 1 | Инструктаж по ТБ. | 06.09 |
| 2 | А началось всё с сухомятки. | 13.09 |
| 3 | Профилактика гастритов. | 20.09 |
| 4 | Не все полезно, что в рот полезло. | 27.09 |
| 5 | Наш холодильник: проведём ревизию. | 04.10 |
| 6 | Живи разумом, так и лекаря не надо. | 11.10 |
| 7 | Витамины и витамишки. | 18.10 |
| 8 | Курить – здоровью вредить. | 25.10 |
| 9 | Зависимость. Болезнь. Лекарства. | 08.11 |
| 10 | Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!» | 15.11 |
| 11 | Я умею выбирать. | 22.11 |
| 12 | Наше здоровье. | 29.11 |
| 13 | Что такое экология? Экология души. | 06.12 |
| 14 | Природа – это наши корни, начало нашей жизни. | 13.12 |
| 15 | «Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным. | 20.12 |
| 16 | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. | 27.12 |
| 17 | Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? | 10.01 |
| 18 | Умей себя вести. Уроки этикета. | 17.01 |
| 19 | Как вести себя в общественных местах. | 24.01 |
| 20 | Умейте дарить подарки. | 31.01 |
| 21 | Умеешь ли ты дружить? | 07.02 |
| 22 | Дружбой дорожить умейте. | 14.02 |
| 23 | Мама – слово-то какое! | 21.02 |
| 24 | Моя семья. Традиции моей семьи. | 28.02 |
| 25 | Наедине с собой. | 07.03 |
| 26 | Законы нашей жизни. | 14.03 |
| 27 | Правила нашего коллектива. | 21.03 |
| 28 | Что такое конфликт. | 04.04 |
| 29 | Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение | 11.04 |
| 30 | Ваше поведение – это ваше всё! | 18.04 |
| 31 | «Нехорошие слова». Недобрые шутки. | 25.04 |
| 32 | Чем заняться после школы? | 16.05 |

Календарно-тематическое планирование кружка

«Школа здоровья» 7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Дата |
| 1 | Умеем ли мы правильно питаться? | 06.09 |
| 2 | Основные пищевые вещества, их значение для здоровья. | 13.09 |
| 3 | Традиции питания в разных странах. | 20.09 |
| 4 | Национальные кухни разных народов. | 27.09 |
| 5 | Пищевые риски. Биодобавки. | 04.10 |
| 6 | Продукты, опасные для здоровья. | 11.10 |
| 7 | Правила хранения продуктов и готовых блюд. | 18.10 |
| 8 | Режим питания. | 25.10 |
| 9 | Правила поведения за столом. | 10.11 |
| 10 | Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. | 17.11 |
| 11 | Где чистота, там здоровье! | 24.11 |
| 12 | Болезни, передаваемые через пищу. | 01.12 |
| 13 | Элементы жизни. | 08.12 |
| 14 | Телевидение ваш друг? | 15.12 |
| 15 | Интернет в нашей жизни. | 22.12 |
| 16 | Гаджеты и их влияние на наше здоровье. | 29.12 |
| 17 | Мир моих увлечений. | 12.01 |
| 18 | На вкус и цвет товарищи есть? | 19.01 |
| 19 | О друзьях и дружбе. | 26.01 |
| 20 | Шалость или проступок. | 02.02 |
| 21 | Совесть – это категория нравственная. | 09.02 |
| 22 | Уголовная ответственность. | 16.02 |
| 23 | Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. | 02.03 |
| 24 | Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. | 09.03 |
| 25 | Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого. | 16.03 |
| 26 | Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. | 06.04 |
| 27 | Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. | 13.04 |
| 28 | Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. | 20.04 |
| 29 | Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье) | 27.04 |
| 30 | Как закаляться. Обтирание и обливание. | 04.05 |
| 31 | Моё здоровье –в моих руках. | 11.05 |
| 32.33 | Нравственное здоровье человека. | 18.05 |
| 34 | Жизнь как смена социальных ролей. | 25.05 |

Календарно-тематическое планирование кружка

«Школа здоровья» 8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Дата |
| 1 | Факторы, влияющие на здоровье человека. | 06.09 |
| 2 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 13.09 |
| 3 | Надо есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. | 20.09 |
| 4 | Здоровое питание – здоровая нация. | 27.09 |
| 5 | Поколение «пепси и чипсов». | 04.10 |
| 6 | Пищевые добавки – пользы меньше, чем вреда. | 11.10 |
| 7 | Диеты: оздоровительные и смертоносные. | 18.10 |
| 8 | Завтрак съешь сам… | 25.10 |
| 9 | Правила этикета. | 10.11 |
| 10 | Пищевые добавки: польза или вред. | 17.11 |
| 11 | Чистота залог здоровья. Стерильность. | 24.11 |
| 12 | Еда, как переносчик инфекции. | 01.12 |
| 13 | Элементы жизни. | 08.12 |
| 14 | Телевидение: вред и польза. | 15.12 |
| 15 | Интернет в нашей жизни. | 22.12 |
| 16 | Гаджеты и их влияние на наше здоровье. | 29.12 |
| 17 | Мир моих увлечений. | 12.01 |
| 18 | На вкус и цвет товарищи есть? | 19.01 |
| 19 | О друзьях и дружбе. | 26.01 |
| 20 | Шалость или проступок. | 02.02 |
| 21 | Совесть – это категория нравственная. | 09.02 |
| 22 | Уголовная ответственность. | 16.02 |
| 23 | Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. | 02.03 |
| 24 | Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. | 09.03 |
| 25 | Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого. | 16.03 |
| 26 | Инфекционные заболевания в жизни человека. | 06.04 |
| 27 | Что такое микозы | 13.04 |
| 28 | Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. | 20.04 |
| 29 | Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье) | 27.04 |
| 30 | Как закаляться. Обтирание и обливание. | 04.05 |
| 31 | Моё здоровье –в моих руках. | 11.05 |
| 32,33 | Нравственное здоровье человека. | 18.05 |
| 34 | Жизнь как смена социальных ролей. | 25.05 |

**Ожидаемые результаты:**

**Выпускник пятого класса должен:**

* 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.

**Выпускник шестого класса должен:**

* Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
* Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви
* 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.
* Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой.
* Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
* Знать, для чего делаются прививки.
* Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления.

**Выпускник седьмого, восьмого класса должен:**

* 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 о инфекционных заболевания .
* 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

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, 2015/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2014/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
6. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2015/
7. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2018/
8. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
9. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
10. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008. Валеология, Мархоцкий Я.Л., 2010.
11. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сосот. Н.Н. Щапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.