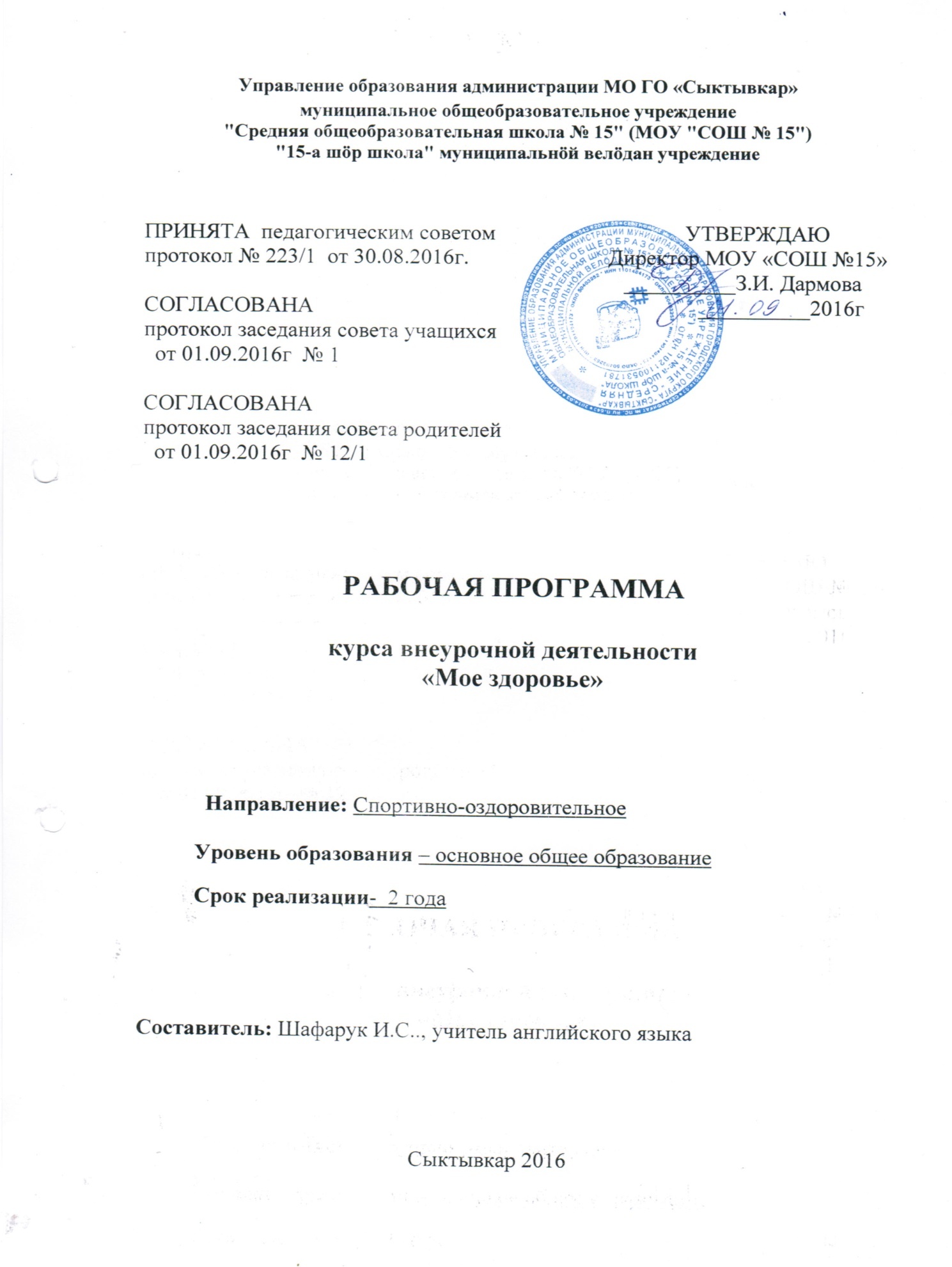
****

**Пояснительная записка**.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

**Цель программы**

Последовательное изучение вопроса здорового образа жизни, влияние факторов среды на здоровье человека; формирование культуры здоровья.Сформировать представления о себе как здоровом человеке.

**Задачи программы**

* Воспитать отношение к здоровью как к ценности.
* Овладеть знаниями и представлениями об опасностях окружающей среды угрожающих здоровью человека.
* Развивать умение работать с различными источниками информации.
* Развивать умение выполнять практические, лабораторные работы, наблюдения, исследования.
* Создать «Паспорт здоровья»

При изучении материала курса особое внимание должно уделяться расширению представлений о влиянии факторов среды, на здоровье человека, опираясь на конкретные факты, интересную информацию. При подборе необходимо удерживать разумный баланс между примерами отрицательного воздействия антропогенной среды на человека и примерами возможных выходов из создавшегося положения. В противном случае может сформироваться впечатление безысходности ситуации и нежелание предпринимать какие – либо действия для изменения положения.

Учащиеся 5-6 классов.

Направлениеспортивно-оздоровительное

Срок реализации программы 2 года.

