**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Некрасовская средняя общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО  гуманитарного цикла  Протокол №\_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г.  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ / | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_ /Муртузалиев А.М../  «\_\_\_\_» августа 2021г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор  МКОУ «Некрасовская СОШ»  \_\_\_\_\_ /Михайловская Т.Н. /  Приказ № \_33\_ от  «31» августа 2021г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности**

**«Здоровье и здоровый образ жизни»**

**6 класс**

Учитель: Магомедова А.Г.

Класс: 6

Количество часов по учебному плану -34 часа в год из расчета 1 час в неделю

2021- 2022 учебный год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности **«Здоровый Образ Жизни»**

Программа рассчитана на учащихся 6 класса

Срок реализации: 1 год

**Пояснительная записка.**

Сегодня в России очень много говорят о проблеме здоровья молодёжи, как будущего нации. Поэтому, чем раньше у человека формируется мотивация, т.е. осознанная необходимость заботиться о своём здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек в частности и общество в целом, детский возраст человека характеризуется неравномерным и разносторонним развитием органов и систем. Молодой возраст,  начинающийся с  12 лет, можно условно назвать самым аутоагрессивным временем. Именно в этом возрасте большое влияние на жизнь и здоровье ребенка могут оказать отрицательное воздействие такие  факторы как курение, алкоголь, наркотики. На этот же возраст приходится пренебрежения к элементарным правилам гигиены и питания. Сохранение и укрепление здоровья населения - одна из наиболее актуальных проблем современности.

Программа «Азбука здоровья» интересна и нужна учащимся. Он включает вопросы правильного питания, гигиены и культуры питания. Изучается  материал об инфекционных и функциональных заболеваниях, связанных с неправильным питанием, а также вопросы о вреде алкоголя, никотина, наркотиков. Также затрагиваются вопросы психического здоровья детей, ведь этот неотъемлемая часть здоровья ученика в целом.

Программа  «Азбука здоровья» поможет учащимся выявить первопричины нарушения здоровья, объяснить влияние различных факторов на организм человека, расширит представление учащихся о научно обоснованных правилах и нормах использования веществ, применяемых в быту и на производстве, будет способствовать формированию основ здорового образа жизни и грамотного поведения людей в различных жизненных ситуациях.

Программа ориентирована на учащихся 6-х классов и содержит 4 раздела: «Здоровье и здоровый образ жизни»- 11 часов, «Личная гигиена» - 8 часов, «Питание и здоровье» - 8 часов, «Познай самого себя» - 6 часов + вводное и заключительное занятия. Всего курс рассчитан на 35 часов, каждое из которых равно по продолжительности академическому часу, что позволяет проводить ее в рамках внеурочной деятельности.  Программа ориентирована на учащихся 6 классов согласно требованиям ФГОС основного общего образования.

***Методы работы***: практические работы, лекции, беседы,  групповая работа, просмотр видеосюжетов.

***Цель:*** формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

***Задачи:***

***Обучающие***

* Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддерживания здоровья;
* Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни;
* Сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни.

***Воспитательные***

* Воспитание навыков здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.

***Развивающие***

* Формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию.

***Ожидаемые результаты:***формирование у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; усвоение и следование социально ценным поведенческим нормам, развитие коммуникативных навыков, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию; формирование умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий, также связана с формированием представлений о негативном воздействии отрицательных факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье человека и его социальное благополучие.

