**"Моё здоровье"- 5 класс**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

**1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

 В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся, формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

* ***личностные результаты*** — готовность и способность обучающихся 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;
* ***метапредметные результаты*** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* ***предметные результаты*** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами программы 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):**

1. ***1. Регулятивные УУД:***
* ***Определять и формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
* Учить ***высказывать***своё 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 ученикам давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД:***

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* ***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).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание  обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта заимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Мое здоровье» обучающиеся **будут знать:**

 - правила личной гигиены;

- основы рационально питания;

 - как работают органы человека и зачем они нужны;

- правила поведения в школе, дома, в гостях;

- правила культурного поведения в обществе;

- преимущества здорового образа жизни;

- негативное влияние вредных привычек на организм;

- о факторах, влияющих отрицательно и положительно на здоровье человека;

- способы повышения работоспособности;

- о гигиенических нормах и культуре поведения;

- как составлять режим дня;

- как и для чего необходимо питаться;

- назначение физических упражнений;

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток; - подвижные игры различной активности.

**Смогут научиться:**

- следить за чистотой и аккуратностью одежды;

- заботиться о своём здоровье;

- оценивать свои поступки и поступки сверстников;

- снимать утомление;

- различать «полезные» и «вредные» продукты;

- правильно питаться;

- правильно распределять время на работу и отдых;

 - определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;

 - оказывать первую медицинскую помощь при переломах, солнечном ударе, обморожении, ожогах.

- ухаживать за своим организмом;

- работать в команде;

- организовать подвижные игры со сверстниками;

- выполнять упражнения для развития физических навыков.

**2. Содержание программы курса внеурочной деятельности.**

***Раздел 1  Введение  «Вот мы и в школе».***

Определение   понятия   «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

***Тема 1.***«Здоровый образ жизни, что это?»

***Раздел 2.   Питание и здоровье***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

***Тема 1.***Питание- необходимое условие для жизни человека

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках***

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

***Тема 1.***Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

***Раздел 4. Я в школе и дома***

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

***Тема 1.***«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

***Тема 1.***Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение***

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование  позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

***Тема 1.***Мир моих увлечений

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

***Тема 1.***Чему мы научились и чего достигли. (Итоговый контроль знаний – диагностика).

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема программы | содержание программного материала | характеристика видов деятельности |
| **I Раздел –Введение. Вот мы и в школе (1ч.)** |
| ***Тема 1.***«Здоровый образ жизни» | Определение   понятия   «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. | Изучение правил поведения в школе, в школьной столовой. |
|  **II Раздел- Питание и здоровье (1 ч.)** |
| ***Тема 1.***Питание- необходимое условие для жизни человека  | Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде. | Изучение правил питания |
| **III Раздел- Мое здоровье-в моих руках (1 ч.)** |
| ***Тема 1.***Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. | Береги здоровье смолоду, как правильно отдыхать |
| ***IV Раздел: Я в школе и дома (1 ч.)*** |
| ***Тема 1.*** «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»  | Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. | Мой класс – моя комната, как дружить в школе? |
| ***V Раздел:*** **Чтоб забыть про докторов (1 ч.)** |
| ***Тема 1.*** Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.  | Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". | Правильное питание, соблюдаем свой режим. |
| ***VI Раздел:* Я и моё ближайшее окружение (1 ч.)** |
| ***Тема 1.***Мир моих увлечений  | Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование  позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. | От чего зависит мое настроение, сделай мир лучше. |
| ***VII Раздел: Вот и стали мы на год взрослей (0,8ч.)*** |
| ***Тема 1.*** Чему мы научились и чего достигли. (Итоговый контроль знаний – диагностика).  | Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. | Я и мое здоровье, флаг здоровья. |

**7. Учебно-методическое и материально-технического обеспечения**

***Учебные пособия:***

* натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки,  и др.;
* изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
* измерительные приборы: весы, часы и их модели.

***Оборудование для  демонстрации мультимедийных презентаций:***

компьютер, мультимедийный проектор.

**Список литературы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.2.3.4.5.6.7.8. | Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М.  Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с. |
| Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6. |
| Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя. |
| Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с |
| Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78. |
|  |
| Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя. |
|  |
|  |
| Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с. |
| Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с |