

Управление образования Администрации города Ижевска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 73»

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 10
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №73
_____М.А. Соротокина
Приказ № 195
от «31» августа 2023 г.

**Курс внеурочной деятельности
«Две недели в лагере здоровья»**

Возраст обучающихся: 11-12 лет (5 класс)
Срок реализации курса: 1 год

Автор-составитель:
Поткина Ирина Анатольевна,
педагог-организатор

г. Ижевск, 2021

Содержание

1. Комплекс основных характеристик курса	
Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи курса.....	4
Учебный план.....	5
Содержание учебного плана.....	6
Планируемые результаты.....	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
Условия реализации курса.....	10
Оценочные материалы.....	10
Приложение.....	11

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Здоровый образ жизни - это, прежде всего, активный образ жизни, гуманистический и цивилизованный, напрямую связанный со здоровьем, долголетием, благополучием человека, его счастье. Здоровый образ жизни — это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья, это система поведения разумного человека, умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек.

Проблема сохранения и укрепления целостного здоровья учащихся и создание условий, направленных на его укрепление, очень актуальны сегодня.

Стремительные изменения в социально-экономической сфере, повышение темпов жизни и ее стоимости, экстремальные социоэкологические условия накладывают определенный отпечаток на состояние здоровья людей, поэтому одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования становится сбережение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Наряду со знаниями, умениями, навыками и личностным ростом человека здоровье является одним из показателей качества образования.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется как полное телесное, душевное и социальное благополучие, а не только как отсутствие болезней или недугов. Это определение показывает, что здоровье человека является целостным многомерным понятием, в структуру которого входят соматические, психические, социальные и нравственные компоненты:

- физическое здоровье – состояние всех органов и систем организма, высокий уровень его резервных возможностей, отсутствие или наличие физических дефектов, хронических или генетических болезней;
- психическое здоровье – это внутрисистемная основа социального поведения личности. В нем отображается состояние мозга, когда его высшие отделы обеспечивают активное интеллектуальную, эмоциональную сознательно-волевою взаимодействие индивидуума с средой. Компонентами психического является интеллектуальное и эмоциональное здоровье.
- интеллектуальное здоровье – способность усваивать и эффективно использовать нужную информацию.

Здоровьесберегающий образовательный процесс – это соответствие факторов, сопровождающих образовательную деятельность (педагогических, психологических, социальных и др.) целям формирования, укрепления и сохранения здоровья. Формирование здоровьесберегающей среды требует создания целостного здоровьесберегающего пространства, реализуемого в условиях взаимосвязи и взаимодействии всех блоков: управленческого, педагогического, психологического.

Одним из главных направлений по формированию здоровьесберегающего пространства является не только формирование здорового образа жизни учащихся, но и профилактика асоциальных явлений в молодёжной среде. В числе мероприятий, направленных на

профилактику асоциальных явлений, большую роль играет организация психолого-педагогической помощи по различным аспектам социально-психологических явлений.

Все это подтверждает, что в классе необходимо осуществлять меры по созданию образовательной среды способствующей сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Программа составлена в соответствии с законом РФ "Об образовании", Закона РФ «О физической культуре и спорте» (ст. 16, 33), Конституции РФ; Конвенции о правах ребенка; закона РФ "Об основных гарантиях прав ребенка"; письма Минобразования РФ от 26.06.2003 г. № 23-51 -513/16 "Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования"; письма Минобразования РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ»; "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02"; Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года

Адресат курса

Курс предназначен для детей 11-12 лет (5 класс).

Объем курса

Программа рассчитана на 36 академических часа — 1 год обучения.

Занятия проводятся один раз неделю.

Формы организации образовательного процесса

Для успешной и эффективной реализации программы используются различные формы организации деятельности: работа в группах, в парах, индивидуальная работа, проведение викторин, конкурсов, игр, соревнований, экскурсий.

Форма обучения — очная.

Уровень сложности — базовый, уровень освоения знаний, которые предполагают использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

2. Цель и задачи программы

Цель:

Создание здоровьесберегающей среды в 5-7 классе направленной на сохранение, укрепление, формирование культуры здоровья обучающихся и на повышение качества образования.

Задачи:

1. Изучение и развитие индивидуальных творческих и спортивных способностей учащихся.
2. Подготовка учащихся к жизни в сложных условиях современной действительности.
3. Воспитание спортивной культуры и потребности в здоровом образе жизни.
4. Обобщение спортивного опыта семей по пропаганде здорового образа жизни.
5. Отслеживание состояния здоровья, показателей физического развития и физической подготовленности детей с целью проведения работы по их улучшению.

3. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации контроля
1.	Раздел 1. Введение	1	
2.	Раздел 2. Здоровье и его сохранение.	6	Тест
	Основные факторы, влияющие на здоровье человека.	1	
	Что такое болезнь.	1	
	Основные принципы здорового образа жизни.	1	
	Физическая культура и спорт.	1	
	Способы поддержания здоровья на каждый день	1	
	Если хочешь быть здоровым – закаляйся!	1	
3.	Раздел 3. Правильное питание – залог здоровья	5	Тест
	Общие понятия о питании	1	
	Принципы здорового питания.	1	
	Здоровое блюдо на каждый день	1	
	"Правильное питание - путь к здоровью человека"	1	
	Нет – фаст фуду!	1	
4.	Раздел 4. Профилактика вредных привычек	4	Игра-викторина
	«Привычки. Их влияние на здоровье»	1	
	Алкоголь – незримый враг.	1	
	«Компьютер в жизни школьника».	1	
	Влияние на организм никотин содержащих веществ	1	
5.	Раздел 5. Психическое здоровье	6	Наблюдение
	Основы психического здоровья	1	
	Управляй своими эмоциями	1	
	Позитивное мышление – залог психического здоровья	1	
	Что делает нас счастливыми	1	
	Научитесь улыбаться.	1	
	Принимайте свои чувства.	1	
6.	Раздел 6 Оздоровительные мероприятия.	4	Наблюдение
	Правильная осанка	1	
	Профилактика заболеваний глаз	1	
	Физкультминутка	1	
	Релаксационные упражнения	1	
7.	Раздел 7. Основы гигиены	3	Тест
	История становления и развития гигиены. Основные понятия.	1	
	Соблюдение личной гигиены.	1	
	Осторожно, болезнетворные микробы и вирусы!	1	
8.	Раздел 8. Основы безопасного поведения	3	тест
	Правила обращения с огнем и электроприборами	1	
	Правила поведения на дорогах в любую погоду.	1	
	Правила поведения на воде.	1	
9.	Раздел 9. Оказание первой помощи	3	Практическое

			занятие
	Первая помощь при травмах	1	
	Первая помощь при обморожении, тепловом ударе	1	
	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак	1	
10.	Обобщающий урок	1	Игра-соревнование «Малая спортландия»

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение

Теория: Обобщение знаний об основах здорового образа жизни. История развития представлений о здоровом образе жизни. Что такое ВОЗ?

Практика: оформление стенгазеты «Что я знаю о ЗОЖ»

Раздел 2. Здоровье и его сохранение.

- 1) **теория:** сущность понятий “здоровье”. Основные факторы, влияющие на здоровье: биологические (возраст, наследственность, пол, тип конституции и т.п.), геофизические (температура и влажность воздуха, ландшафт, флора и т.п.); социально-экономические (состояние окружающей среды, условия быта, образ жизни и т.п.); психофизиологические.
- 2) **теория:** Что такое болезнь и как ее предотвратить. Способы сохранения здоровья: оптимальная двигательная активность, закаливание, правильное питание, отказ от вредных привычек, оптимальное соотношение понятий «труда» и «отдыха», желание быть здоровым. **Практика:** эссе «Я желаю быть здоровым, этого достаточно...»
- 3) **теория:** основные принципы здорового образа жизни. Что необходимо делать для того, чтобы сохранять свое здоровье. **Практика:** работа в микро-группах, разработка проекта «Мои правила здорового образа жизни», защита проекта.
- 4) **теория:** влияние занятий спортом и физической культуры на организм человека. Виды спорта. В чем разница в понятиях «спорт» и «физическая культура» **Практика:** игра-диспут «Что полезнее для организма человека – спорт или физкультура»
- 5) **теория:** способы поддержания здоровья на каждый день: контроль веса, практика «здоровых привычек», физическая активность, поддержание правильной осанки, поддержание хорошего настроения, доброжелательного отношения к окружающим. **Практика:** гимнастика для глаз, упражнения для правильной осанки.
- 6) **теория:** что такое закаливание, виды закаливания, влияние закаливания на общее состояние организма. Принципы закаливания. С чего начать?