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название темы** |  | **Количество часов** | **Дата** |
| 1. | Вводное занятие. Цели и задачи курса. |  | 1 | 3.09 |
|  | | | |  |
| 2. | Что такое здоровый образ жизни? |  | 1 | 10.09 |
| 3. | Режим дня школьника. |  | 1 | 17.09 |
| 4. | Сон и его значение для здоровья. |  | 1 | 24.09 |
| 5. | Понятие о закаливании организма. |  | 1 | 1.10 |
| 6. | Физическая культура и здоровье. |  | 1 | 8.10 |
| 7. | Понятие о  вирусных инфекциях. Профилактика. |  | 1 | 15.10 |
| 8. | Что нужно знать о лекарствах. |  | 1 | 22.10 |
| 9. | Вредные привычки и здоровье. |  | 1 | 29.10 |
| 10. | О вреде курения. |  | 1 | 12.11 |
| 11. | О вреде алкоголя. |  | 1 | 19.11 |
| 12. | О наркотической зависимости. |  | 1 | 26.11 |
|  | | | |  |
| 13. | Личная гигиена, что это? |  | 1 | 3.12 |
| 14. | Уход за кожей. |  | 1 | 10.12 |
| 15. | История косметики и ее применение. |  | 1 | 17.12 |
| 16. | Уход за ногтями. |  | 1 | 24.12 |
| 17. | Уход за волосами. |  | 1 | 15.01 |
| 18. | Гигиена полости рта. |  | 1 | 22.01 |
| 19. | Глаза: правильный уход, гимнастика. |  | 1 | 29.01 |
| 20. | Уход за телом. |  | 1 | 29.01 |
|  | | | |  |
| 21. | Питание и здоровье. |  | 1 | 5.02 |
| 22. | Белки. |  | 1 | 11.02 |
| 23. | Витамины. |  | 1 | 18.02 |
| 24. | Здоровое питание. |  | 1 | 25.02 |
| 25. | Свежие овощи и фрукты. |  | 1 | 4.03 |
| 26. | Питание и вред некоторых продуктов. |  | 1 | 11.03 |
| 27. | Упакованная и консервированная пища. |  | 1 | 18.03 |
| 28. | Пищевые добавки. |  | 1 | 1.04 |
|  | | | |  |
| 29. | Мир наших чувств. | - | 1 | 8.04 |
| 30. | Кто я? Как управлять впечатлениями о себе? | - | 1 | 15.04 |
| 31. | Технология совершенствования себя. | - | 1 | 22.04 |
| 32. | Жизненная стратегия. | - | 1 | 29.04 |
| 33. | Границы моего «Я». Я и другие. | - | 1 | 13.05 |
| 34. | Внешний вид человека. | - | 1 | 20.05 |
| 35. | Заключительное занятие. | - | 1 | 27.05 |

**Поурочный план**

1. Вводное занятие. Ознакомление с планом работы кружка, с мероприятиями в которых будут участвовать члены кружка, назначение кружка.

**1. Здоровье и здоровый образ жизни. (11 часов).**

2. Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни.

Пути его формирования.  Кто такой здоровый человек.

3. Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая  работа «Составление режима дня».

4. Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна.  Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок).

5. Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание.  Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.

6. Физическая культура и здоровье. Движение - это жизнь. Гиподинамия.  Роль двигательной активности в формировании организма человека.

7. Понятие о  вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о  вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.

8. Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной  передозировке. Когда и как  нужно принимать лекарства.

9. Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.

10. О вреде курения.  О вреде курения. Профилактика.

11. О вреде алкоголя. О вреде алкоголя. Профилактика.

12. О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика.

**2. Личная гигиена (8 часов).**

13. Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.

14. Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.

15. История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии.

16. Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма.

17. Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.

18. Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта.  Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.

19. Уход за глазами.  Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.

20. Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.

**3.** **Питание и здоровье.  (8 часов).**

21. Питание и здоровье. Понятие о рациональном питании. Польза и вред диет. Правильное питание школьника. Практическая работа «О чем может рассказать упаковка».

22. Белки. Строение белков. Содержание белков в продуктах питания, белковая пища.

23. Витамины. Витамины – составляющие пищи, необходимые для здоровья.

24. Здоровое питание. Важность здорового питания. Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.

25. Свежие овощи и фрукты. Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах.

26. Питание и вред некоторых продуктов. Чем опасен сахар? Чем вредна соль? Избыток веса.

27. Упакованная и консервированная пища. Зачем консервируют пищу? Все «за» и «против». Консервирование. Замораживание. Сушка.

28. Пищевые добавки. Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса.

**4.** **Познай самого себя. (6 часов).**

29. Мир наших чувств. Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств.

страхов.

30. Кто я? Как управлять впечатлениями о себе? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя?

31. Технология совершенствования себя. Копилка хороших поступков. Ярмарка достоинств.

32. Жизненная стратегия. Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего. Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека.

33. Границы моего «Я». Я и другие. Проблемы дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении.

34. Внешний вид человека. Что такое внешний вид человека. Лицо человека.

35. Заключительно занятие. Подведение итогов.

**Литература.**

1. Андреева Н.Д. “Основы рационального питания. Нормы питания”. - Биология в школе №7, 2004г.

2. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Олма-Пресс Инвест, 2003. – 72 с.: ил

3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001. – 112 с.: ил.

4. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие, рекомендуемое УМО / Митяева А.М. - М: Академия, 2008, 176 с.

5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.

6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Гегезис,2005

7. Чумаков Б.Н. “Валеология” – М.1997 г.