

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Куйбышевская средняя общеобразовательная школа»

Принята
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от « 30 » августа 2023г.

Утверждена:
приказ № 1-146 от « 30 » августа 2023 г.
директор школы

_____ Брехов Д.А.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Лаборатория здоровья»
уровень образования: основное общее образование
5 класс (срок освоения 1год)
форма обучения очная

Программа по курсу внеурочной деятельности «Лаборатория здоровья» с использованием средств обучения и воспитания центра образования цифрового и гуманитарного профиля «Точка роста».

Составитель:

Соснова Елена Викторовна

учитель основ безопасности
жизнедеятельности

первой квалификационной категории

2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	стр.3
2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности.....	стр.4
3. Планируемые результаты изучения учебного курса внеурочной деятельности.....	стр.5
4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности.....	стр.8
5. Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности.....	стр.10

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения. Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы: образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска); наследственность (20 %); внешняя среда (20 %); качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым обучающийся приходит в образовательное учреждение;

воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа внеурочной деятельности «Лаборатория здоровья» направлена на решение этих задач.

Цель: Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Научить учащихся быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа внеурочной деятельности «Лаборатория здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

Принцип сознательности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Виды и формы работы: беседы, просмотр презентаций, практические занятия, тестовые занятия, проектно-исследовательская деятельность, лекции, диспуты, ролевые и деловые игры, практические работы, праздники.

Тема 1. Что такое здоровье? (1 час)

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

Тема 2. «Наша школа» (4 часа)

«Здоровый образ жизни и мое здоровье». Что нужно знать о личной гигиене? Занятия физкультурой Их влияния на занятия школьника. Мой внешний вид – залог здоровья.

Тема 3. “Здоровое питание” (5 часов)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Здоровое питание. Дневной рацион школьника. Полезные и вредные продукты. Витамины.

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

Тема 4. Бережем здоровье (8 часов)

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».

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы.
Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы».
Творческая работа.

Тема 5. Я в школе и дома. (4 часа)

«Режим дня мы друзья». Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий. Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе. Шалости и травмы.

Тема 6. Вредные привычки. (7 часов)

Почему некоторые привычки называются вредными? Что мы знаем о курении. Зависимость. Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Наркотик. Почему вредным привычкам ты скажешь нет? «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 7. Будьте здоровы!. (5 часа)

Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Интересное в мире здоровья. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье берегу – сам себе я помогу.

Тема 8. Итоговое занятие «Путь к здоровью».(1 час)

Планируемые результаты изучения учебного курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1.Гражданское воспитание включает:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

2.Патриотическое воспитание предусматривает:

- формирование российской гражданской идентичности;
- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно- патриотического воспитания;
- развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3.Духовно-нравственное воспитание осуществляется за счет:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4.Эстетическое воспитание предполагает:

- приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;
- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

- сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6. Трудовое воспитание реализуется посредством:

- воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

7. Экологическое воспитание включает:

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

8. Ценности научного познания подразумевает:

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Прогнозируемый результат

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
 - Проговаривать последовательность действий на занятии.
 - Учить высказывать свое 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 учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

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 занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- 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 и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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 взаимодействия с окружающим миром.

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

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.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год.

Количество часов: 34 часа.

Программа рассчитана на обучающихся 5 класса.

Оборудование и кадровое обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Лаборатория здоровья» необходимы следующие принадлежности:

- подборка видеофрагментов;
- подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по валеологии.

Занятия по Программе ведёт учитель ОБЖ, либо любой другой специалист в области естествознания, обладающий достаточным опытом работы с детьми, либо с педагогическим образованием.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов, отводимых на освоение темы, раздела	Форма проведения	Количество контрольных, практических, лабораторных работ, проектная и научно-исследовательская деятельность учеников	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1	Введение. Что такое здоровье?	1	беседа		http://festival.1september.ru/articles/312