**Результаты освоения курса**

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.  
      Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
* **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
* **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* **Личностными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мое здоровье»  является формирование следующих умений:
* **Определять** и ***высказывать*** под руководством учителя простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве;
* 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мое здоровье» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД:**

* **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
* **Проговаривать** последовательность действий назанятии.
* 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 занятие.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации.
* Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

***3. Коммуникативные УУД:***

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* **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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всемего проявлениях.

**Содержание программы**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 35 часов в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.  
      Программа внеурочной деятельности «Мое здоровье» состоит из **9**разделов:

**Раздел1«Здоровье человека»:**Данный раздел рассчитан на **2** часа и включает в себя *беседу* по теме: «Здоровье человека» и просмотр*видеофильма*: «Система здорового образа жизни».

**Раздел II «Естественная среда и здоровье человека»:** природная среда как фактор, влияющий на жизнь и здоровье человека.Данный раздел рассчитан на **10** часов и включает в себя 6 *практическихработ*: «Приемы определения осанки и свода стопы»; «Антропометрия»; «Определение загрязнения атмосферы в зимнее время»; «Распознавание знакомых веществ»; «Определение физических свойств воды»; «Методы очистки и обеззараживание воды»; 2 *видеофильма*: «Природная среда. Состояние и контроль», «Болезни цивилизации», 1*семинар и беседу* по теме: «Проблемы качества воды».

**Раздел III «Я и мое здоровье!»:** задачи современной гигиены.

Данный раздел рассчитан на **14** часов, включает в себя 8 *практических работ*: «Исследование запыленности воздуха школьного помещения»; «Определение наличия в воздухе микроорганизмов в классной комнате и на участке, хорошо освещенном солнцем»; «Составление дневного рациона школьника»; «Вычисление энергетической ценности продуктов»; «Изучение информации на этикетках пищевых продуктов»; «Определение витамина С в продуктах»; «Влияние никотина на слюну», 1 *тест*-«Правильно ли вы питаетесь?», 3 *беседы* по темам: «Гигиена одежды и обуви», «Гигиена жилища», «Влияние технического прогресса на характер питания»; просмотра 2 *видеофильмов*: «Влияние и вред алкоголя на организм человека», «Курение - пагубная привычка человечества».

**Раздел IV «Научные Основы труда и отдыха»:** Режим труда и отдыха.

Работоспособность человека.

Данный раздел рассчитан на **9** часов, включает в себя 4 *практические*работы:

«Измерение АД и пульса при разных физических нагрузка»; «Составление режима школьника», «Определение объема памяти», Приготовление отваров и настоев лекарств», и 1 *проект* - паспорт: «Мое здоровье»; 2 *беседы* по темам: «Режим труда и отдыха», «Закаливание как фактор здоровья»; 1 *семинар* по теме: «Сон и работоспособность. Гигиена умственного труда»; 1 *круглыйстол* по теме: «Целебные силы природы».

**Раздел V** «**Факторы, влияющие на здоровье человека».**

Данный раздел рассчитан на **2** часа, включает в себя *беседу* и просмотр *видеофильма* по теме: «Факторы здоровья человека».

**Раздел VI «Наше здоровье»:** Виды различных заболеваний, иммунитет человека.

Данный раздел рассчитан на **10** часов, включает в себя 1*практическую*работу:«Составление перечня лекарственных средств, для домашней аптечки»; 3*беседы* по теме: «Основные заболевания в нашей жизни», «Здоровый образ жизни»; 3*семинара* по темам: «Понятие об иммунитете, укрепление иммунитета», «Понятие об аллергии и аллергенах»; 1 *практикум* по теме: «Лекарства. Домашняя аптечка»; 2 *видеофильма*: «Аллергия. Виды, симптомы, лечения».

**Раздел VII «Питание»:** полезные продукты, правильный рацион питания.

Данный раздел рассчитан на**13**часов, включает в себя 1 *практическуюработу*: «Почему нужен завтрак?»; 1*проект*: «Полезный завтрак»; 12 бесед по темам: «Питание-необходимое условие для жизни человека», «Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием», «Почему нужен завтрак», «Пищевые добавки в нашей жизни», «Золотые правила питания».

**Раздел VIII«Режим дня»:** Распорядок дня, последствия несоблюдения режима дня.

Данный раздел рассчитан на **7** часов, включает в себя 1 *практическуюработу*: «Мой правильный режим дня» и 2 *проекта*: «Планируем день», «Мой правильный режим дня»; 4 *беседы* по темам: «Сон – лучшее лекарство», «Мой выходной день».

**Раздел IX«Спорт-залог здоровья»:** личная гигиена при занятиях спортом, профилактика травматизма.

Данный раздел рассчитан на **3** часа, включает в себя 1 *беседу* по теме: «Зарядка – здоровье сберегающий фактор»; 1 *семинар* по теме: «Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями»; просмотр *видеофильма*: «Профилактика травматизма на уроках физкультуры».