Раздел 3. Правильное питание – залог здоровья

- 1) **теория:** общие понятия о питании человека, для чего необходимо питание для человека, для чего необходимы витамины, какие продукты вредят организму человека и почему. **Практика:** игра «Три вопроса о правильном питании»

- 2) **теория:** **принципы здорового питания** (разнообразие, избегание усиление вкусов, соли, сахара в больших количествах, соблюдение режима питания, отказ от полуфабрикатов, фаст-фудов и т.д.) **Практика:** составление своего графика питания.
- 3) **теория:** здоровое блюдо на каждый день, какие продукты можно использовать для приготовления здорового питания. **Практика:** составление рецепта моего здорового блюда на каждый день.
- 4) **практика:** игровая программа "Правильное питание - путь к здоровью человека"
- 5) **теория:** что такое «быстрое питание» (фаст фуд), влияние на организм человека (ожирение, болезни почек, гастрит, гипертония и т.д.). **Практика:** просмотр сюжетов о вреде фаст фуда. Обсуждение.

Раздел 4. Профилактика вредных привычек

- 1) **теория:** «Привычки. Их влияние на здоровье». Что такое «привычка»? Вредные и полезные привычки. Какие вредные привычки негативно отражаются на здоровье. **Практика:** работа в парах «Интервью – о моих привычках».
- 2) **Практика:** просмотр документального фильма «Алкоголь – незримый враг», обсуждение.
- 3) **теория:** вред, приносимый здоровью от компьютерной и интернет – зависимостей (ухудшение зрения и осанки, психические расстройства, изменения веса, снижение иммунитета). **Практика:** проведение арттерапии, физкультминуток.
- 4) **теория:** Влияние на организм никотин содержащих веществ. Что такое никотин, его влияние на организм, где можно встретить данное вещество. Последствия для организма.

Раздел 5 Психическое здоровье

- 1) **теория:** основы психического здоровья. Основные понятия. Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. В Уставе ВОЗ говорится: "Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов". Важным следствием этого определения является то, что психическое здоровье — это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности.
- 2) **теория:** «Управляй своими эмоциями». Что такое эмоции, как справиться со своими эмоциями в критической ситуации. Зачем нужно уметь контролировать свои эмоции. **Практика:** упражнения для снижения психологической напряженности, дыхательные упражнения.
- 3) **теория:** что такое позитивное мышление. Позитивное мышление – залог оптимизма. Как научиться мыслить «правильно». **Практика:** упражнение «Умей найти в каждой ситуации что-то положительное».

- 4) **теория:** Что делает нас счастливыми. Продуктивные хобби и увлечения, которые делают нас счастливыми. Здоровые отношения в семье – залог психического здоровья. Развитие своих талантов. **Практика:** проведение тестирования «Область моих знаний и интересов»
- 5) **теория:** «научитесь улыбаться». Что такое улыбка, какие эмоции вызывают улыбку. Польза улыбки и позитивного настроения для организма и общего душевного состояния. Всегда ли уместно улыбаться. **Практика:** задание – практикум «Рассмеши сидящего напротив».
- 6) **теория:** принимайте свои чувства. Неприятные эмоции — нормальная реакция на многие неприятные ситуации. Нет причины стыдиться тоски по дому или страха, когда учишься кататься на лыжах, или злости, когда тебя кто-то обманул. Эти эмоции естественны, и лучше признать их, чем отрицать. Когда эмоции нельзя выразить непосредственно, можно найти иной выход для снятия напряжения. Долгая прогулка, игра с теннисным мячом или обсуждение ситуации с другом, возможно, помогут гневу рассеяться. **Практика:** занятие артерпией.

Раздел 6 Оздоровительные мероприятия.

- 1) **Теория:** физиологические особенности осанки, что такое осанка, ее значение для здоровья человека. Правильная осанка. Влияние осанки на здоровье человека. **Практика:** комплекс упражнений для правильной осанки.
- 2) **Теория:** Здоровье глаз зависит от состояния всего организма. Здоровый образ жизни - правильное питание, контроль за давлением, уровнем холестерина и сахара в крови, а также отказ от вредных привычек помогут сохранить хорошее зрение до преклонных лет. Профилактика заболеваний глаз. **Практика:** комплекс упражнений для здоровья глаз. Гимнастика для глаз
- 3) **Теория:** Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности. Для чего необходима физкультминутка. Эффективность применения на уроках и переменах. **Практика:** составление комплекса физкультминутки, работа в микро-группах
- 4) **Теория:** релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник. **Практика:** упражнения на релаксацию «Штанга», «Кораблик», «Загораем».

Раздел 7. Основы гигиены

- 1) **теория:** История становления и развития гигиены. Что такое гигиена? Основные задачи гигиены. Для чего необходимо соблюдать правила гигиены?
- 2) **теория:** Соблюдение личной гигиены. Гигиена питания, воды, жилища, кожи (рук), одежды. Предметы личной гигиены. Гигиена полости рта.
- 3) **теория:** что такое микробы и вирусы, правила, которые следует соблюдать, чтобы они не попадали в организм человека. Виды вирусных инфекций, меры профилактики.

