РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Путешествие по тропе здоровья»

1. Пояснительная записка

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

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния - нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

**Актуальность**

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.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы.

**Цели и задачи программы**

**Цель программы** – обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

* 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;
* добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**Пути, средства методы достижения цели.**

Данная программа строится ***на принципах.***

* ***Научности;*** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
* ***Доступности;*** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.
* ***Системности;*** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

**Сроки реализации**: программа рассчитана на 1 год, объемом в 68 часов, 2 часа в неделю.

**Возраст** детей: 12-13 лет

**Формы организации детского коллектива:**

* лекции;
* беседы;
* диспуты;
* ролевые и деловые игры;
* практические работы;
* праздники.
1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов,блоков, тем | Всего час | Количество часов  | Характеристика деятельности обучающихся |
| Аудиторные  | Внеаудиторные |
| 1. | **«Секреты здоровья»** | 20 ч | 3 | 3 | Знакомятся с понятием здоровый образ жизни? Узнают о факторах, укрепляющих и разрушающих здоровье здоровье. Знакомятся со способами, которые помогут обезопасить свою жизнь, с профилактическими мерами нарушений зрения и слуха, опорно- двигательного аппарата, направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни. Развивают первоначальные навыки оказания первой медицинской помощи при различных травмах. |
| 2. | **Хочешь быть здоров – правильно питайся!** | 15 ч  | 7  | 8  | Узнают о полезности разных продуктов. Учатся пользоваться гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи. Знакомятся с кулинарными традициями современности и прошлого. Узнают об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразного питания. Анализируют свойства полезных и не очень полезных для здоровья продуктов.  |
| 4. | **Режим дня** | 10 ч | 5 | 5 | Знакомятся с социально одобряемыми нормами и правил поведения обучающихся в образовательном учреждении. Формируют здоровые установки и навыки ответственного поведения. |
| 5. | **Вредные привычки.** | 13 ч | 7 | 6 | Формируют здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Понимают вред приносимый вредными привычками организму человека. |
| 6. | **Гигиена.** |  | 7 | 7 | Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Анализируют различные упражнения для укрепления костного аппарата. Знакомятся с правилами защиты от инфекций и отравлений. |
| Итого: | 68 ч | 34ч | 34ч |  |

1. **Содержание программы:**
2. **Введение. Что такое здоровье? (6ч. ауд.-3; внеауд.-3)**

Что такое здоровье?«Здоровый образ жизни, что это?»Охрана и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей.Средства личной гигиены.

Экскурсия «Природа – источник здоровья».

**2. Бережем здоровье. (10ч. ауд.-5; внеауд.-5)**

Что должно быть в домашней аптечке? “Мы за здоровый образ жизни” Как вести себя, когда что-то болит? Как защититься от простуды и гриппа? Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Как избежать искривления позвоночника. Как сохранить улыбку красивой. Почему устают глаза? «Как сохранить и укрепить зрение» Здоровье и домашние задания.

**3. Здоровое питание. (15ч. ауд.-7; внеауд.-8)**

Питание - необходимое условие для жизни человека. Секреты правильного питания. Пища наших предков. Современное меню для здоровья. Здоровое питание. Дневной рацион школьника. Выпуск плакатов «Продукты для здоровья». Жиры, белки и углеводы - что важнее? Пищевые добавки в нашей жизни. Полезные и вредные продукты. Витамины. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием.

**4. Я в школе и дома. (10ч. ауд.-5; внеауд.-5)**

“Режиму дня мы друзья”. Сон - лучшее лекарство. Неправильный режим дня и его последствия. Режим дня в разное время года. Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий. Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе. Шалости и травмы.

**5. Вредные привычки. (13ч. ауд.-7; внеауд.-6)**

Почему некоторые привычки называются вредными? Зависимость. Что мы знаем о курении. Злой волшебник-табак. Мифы и факты о табаке. Алкоголь – ошибка. Мифы и факты об алкоголе. Злой волшебник наркотик. Наркотик-тренинг безопасного поведения. Почему вредной привычке ты скажешь, НЕТ.

**6. Гигиена. (14ч. ауд.-7; внеауд.-7)**

«Викторина Гигеи». Мой внешний вид - залог здоровья. Уход за зубами. На зарядку становись. Комплексы ежедневной зарядки. Как закаляться. Обтирание и обливание. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями. Как избежать отравлений. Опасности летом. Прививки от болезней.

1. **Предполагаемые результаты реализации программы:**

**Первый уровень результатов –** приобретение школьником знаний о правилах здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела, о правилах безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношений, об ответственности за поступки, слова, мысли, за своё физическое и душевное здоровье, о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения

**Второй уровень результатов** – развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре

**Третий уровень результатов** – приобретение школьником опыта актуализации спортивно- оздоровительной

деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

**Личностные:** готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности**.**

**Мета предметные:** умение выбирать различные пути для самореализации; пользоваться различными способами работы, выбирая оптимальные; ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; находить и запоминать ключевые моменты, запоминать материал и воспроизводить его при необходимости; установление причинно-следственных связей.

1. **Формы и виды контроля:**

**–** обобщающие занятия.
– итоговые занятия (по теме).
– интегрированные занятия.

– зачетные занятия.
– викторины
– конкурсы.

1. **Методические рекомендации:**

Сохранение и укрепление здоровья- это важнейшие составляющие работы педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

При организации работы должны:

* учитываться санитарно-гигиенические требования, уровень нагрузок и возрастные особенности обучающихся.
* совершенствоваться двигательная активность детей: это физкультминутки, подвижные перемены, оздоровительный бег, занятия в спортивном зале, учебные занятия по физкультуре, Дни и Недели здоровья.