

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент образования Администрации города Дзержинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №29»
(МБОУ «Школа №29»)

Принята
на заседании педагогического совета
МБОУ «Школа №29»,
Протокол № 13 от 28.08.2025г.

Утверждена
приказом директора
МБОУ «Школа №29»
Пр. № 231-п от 01.09.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Я ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК»

г. Дзержинск

2025г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Я – здоровый человек» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Поэтому надо с детских лет воспитывать привычку здорового образа жизни, формировать стремление оздоровлять окружающую среду, учить социальному сотрудничеству, психологической уравновешенности. Ребенок должен расти здоровым.

Курс внеурочной деятельности расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, который рассматривается в школьной программе. Получение учащимися дополнительных 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.

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.

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.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Целями курса внеурочной деятельности является:

- знакомство обучающихся с факторами, которые наносят вред здоровью;
- в рамках занятий по внеурочной деятельности познакомить обучающихся с благоприятными условиями для формирования здоровой и физически крепкой личности обучающегося в современном мире;
- воспитание у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

Курс внеурочной деятельности реализуется через решение следующих задач:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие; – научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- научиться постоянному применению элементарных правил поддерживающих здоровый образ жизни.

3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗОЖ».

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Я – здоровый человек» на ступени основного общего образования направлен на укрепление здоровья обучающихся. Структура и содержание программы по здоровому образу жизни включает в себя широкий спектр интегрирующей здоровьесберегающей тематики, обеспечивающей использование современных педагогических технологий, проектной деятельности, коллективных форм учения, диалоги, дискуссии и др. Отбор содержания проведен с учетом возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиологогигиеническими нормативами; с учётом культурного подхода, в соответствии в которым

учащиеся должны освоить основные знания и умения, значимые для формирования общей культуры, сохранения окружающей среды и собственного здоровья, востребованные в повседневной жизни и практической деятельности.

Программой предусматривается изучение учащимися теоретических основ здорового образа жизни. Основная идея курсов по основам здорового образа жизни – показать учащимся, что их содержание актуально, поскольку позволяет лучше понять физиологические процессы, происходящие в организме в период спортивных мероприятий, учебных занятий, сна, отдыха, подготовки домашних заданий и др. Любые методики обучения и воспитания можно отнести к здоровьесберегающим, если их систематическое использование не приводит к снижению ресурсов здоровья и повышению болезненного или рискованного поведения.

Здоровый стиль жизни школьника включает в себя следующие основные компоненты:

- режим учебы без перегрузок;
- организацию свободного времени с преобладанием движений;
- личную гигиену, привычное питание;
- отсутствие травматизма;
- здоровые привычки, физическую активность.

Данная программа внеурочной деятельности направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

При изучении курса внеурочной деятельности используются следующие формы обучения:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая;
- парная.

4. МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс внеурочной деятельности «Я – здоровый человек» рассчитан на 1 год, из расчета 1 час в неделю, для обучающихся 5-7 классов.

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я – здоровый человек»

Программа курса внеурочной деятельности «ЗОЖ» состоит из следующих разделов:

Вводное занятие.

1. Здоровье и здоровый образ жизни. (7 часов).

Что такое здоровый образ жизни?

Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.

Режим дня школьника.

Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня.

Сон и его значение для здоровья.

Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения.

Понятие о закаливании организма.

Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.

Физическая культура и здоровье.

Движение – это жизнь. Роль двигательной активности в формировании организма человека.

Понятие о вирусных инфекциях.

Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.

Что нужно знать о лекарствах.

Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.

2. Личная гигиена (8 часов).

Личная гигиена, что это?

Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.

Уход за кожей.

Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.

История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии.

Уход за руками.

Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. *Просмотр видеофильма.*

Уход за волосами.

Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.

Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.

Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.

Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.

3. Питание и здоровье. (8 часов).

Питание и здоровье. Понятие о рациональном питании. Польза и вред диет. Правильное питание школьника.

Белки. Строение белков. Содержание белков в продуктах питания, белковая пища.

Витамины. Витамины – составляющие пищи, необходимые для здоровья.

Здоровое питание. Важность здорового питания. Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.

Свежие овощи и фрукты. Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах.

Питание и вред некоторых продуктов. Чем опасен сахар? Чем вредна соль? Избыток веса.

Упакованная и консервированная пища. Зачем консервируют пищу? Все «за» и «против». Консервирование. Замораживание. Сушка.

Пищевые добавки. Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса.

4. Вредные привычки. (4 часа).

Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.

О вреде курения. О вреде курения. Профилактика.

О вреде алкоголя. О вреде алкоголя. Профилактика.

О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика.

5. Познай самого себя. (6 часов).

Мир наших чувств. Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств.

Кто я? Как управлять впечатлениями о себе? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя?

Технология совершенствования себя. Копилка хороших поступков. Ярмарка достоинств.

Жизненная стратегия. Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего. Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека.

Границы моего «Я». Я и другие. Проблемы дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении.

Внешний вид человека. Что такое внешний вид человека. Лицо человека.

Итоговое занятие. Подведение итогов.

6. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данная программа внеурочной деятельности ориентирована на формирование универсальных учебных действий (УУД):

Личностные универсальные учебные действия:

У ученика будут сформированы:

- установки на ведение здорового образа жизни и ценностное отношение к своему здоровью;
- готовность соблюдать законы здорового образа жизни и следовать социально ценным поведенческим нормам;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- мотивация к здоровому образу жизни.
- навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- уважение личности и ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим;
- нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика и гражданина;
- знание основ нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию.

Регулятивные УУД:

Ученик научится:

- регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий,
- сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты.

Познавательные УУД:

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- объяснять явления и процессы социальной действительности с научных позиций;
- выполнять познавательные и практические задания, в том числе с использованием проектной деятельности на уроках и в доступной социальной практике;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- структурировать информацию, включая умение выделять главное и второстепенное.

Коммуникативные УУД:

Ученик научится:

- использовать речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- осваивать коммуникативные навыки дома, в школе, в обществе;
- адекватно оценивать свои учебные достижения, поведение, черты своей личности с учётом мнения других людей, в том числе для корректировки собственного поведения в окружающей среде; выполнять в повседневной жизни этические и правовые нормы, экологические требования.

8. В РЕЗУЛЬТАТЕ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:

знать:

- что такое здоровый образ жизни и пути его формирования;
- о влиянии вредных привычек на здоровье человека;
- правила личной гигиены;
- о правильном питании и свойствах некоторых продуктов;
- способы адекватного самовыражения чувств;

уметь:

- верить в свои силы и возможности, уметь признавать такое право за другими;
- вести себя достойно и культурно в общественных местах;
- поддержать разговор при общении со сверстниками, членами семьи;
- организовывать труд и отдых дома;
- правильно оценивать себя и свои поступки;
- жить по составленному режиму дня.

9. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА:

1. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 08.12.2020 № 68-ФЗ);
3. Постановление «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28 (вступили в силу с 01.01.2021 г.);
4. А.Г. Макеева, Внекурочная деятельность. Формирование культуры здоровья, Москва, «Просвещение», 2013 г.;
5. А.Т. Смирнов. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. - М.: Просвещение, 2010 г.;
6. Ф. К. Тетелютина, Формирование здорового образа жизни подростков: учебное пособие, г. Ижевска. - Ижевск : [Б. и.], 2008.