

Приложение к основной образовательной программе
основного общего образования

**Программа
курса внеурочной деятельности
«Моё здоровье»**

Разработчик программы:

Гусакова Н.Н. учитель русского языка

Аннотация

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

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). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

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.
- познакомить детей с экологической обстановкой в городе.

Программа курса «Мое здоровье и экология моего города» направлена на решение этих задач.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Расширить знания об экологии.
5. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
6. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

№ п/п	Тема раздела	Форма	Уровень Ожидаемый воспитательный результат
1	Секреты здоровья	беседа	<i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	<i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		работа над проектом	<i>II уровень</i> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		викторина	<i>II уровень</i> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		игра в сети Интернет	<i>III уровень</i> Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия.
		просмотр фильма	<i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		выполнение упражнений	<i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
2	Спортивные игры	подвижные игры	<i>II уровень</i> Взаимодействие учеников между

			собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		спортивные игры, эстафеты	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
3	Профилактика детского травматизма	беседа	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		экскурсия	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		просмотр фильма	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		игра	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		моделирование ситуации	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Секреты здоровья

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные и экологически чистые продукты. Витамины. Загрязнение воздуха и воды.

Попрыгать, поиграть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Профилактика детского травматизма

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

3.Тематическое планирование

5 класс (35 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов
		Всего
	Раздел «Секреты здоровья»	16
1	От улыбки хмурый день светлей...	1
2	Режим дня.	1
3	Утренняя зарядка.	1
4	Учимся правильно дышать.	1
5	Сон – лучшее лекарство.	1
6	Наши друзья – вода и мыло.	1
7	Чтобы зубы не болели.	1
8	Гимнастика для глаз.	1
9	«Рабочие инструменты» человека.	1
10	Гигиена кожи.	1
11	Чтобы уши слышали.	1
12	Осанка – стройная спина.	1
13	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья. Загрязнение воздуха и воды.	1
14	Самые полезные продукты. Экологически чистые продукты.	1
15	Лекарства в лесу. Лес и экология.	1
16	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».	1
	Раздел «Спортивные игры»	6
17-19	Подвижные игры.	3
20-22	Спортивные игры и эстафеты.	3
	Раздел «Профилактика детского травматизма»	11
	1. Правила дорожного движения	5

23	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	1
24	Правостороннее движение пешеходов по тротуарам.	1
25	Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару» Красный, жёлтый, зелёный.	1
26	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. Экскурсия «Дорожные знаки»	1
27	Участники дорожного движения. Виды транспортных средств. Я – велосипедист. Экскурсия «Мы – пешеходы».	1
	2. Правила пожарной безопасности	1
28	Огонь – друг или враг?	1
	3. Правила поведения в быту	1
29	Опасность у нас дома.	1
	4. Правила поведения в природе	4
30	Если солнечно и жарко. Поведение в роще около школы.	1
31	Если на улице дождь и гроза. Поведение в роще около школы.	1
32	Правила безопасности на воде.	1
33	Экскурсия на озеро Смолино.	1
34	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	1
35	Итоговое занятие	1
Итого		35

6 класс (35 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов
		Всего
	Раздел «Секреты здоровья»	16
1	Настроение в школе и дома.	1
2	Поведение в школе.	1
3	Болезни глаз. Как их предупредить.	1
4	Слух - большая ценность для человека.	1

5	Профилактика кариеса.	1
6	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1
7	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	1
8	Режим питания.	1
9-10	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Продукты и экология.	2
11-12	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания. Экологически чистые продукты».	2
13	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1
14	Гигиена тела и души.	1
15-16	Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».	2
	Раздел «Спортивные игры»	6
17-19	Подвижные игры.	3
20-22	Спортивные игры и эстафеты.	3
	Раздел «Профилактика детского травматизма»	12
	1. Правила дорожного движения	5
23	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка.	1
24	Светофор и его виды. Экскурсия «Элементы улиц и дорог».	1
25	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. Экскурсия «Дорожные знаки»	1
26	Правила поведения на загородной дороге.	1
27	Памятка велосипедиста. Экскурсия «Велосипедная дорожка»	1
	2. Правила пожарной безопасности	1
28	Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения в случае пожара в квартире.	1
	3. Правила поведения в быту	1
29	Как уберечься от поражения электрическим током.	1
	4. Правила поведения в природе	5