**Используемые виды работы:**

Беседы, просмотр видеофильмов, семинары, проекты, практические работы, круглые столы, экскурсии.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Всего часов | Из них: | | Виды занятий |
| аудиторных | внеаудиторных |
| 1. | **«Здоровье человека»**  Здоровье человека, что под этим понимать? Вводный тест блиц –опрос «Состояние вашего здоровья»  Системы здорового образа жизни | **2** | **2** |  | Беседа, просмотр видеофильма. |
| 2. | **«Естественная среда и здоровье человека»**  Природная среда, как фактор здоровья человека;  Здоровье человека в эпоху НТП. Пр. р. «Приемы определения осанки и свода стопы», «Антропометрия». Вред сотовых телефонов;  Организм человека – «концентратор» загрязнений окружающей среды (геномодифицированные продукты);  «Болезни цивилизации»;  Человек и физические загрязнители. Пр. р. «Определение загрязнения атмосферы в зимнее время»;  Химизация быта человека. Пр. р. «Распознавание знакомых веществ»;  Проблемы качества воды;  Пр. р. Определение физических свойств воды. Пр. р. Методы очистки и обеззараживание воды. | **10** | **10** |  | Беседы, просмотр видеофильмов, семинары, практические работы |
| 3. | **«Я и мое здоровье!»**  Задачи современной гигиены;  Личная гигиена.  Пр.р. «Определение чувствительности микроорганизмов к йоду и мылу);  Гигиена одежды и обуви;  Гигиена жилища.  Пр. р. «Исследование запыленности воздуха школьного помещения»  Пр. р. «Определение наличия в воздухе микроорганизмов в классной комнате и на участке, хорошо освещенном солнцем»;  Дыхание и здоровье.  Пр. р. «Измерение жизненной ёмкости лёгких»;  Гигиена питания. ТЕСТ «Правильно ли вы питаетесь?»;  Пр. р. «Составление дневного рациона школьника»;  П. р. «Вычисление энергетической ценности продуктов»  Пр. р. «Изучение информации на этикетках пищевых продуктов»;  Витамины и здоровье  Пр. р. «Определение витамина С в продуктах»;  Роль минеральных веществ, микроэлементов на здоровье человека;  Влияние технического прогресса на характер питания;  Курение – вредная привычка. Вредные вещества табачного дыма. Влияние курения на организм подростка. Наркотические вещества, их вред.  Алкоголь – наркотическое вещество. Пивной алкоголизм. Влияние алкоголя на функционирова-  ние организма. Пр. р. «Влияние никотина на слюну»;  СПИД – мифы и реальность;  Живые вещества переносчики и возбудители болезней. | **14** | **14** |  | Беседы, просмотр видеофильмов,  практические работы |
| 4. | **«Научные основы труда и отдыха»**  Режим труда и отдыха.  Работоспособность;  Физическая активность, как условие нормативного протекания жизненных процессов.  Пр. р. «Измерении АД и пульса при разных физических нагрузка»;  Сон и работоспособность;  Гигиена умственного труда  Пр. р. «Составление режима школьника»  Пр.р. «Определение объема памяти»;  Закаливание как фактор здоровья;  Целебные силы природы.  Пр. р. Приготовление отваров и настоев лекарств»;  Психогигиена;  Работа над созданием паспорта: «Мое здоровье»;  Работа над созданием паспорта: «Мое здоровье»;  Резервное время. | **9** | **9** |  | Круглый стол, семинары, беседы, проект, практические работы |
| **Итого**: | | 35 | 35 |  |  |

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Всего часов | Из них: | | Виды занятий |
| аудиторных | внеаудиторных |
| 1. | **«Факторы, влияющие на здоровье человека»**  Факторы здоровья человека. | **2** | **2** |  | Беседа, просмотр видеофильма |
| 2. | **«Наше здоровье»**  Основные заболевания в нашей жизни. Простудные и инфекционные; острые и хронические заболевания;  Понятие об иммунитете, укрепление иммунитета;  Понятие об аллергии и аллергенах;  Аллергии на лекарства, растения, укусы насекомых, продукты питания;  Лекарства. Домашняя аптечка;  Здоровый образ жизни;  Пр. р. «Составление перечня лекарственных средств, для домашней аптечки». | **10** | **10** |  | Беседы, семинары, просмотр видеофильмов, практические работы, практикумы |
| 3. | **«Питание»**  Питание – необходимое условие для жизни человека;  Золотые правила питания;  Жиры, белки и углеводы - что важнее?  Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием;  Пищевые добавки в нашей жизни;  Почему нужен завтрак?  Составление плана;  Пр. р. «Почему нужен завтрак?»;  Творческий проект «Полезный завтрак».  Выполнение проекта;  Защита проекта. | **13** | **13** |  | Беседы, практические работы, проекты |
| 4. | **«Режим дня»**  Творческий проект «Планируем день»;  Сон – лучшее лекарство;  Творческий проект «Советуем литературному герою»;  «Мой выходной день»;  Неправильный режим дня и его последствия;  Пр. р. «Мой правильный режим дня». | **7** | **7** |  | Проекты, беседы, практические работы |
| 5. | **«Спорт-залог здоровья»**  Зарядка - здоровье сберегающий фактор;  Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями;  Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями. | **3** | **3** |  | Беседы, семинары, просмотр видеофильма |
| **Итого**: | | 35 | 35 |  |  |