ПРИЛОЖЕНИЕ 47

к основной образовательной программе основного общего образования МБОУ Саваслейской школы утвержденной приказом №39 от 28.06.2019г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школа здоровья»

Класс: 5

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» разработана на основе программы «Разговор о правильном питании» (авторы М.М. Безруких, Т.А., Филиппова, А.Г Макеева).

Программа предназначена для обучающихся 11-12 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

На освоении программы отводится 34 часа в год (1 час в неделю).

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, формирование понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира.

Задачи:

Обучающие:

- научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
-формировать у школьников знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- уметь применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников;
- обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Развивающие:

- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру;
- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем;
- развивать творческие способности и кругозор у детей;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Воспитывающие:

- воспитывать навыки общения

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах, кровотечениях;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» рассказывает о его анатомии и некоторых физиологических свойствах, затрагивающие эмоциональные стороны восприятия мира

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Школа здоровья» ученики

научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

В качестве организации занятий в программу внесены различные ***формы***: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм, познавательные беседы, решение ситуативных задач по экологической тематике, викторины, встречи, праздники, выставки рисунков, интервьюирование, мини-проекты.

Основные ***методы обучения***: исследовательский, обьяснительно- иллюстративный, практический, поисковый. Игровые методы должны быть основой организации обучения по программе, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры.

№ п/п	**Тема раздела**	**Форма**	**Виды деятельности**
1	**Секреты здоровья** Режим дня. Сон – лучшее лекарство. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена). Профилактика простудных заболеваний. Закаливание.	Беседа, Рассказ, работа над проектом, викторина, игра в сети Интернет, просмотр фильма, выполнение упражнений	спортивно оздоровительная, познавательная, проблемно ценностное общение

2	**Азбука питания** Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. Из чего состоит наша пища? Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья». Гигиена школьника. Здоровье - это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты - покупатель. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью»	Беседа, Рассказ, викторина	познавательная, проблемно ценностное общение
3	**Попрыгать, поиграть** Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты	инструктаж по технике безопасности, подвижные игры, спортивные игры, эстафеты	спортивно оздоровительная, познавательная, проблемно ценностное общение

4	**Профилактика детского травматизма** Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.	Беседа, рассказ, просмотр фильма, Моделирова-ние ситуации, игра	проблемно ценностное общение

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	**Раздел 1. Секреты здоровья.**	**10 ч.**
2	**Раздел 2. Азбука питания**	**12 ч.**
3	**Раздел 3. Попрыгать, поиграть**	**2 ч.**
4	**Раздел 4. Профилактика детского травматизма.**	**10 ч.**
	1. Правила дорожного движения	*4*
	2.Правила пожарной безопасности	*2*
	3. Правила поведения в быту	*1*
	4. Правила поведения в природе	*3*
	Итого	**34 ч.**

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

6 (шесть) листов

Директор: С.В. Щур

Администрация городского округа города Кулебаки Нижегородской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саваслейская школа
ИНН 5231005470
МБОУ Саваслейская школа
ОГРН 1025202102232