30	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд.	1
31	Как уберечься от мороза.	1
32	Правила поведения на воде. Экскурсия на озеро Смолино. Загрязнение воды и воздуха.	1
33	Меры предосторожности при обращении с дикими животными.	1
34	Обобщение по разделу. Игра «Светофор здоровья».	1
35	Итоговое занятие	1
	Итого	35

7 класс (35часов)

№ п/п	Тема	Количество часов
		Всего
	Раздел «Секреты здоровья»	16
1-2	Вредные привычки.	2
3-4	Азбука питания. Экологически чистые продукты.	2
5-6	Как избежать отравлений. Экологически чистые продукты.	2
7-8	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	2
9-10	Глаза – главные помощники человека.	2
11-12	Сам себе доктор. Су-Джок терапия.	2
13-14	Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».	2
15-16	Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».	2
	Раздел «Спортивные игры»	6
17-18	Подвижные игры.	2
19-20	Спортивные игры и эстафеты.	2
21-22	Игры разных народов.	2
	Раздел «Профилактика детского травматизма»	12
	1. Правила дорожного движения	5
23	Игра-путешествие «В стране дорожных знаков».	1
24	Элементы улиц и дорог: дорожная разметка.	1
25	Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке.	1
26	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог». Железнодорожный переезд	1

27	Работа над проектом по теме «Безопасный путь».	1
	2. Правила пожарной безопасности	1
28	Как вести себя во время пожара в школе.	1
	3. Правила поведения в быту	1
29	Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе.	1
	4. Правила поведения в природе	5
30	Как уберечься от укусов насекомых.	1
31	Как уберечься от ушибов и переломов.	1
32	Правила безопасности во время грозы.	1
33	Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	1
34	Экскурсия на озеро Смолино. Загрязнение водоемов.	1
35	Итоговое занятие	1
	Итого	35

8 класс (35 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов
		Всего
	Раздел «Секреты здоровья»	16
1	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1
2	Профилактика инфекционных болезней.	1
3	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1
4	Основные виды травм у детей школьного возраста.	1
5	Первая медицинская помощь при кровотечении.	1
6-7	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	2
8-9	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	2
10-11	Оказание первой помощи при отравлениях.	2
12-13	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук,	2

	бедра, колена).	
14-15	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».	2
16	Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».	1
	Раздел «Спортивные игры»	6
17-18	Подвижные игры.	2
19-20	Спортивные игры и эстафеты.	2
21-22	Игры разных народов.	2
	Раздел «Профилактика детского травматизма»	12
	1. Правила дорожного движения	5
23	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.	1
24	Экскурсия «Мы пассажиры».	1
25	Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля.	1
26	Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге.	1
27	Опасная ситуация.	1
	2. Правила пожарной безопасности	1
28	Что я расскажу младшему брату о пожаре?	1
	3. Правила поведения в быту	1
29	Безопасное поведение в быту.	1
	4. Правила поведения в природе	5
30	Правила техники безопасности для туриста.	1
31	Средства и способы спасения утопающих.	1
32	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.	1
33	Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность»	1
34	Экскурсия на озеро Смолино. Загрязнение водоемов.	1
35	Итоговое занятие	1
	Итого	35

9 класс (35 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов
		Всего
	Раздел «Секреты здоровья»	16
1-2	Я и мое здоровье.	2
3-4	Профилактика инфекционных болезней.	2

5-6	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	2
7	Солнце, воздух и вода-друзья!	1
8	Правильное питание	1
9-10	Витамины	2
11-12	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	2
13	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1
14-15	Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха	2
16	Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».	1
	Раздел «Спортивные игры»	6
17-18	Подвижные игры.	2
19-20	Спортивные игры и эстафеты.	2
21-22	Игры разных народов.	2
	Раздел «Профилактика детского травматизма»	12
	1. Правила дорожного движения	5
23	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.	1
24	Экскурсия «Мы пассажиры».	1
25	Что означают дорожные знаки?	1
26	Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге.	1
27	Опасная ситуация.	1
	2. Правила пожарной безопасности	1
28	Огонь – друг и враг человека. Как правильно покинуть задымленную квартиру	1
	3. Правила поведения в быту	1
29	Безопасное поведение в быту.	1
	4. Правила поведения в природе	5
30	Туристские походы как форма активного отдыха	1
31	Организация и проведение пеших туристских походов	1
32-33	Поведение во время чрезвычайных ситуациях природного характера	2
34	Экскурсия на озеро Смолино. Загрязнение водоемов.	1
35	Итоговое занятие	1
	Итого	35