раздел 8 Основы безопасного поведения

- 1) **теория:** правила обращения с огнем и электроприборами. Что можно и что нельзя делать при обращении с огнем. Основы пожарной безопасности. Как нужно обращаться с электроприборами. **Практика:** просмотр тематических мультфильмов, обсуждение .
- 2) **теория:** правила поведения на дорогах в любую погоду. Основы ПДД при переходе дороги в условиях плохой видимости, дожде, солнце, тумане. Фликер – важный помощник на дорогах в темное время суток. **Практика:** игра «Дорожные знаки»
- 3) **теория:** правила поведения на воде. Основные правила поведения на водных объектах во время летних каникул. **Практика:** просмотр тематических мультфильмов, обсуждение.

Раздел 9. Оказание первой помощи

- 1) **теория:** виды травм, первая помощь при различных видах травм: вывих, растяжение, ушибы. **Практика:** перевязка конечностей при растяжении.
- 2) **теория:** Первая помощь при обморожении, тепловом ударе. Что такое обморожение, степень обморожения. Что можно и что нельзя делать при обморожении. Тепловой удар. Определение. Первая помощь при тепловом ударе. **Практика:** имитация оказания первой помощи при тепловом ударе.
- 3) **теория:** Укусы насекомых: пчела, шмель, комары. Что необходимо знать об этих насекомых. Что нельзя делать при укусе змеи. первая помощь при укусах насекомых, змей, собак.

Раздел 10. Обобщающий урок

Игра-соревнование «Малая спортландия»

Планируемые результаты

Предметные результаты усвоения программы:

В результате освоения данной программы, обучающиеся будут знать

- ✓ Основные принципы здорового образа жизни.
 - ✓ основы правильного питания
 - ✓ основы гигиены
 - ✓ способы укрепления своего здоровья
 - ✓ основа психического здоровья
 - ✓ принципы оказания первой помощи при травмах, укусах, тепловом ударе или обморожении
 - ✓ основы закаливания организма
- уметь:**
- ✓ поддерживать здоровый образ жизни
 - ✓ выполнять упражнения для правильной осанки, гимнастики для глаз

- ✓ контролировать свои эмоции в критической ситуации
- ✓ оказывать первую помощь при травмах, укусах животных, обморожениях, тепловом ударе
- ✓ пользоваться комплексом упражнений для релаксации

Личностные:

- ✓ пользоваться изученными методами для укрепления и сохранения здоровья;
- ✓ пользоваться элементарными правилами пищевого поведения;
- ✓ составлять и использовать рацион питания;
- ✓ различать понятия «вредные» и «полезные» привычки;
- ✓ применять на практике полученные знания;
- ✓ самостоятельно проявлять ответственность за свое здоровье.

Метапредметные результаты усвоения программы:

Регулятивные УУД

- ✓ сформированность навыков планирования деятельности по достижению цели;
- ✓ умение управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях.

Познавательные УУД:

- ✓ умение находить ошибки в своем ведении образа жизни и способы их исправлений.
- ✓ умение проявлять интерес к изучению новых знаний
- ✓ сформированность умений и навыков работы с различными источниками информации и знания;
- ✓ сформированность умений и навыков о здоровом образе жизни.

Коммуникативные УУД:

- ✓ умение договариваться и находить пути решения проблемы;
- ✓ умение проявлять социальную инициативу и организовать социально-значимую деятельность;
- ✓ уметь работать в группах, в коллективе
- ✓ умение доброжелательно относиться к сверстникам, делиться полученным опытом и знаниями, помогать исправлять ошибки;
- ✓ умение общаться со своими сверстниками на основе принципов взаимоуважения, взаимопомощи.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Условия реализации курса

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в кабинете, который соответствует требованиям противопожарной безопасности, СанПИН и гигиены труда.

Кабинет оснащён следующим оборудованием и мебелью: столы, стулья, классная доска, ноутбук, телевизор.

Канцелярские товары – бумага формата А4, цветная бумага, фломастеры, ручки, цветные карандаши.

Информационное обеспечение – видеофильмы, видеофрагменты по ЗОЖ, презентации, научно-популярные сюжеты, записи программ по истории гигиены.

Список литературы

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
2. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 15, 1- 15 июля/ 2005. с. 5 - 47
4. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
5. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
6. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
9. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
10. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001. 220 с.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
12. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
13. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
14. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с.