					400/
	Раздел 2 «Наша школа»	4			
2	“Здоровый образ жизни и мое здоровье”	1	беседа		nsportal.ru
3	Что нужно знать о личной гигиене?	1	Круглый стол		https://market.yandex.ru/?from
4	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника.	1	беседа		https://market.yandex.ru/?from
5	Мой внешний вид – залог здоровья	1	Круглый стол		https://multiurok.ru/files/razrabotka
	Раздел 3 «Здоровое питание»	5			http://festival.1september.ru/articles/519723/
6	Секреты правильного питания.	1	Беседа с элементами и практики		https://market.yandex.ru/?from
7	Пища наших предков. Современное меню для здоровья.	1	конференция		
8	Здоровое питание. Дневной рацион школьника.	1	беседа		https://fbuz-74.ru/about/news/942/?ysclid
9	Полезные и вредные продукты. Витамины.	1	Круглый стол		
10	Витамины.	1			
	Раздел 4. «Бережем здоровье»	8			http://festival.1september.ru/articles/519723/
11	Что должно быть в домашней аптечке?	1	Беседа с элементами и практики		yrok.pф>library/interaktivnoe...chto_v_aptechke...
12	“Мы за здоровый образ жизни”	1	тренинг		
13	Как вести себя, когда что-то болит?	1	беседа		yrok.pф>library/interaktivnoe...chto_v_aptechke...
14	Как защититься от простуды и гриппа.	1	Рассказ с элементами и практики		
15	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	Практическое занятие		
16	Как избежать искривления позвоночника.	1	Беседа с элементами и практики		
17	Как сохранить улыбку красивой.	1	тренинг		

18	«Как сохранить и укрепить зрение»	1	Круглый стол		Электронная библиотека
	Раздел 5 «Я в школе и дома»	4			http://festival.1september.ru/articles/213370/
19	“Режиму дня мы друзья”	1	Беседа с практическими заданиями		multiurok.ru>files/kl assnyi-chas-s...dnia-my-druz...
20	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий.	1	беседа		
21	Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе.	1	Круглый стол		
22	Шалости и травмы	1	Практическое занятие		
	Раздел 6 «Вредные привычки»	7			...klassnij chas_na...beseda...horoshih...vrednih...">урок.пф>...klassnij chas_na...beseda...horoshih...vrednih...
23	Почему некоторые привычки называются вредными?	1	диспут		
24	Что мы знаем о курении.	1	беседа		...klassnij chas_na...beseda...horoshih...vrednih...">урок.пф>...klassnij chas_na...beseda...horoshih...vrednih...
25	Зависимость.	1	беседа		
26	Алкоголь.	1	беседа		
27	Алкоголь – ошибка.	1	беседа		Электронная библиотека
28	«Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?»	1	Круглый стол		...viesiolyie...byt_zdovymi_khotim">kopilkaurokov.ru>...viesiolyie...byt_zdovymi_khotim
29	«Мы за здоровый образ жизни»	1	беседа		...viesiolyie...byt_zdovymi_khotim">kopilkaurokov.ru>...viesiolyie...byt_zdovymi_khotim
	Раздел 7 «Будьте здоровы!»	5			http://www.100let.net/index.htm
30	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим.	1	тренинг		...viesiolyie...byt_zdovymi_khotim">kopilkaurokov.ru>...viesiolyie...byt_zdovymi_khotim
31	Интересное в мире здоровья.	1	беседа		
32	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	Круглый стол		...viesiolyie...byt_zdovymi_khotim">kopilkaurokov.ru>...viesiolyie...byt_zdovymi_khotim

					rovymi_khotim
33	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1	Круглый стол		
34	Здоровые, активные каникулы.	1	беседа		
35	Итоговое занятие	1			
	Всего	35ч			

Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности

1. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
2. Басова Е.Д. Валеологическое бразование в школе//Управление школой. № 2, 2013
3. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
4. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
5. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для школьников. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>
6. Зимние подвижные игры:./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
- 7.. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы – М.: ВАКО, 2007.
9. Подвижные игры: Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
10. Компьютер, проектор
11. Тренажеры медицинские
12. Аптечка медицинская
13. Средства иммобилизации (комплект шин: Дитерихса, Крамера и др.), носилки
14. Индивидуальный перевязочный пакет