

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Ростовская область  
Управление Образования Красносулинского района  
МБОУ Новоровенецкая ООШ

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета  
  
Карташова С.Ю.  
Протокол № 10 от «29»08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«В стране Здоровья»

Направление: духовно-нравственное  
Класс: 5.

х.Новоровенецкий 2023 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «В стране Здоровья» для 5 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Курс внеурочной деятельности «В стране Здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение обучающимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма. Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Анализ демографической структуры населения России показывает, что дети до 18 лет составляют почти треть населения (на Ямале – 35,8%). 70% учащихся общеобразовательных школ большую часть дня проводят в школе. Именно это время совпадает с чрезвычайно напряженным периодом физиологического роста и развития, моррофункциональных 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 школьнообусловленных 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 формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

### **Цель и задачи программы:**

Целью данной программы является 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.

Работа основывается на общедидактических принципах, среди которых следует, прежде всего, назвать:

- принцип научности;
- принцип последовательности и систематичности в изложении материала;
- принцип преемственности и перспективности в усвоении знаний;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип доступности;
- принцип тесной взаимосвязи кружковых занятий с классными;
- принцип добровольного участия школьников в занятиях;
- принцип равного права всех учеников на участие в кружковой работе;
- принцип самодеятельности, самостоятельности учащихся;
- принцип занимательности.

### **Формы организации внеурочной деятельности**

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. 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.).

В каждом занятии прослеживаются три части:

- игровая;
- теоретическая;
- практическая.

#### **Описание места курса в учебном плане**

Данная программа рассчитана на 34 часа. Количество учебных недель – 34. Количество часов в неделю -1.

Срок ее реализации - 1 год.

#### **Планируемые результаты деятельности**

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 обучающихся 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 обучающихся - 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 свое 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).

#### **Ученик получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции на уровне понимания необходимости творческой деятельности как одного из средств самовыражения в социальной жизни;*
- *выраженной познавательной мотивации;*
- *устойчивого интереса к новым способам познания*
- *учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет*

#### **Предметные результаты:**

##### **Ученик научится:**

- 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.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- *выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;*
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;*
- формировать своё здоровье.*

## **Содержание тем учебного курса**

### **Здоровое питание – 6 ч.**

*Введение. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.*

*Знакомство с целями и задачами курса. Познакомить с понятиями «здоровье», «здоровое питание», «сбалансированное питание», игра «В магазине», игра «Миф или реальность», игра «Выбери полезное», кроссворд, игра «Объясни пословицу»*

*«Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей.*

*Загадки, игра «Угадай плод», игра «установи соответствие», из рубрики «Это интересно», анаграммы, игра «Угадай сказку».*

*«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека.*

*Знакомство с разнообразием фруктов -основными источниками витаминов и минеральных веществ, их значением для организма. Загадки, игра «Пословицы заблудились», игра «Экскурсия в поликлинику», кроссворд, игра «Нарисуй любимые овощи и фрукты»*

*Здоровая пища для всей семьи*

*Беседа о здоровой пище, игра «Угадай-ка», игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?», творческое задание, анкетирование.*

*«Вредные продукты» - за и против.*

*Беседа, игра «Закажи блюдо», «Что вредно, а что полезно», викторина «Полезна десятка», конкурс рецептов.*

*Питание – необходимое условие для жизни человека.*

*Беседа. Игровая программа.*

### **Здоровый образ жизни-16 ч.**

*Режим дня – основа здорового образа жизни.*

*Беседа. Составление индивидуального режима дня.*

*Комплексы ежедневной зарядки. Игровая программа.*

*Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями. Игра «Пожелания, Игра- соревнование «Кто большие?», загадки, Упражнение «Клубок»*

*«Происки колдуна инфекции». Инсценирование.*

*«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние. Беседа. Викторина.*

*Я презираю сигарету. Беседа. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек»*

*Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения*

*Глаза - главные помощники человека.*

*Беседа, зарядка для глаз, игра «Вредно-полезно», правила бережного отношения к зренiu.*

*Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой.*

*Беседа, полезные советы, сценка «Бабушкин гостинчик», чтение по ролям рассказа «Щёлк – орех раскололся», игра «Отгадай загадку».*

*Сон – лучшее лекарство. Беседа, составление правил здорового сна.*

*Как закаляться. Обтиранье и обливание. Беседа, викторина, конкурсы, составление памяток.*

*Прививки от болезней. Беседа, конкурсы.*

*Что нужно знать о лекарствах.*

*Беседа, знакомство с содержанием аптечки, игра «Кто большие знает», сценка «Медведь и тигр»*

*Как избежать отравлений. Беседа.*

*Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.*

*Беседа. Проведение инструктажей. Ситуативный практикум.*

*КВН «Наше здоровье». Игра.*

## **Нравственное здоровье-12 ч.**

Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным

*Игра «Узнай эмоцию по фотографии» От чего зависит наше настроение?*

*Басня «Птичий двор» (инсценировка). Игра «В кругу симпатий». Игра «Ласковушки». «Вежливый телефонный разговор». Практическое задание: «Положительные и отрицательные качества личности человека». Составление «Дерева вежливости».*

Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?

*Разыгрывание ситуаций. Игра-головоломка. Этюд.*

Умей себя вести. Уроки этикета.

