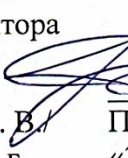


«Рекомендовано»
Руководитель МО
классных руководителей
МБОУ СШ № 2 г.о.Кохма
 /Капустина Ю. П./
Протокол № 1 от
«30» августа 2021 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по ВР МБОУ СШ № 2
г.о.Кохма
 /Семенова И. В./
«30» августа 2021 г.

«Утверждено»
Директор
МБОУ СШ № 2 г.о.Кохма
 /Соловьев А.В. /
Приказ № 83 от
«30» августа 2021 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
внеурочной деятельности
«Будь здоров»

Направление: общекультурное
Возраст учащихся 10-11 лет
Срок реализации: 1 год

городской округ Кохма

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Будь здоров» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от октября 2009 г. № 373(в редакции приказов от 26 ноября 2010 г. №1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357, от 31 декабря 2015 г № 1576);
- «Примерные программы внеурочной деятельности». Начальное и основное образование. М. «ВАКО», 2007 г., под редакцией Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е.

Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков - актуальная проблема современного общества. Ее решение включает в себя множество аспектов: социальный, экономический, экологический, политический и т.д. Однако, по единодушному мнению специалистов, одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью.

Важную роль в реализации этой задачи играют образовательные программы, направленных на формирование культуры здоровья у детей и подростков. Это и комплексная система работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы

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.

Личностные:

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников, оказать им помощь.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;

- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

В ходе реализации программы обучающиеся должны

знать:

1. основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
2. особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
3. особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
4. основы рационального питания;
5. правила оказания первой помощи;
6. способы сохранения и укрепление здоровья;
7. основы развития познавательной сферы;
8. свои права и права других людей;
9. соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
10. влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
11. значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
12. знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

1. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. различать “полезные” и “вредные” продукты;
4. использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
5. определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
6. заботиться о своем здоровье;
7. находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
8. применять коммуникативные и презентационные навыки;
9. использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
10. оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
11. находить выход из стрессовых ситуаций;
12. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
13. адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
14. отвечать за свои поступки;
15. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Учащиеся научатся:

- заинтересованно относиться к собственному здоровью;
- понимать пользу занятий физической культурой и спортом;
- разбираться в негативных факторах риска здоровью(сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- соблюдать режим дня;
- навыкам личной гигиены;
- выполнять утреннюю зарядку, участвовать в оздоровительных мероприятиях;
- безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;
- подвижным играм;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- понимать новую лексику, связанную с темой здорового образа жизни;
- беседовать с родителями на тему здоровья, здорового питания.

Содержание программы

Наше здоровье- 4 ч.

Что такое здоровье?

Что такое эмоции.

Чувства и поступки.

Стресс.

Как помочь сохранить себе здоровье?- 3ч.

Учимся думать и действовать.

Учимся находить причину и последствия событий.

Умей выбирать.

Что зависит от моего решения?- 2 ч.

Принимаю решение.

Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак.- 1ч.

Что мы знаем о курении.

Почему некоторые привычки называют вредными?- 5ч.

Зависимость.

Умей сказать «Нет»

Как сказать «Нет»

Почему ты скажешь вредной привычке «Нет»

Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам.- 1ч.

Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь.- 3ч.

Алкоголь.

Алкоголь - ошибка.

Алкоголь – сделай выбор.

Злой волшебник - наркотик.- 2ч.

Наркотик.

Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы - одна семья. – 2ч.

Мальчишки и девчонки.

Моя семья.

Повторение.- 11ч.

Дружба.

День здоровья.

Умеем ли мы правильно питаться.

Я выбираю кашу.

Чистота и здоровье.

Откуда берутся грязнули.

Чистота и порядок.

Будем делать хорошо и не будем плохо.

КВН «Наше здоровье»

Я здоровье берегу – сам себе я помогу!

Будьте здоровы .

УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Интернет-ресурсы.

Мультимедийные приложения

2. Наглядные пособия.

Плакаты

3. Материально-технические средства.

Компьютер с интерактивной сенсорной доской

ЛИТЕРАТУРА

1. *Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О.* Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
2. *Губанов И. А.* Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АБФ, 1996. 556 с.
3. *Ладодо К. С, Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др.* Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
4. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов. Л.: ЛНИИФК, 1986. 120 с.
5. *Степанов В.* Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.
6. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.