*Инсценировка отрывка сказки Г.-Х. Андерсена «Гадкий утенок». Где нельзя громко разговаривать и почему? Чтение стихотворения « В музее, кинотеатре и трамвае...» Игра « Моя кошка делает вот так...». Формулирование правил речевого поведения. Разыгрывание ситуаций. Правила поведения в библиотеке. Игра «Доскажи словечко» или «Угадай героев книг». Конкурс «Лучший читатель года». Стихотворение «Как мы жили бы без книг?» Экскурсия в библиотеку.*

Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.

*Нравится ли вам получать подарки? Как выбрать подарок? Как дарить подарок? Правила этикета при получении подарка. Поздравление и пожелание. Упражнение «Подарок» (поздравление бабушке с приездом мартышки и попугая).*

Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.

*Анализ поведения за столом героев сказки А.Толстого «Золотой ключик». Формулирование правил поведения за столом. Зачем нам нужны правила поведения за столом? Игра «Мозговой штурм» (Выбери верный вариант ответа). Анализ поведения за столом героев сказки А. Милна «Вини- Пух и все-все».*

Как вести себя в гостях.

*Мы идем в гости. Кого бы вы пригласили к себе в гости? Знаете ли вы, как приглашать и принимать гостей? Чтение и анализ художественных произведений. Импровизация «Игра в гостей». Анализ ситуации « Ко мне пришли гости». Правила приема гостей в доме и правила поведения для гостей. Практикум «К нам гости пришли». Разыгрывание сценки прихода гостей на день рождения с подарками. Правила приема гостей. Просмотр и обсуждение слайдов на тему «Хорошо-плохо». «Игровая» передача по телевизору (дети обыгрывают слова «диктора») Рисование по теме беседы для выставки детских работ. Стихотворение А. Хайт «В квартире нашей все блестит...». Инсценировка отрывка из сказки С.Маршака «Кошкин дом». Правила поведения в гостях.*

Как вести себя в общественных местах.

*Беседа о правилах поведения в общественных местах. Игры.*

Умеем ли мы разговаривать по телефону.

*Дать понятие, что телефон это важное средство короткого общения. Правила общения по телефону. Разыгрывание ролевой ситуации, словесная игра «Испорченный телефон».*

Чем заняться после школы. Беседа, игровая программа.

Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.

*Что означает слово «дружба?» Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья». Стихотворение «Дружный класс». Сюрпризный момент «Пожелания другу».*

*Обсуждение ситуаций на мультимедийном проекторе. Релаксационное упражнение «Давайте жить дружно».*

*Разыгрывание и обсуждение ситуаций. Выработка правил крепкой дружбы.*

Как отучить себя от вредных привычек. Беседа.

*«Поезд здоровья». Игровая программа.*

Итоговый урок

## Тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	<b>Здоровое питание</b>	<b>6</b>
2	<b>Здоровый образ жизни</b>	<b>16</b>
3	<b>Нравственное здоровье</b>	<b>12</b>
		<b>Итого</b>
		<b>34</b>

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
	<b>Здоровое питание</b>	<b>6 ч.</b>		
1.	Введение. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	1	01.09	
2.	«Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей.	1	08.09	
3.	«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека.	1	15.09	
4.	Здоровая пища для всей семьи	1	22.09	
5.	«Вредные продукты» - за и против.	1	29.09	
6.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	06.10	
	<b>Здоровый образ жизни</b>	<b>16 ч.</b>		
7.	Режим дня – основа здорового образа жизни.	1	13.10	
8.	Комплексы ежедневной зарядки.	1	20.10	
9.	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	1	27.10	
10.	«Происки колдуна инфекции».	1	10.11	
11.	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние.	1	17.11	
12.	Я презираю сигарету.	1	24.11	
13.	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения.	1	01.12	
14.	Глаза - главные помощники человека.	1	08.12	
15.	Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой	1	15.12	
16.	Сон – лучшее лекарство.	1	22.12	
17.	Как закаляться. Обтиранье и обливание.	1	29.12	
18.	Прививки от болезней.	1	12.01	
19.	Что нужно знать о лекарствах	1	19.01	
20.	Как избежать отравлений	1	26.01	

21.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	1	02.02	
22.	КВН «Наше здоровье».	1	09.02	
	<b>Нравственное здоровье</b>	<b>12 ч.</b>		
23.	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	16.02	
24.	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1	22.02	
25.	Умей себя вести. Уроки этикета.	1	01.03	
26.	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	1	15.03	
27.	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	1	22.03	
28.	Как вести себя в гостях.	1	05.04	
29.	Как вести себя в общественных местах.	1	12.04	
30.	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1	19.04	
31.	Чем заняться после школы	1	26.04	
32.	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	1	03.05	
33.	Как отучить себя от вредных привычек. (не грызи ручку, не ковыряй в носу).	1	17.05	
34.	«Поезд здоровья»	1	24.05	
	<b>Всего</b>	<b>34ч.</b>		

## **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005
2. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка».- Спб, 1995.
3. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.
5. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
6. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.
7. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы.- М.:ВАКО,2008
8. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности - М.: Планета, 2011
9. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009
10. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .
11. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Бильк. – Волгоград: Учитель, 2008
12. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера.-Курск, 2005
13. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. - М.: Владос, 2004
14. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий. - Волгоград: Учитель, 2015.