

**Муниципальное общеобразовательное учреждение –
средняя школа №54 Советского района Волгограда**

**Программа внеурочной деятельности
«Я и мое здоровье».**

Волгоград 2016 год

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Я и мое здоровье» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Я и мое здоровье» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация пятиклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей

Программа внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно

ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Программа внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- 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.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Формирование: представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

2. навыков конструктивного общения;

3. потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

1. осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

2. правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

3. элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

4. упражнениям сохранения зрения.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1.3. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» предназначена для учеников 5 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. В содержании программы

перечисленные разделы изучаются в течение 1 года, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения учащихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся 5 класса.

2. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

-метанпредметные результаты: освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

-предметные результаты: освоенный учащимися 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 внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» 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 внеурочной деятельности по научно-познавательному направлению «Здоровейка» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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 учениками *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 учащимися 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 взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» учащиеся должны:

Знать: основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепления здоровья; основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей; соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

Уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; различать «полезные» и «вредные» продукты; использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит; определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье; заботиться о своем здоровье; находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет; применять коммуникативные и презентационные навыки; использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах; находить выход из стрессовых ситуаций; принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание программы

1. Самопознание: Кто Я есть?

Наука о здоровье. Что такое здоровье? Понятия здоровья и здорового образа жизни. Гомеостаз – условная норма состояния организма. Физиологические нормы существования организма. Физиологические измерения: частота пульса, температура тела, вес, рост, тесты на выносливость, гибкость, силу, координацию. Телосложение. Ткани, органы, системы органов. Функции основных систем организма: сенсорной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной. Функции пищеварительной, мочевыделительной, эндокринной, половой систем. Толерантность (отношение к людям с физическими особенностями). Взаимосвязь физического и психического здоровья.

2. Самопознание: Я и другие

Правила межличностного общения. Базовые навыки позитивного общения. Взаимовлияние людей. Дружба. Половые различия в поведении людей (поведении мальчиков и девочек). Правила групповой деятельности. Положение личности в группе. Биологическое и социальное во взаимоотношении людей. Рольевые позиции в группе. Тренинг позитивного общения и взаимодействия. «Инструменты» общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение. Конфликты с родителями, с одноклассниками, с учителями и способы их разрешения. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций и снятию эмоционального напряжения.

3. Предупреждение употребления психоактивных веществ

Общее представление о ПАВ. История распространения психоактивных веществ. Почему люди употребляют ПАВ. Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Жизненный стиль человека, зависящего от ПАВ. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ. Профилактика употребления ПАВ. Реклама – человек – здоровье. Стресс, способы борьбы со стрессом. Вред табачного дыма и алкоголя. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Тренинг «Умение сказать: «Нет!». Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ.

Тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Диагностика	
1	Изучение мнения подростков по проблемам зависимостей.	2
Профилактическая работа с подростками <i>Самопознание: Кто Я есть?</i>		
1	Наука о здоровье. Что такое здоровье?	1
2	Гомеостаз – условная норма состояния организма. Режим дня, режим нагрузок, отдых, двигательная активность, закаливание.	1
3	Телосложение. Ткани, органы, системы органов.	1
4	Функции основных систем организма: сенсорной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной.	1
5	Функции пищеварительной, мочевыделительной, эндокринной, половой систем.	1
6	Толерантность (отношение к людям с физическими особенностями).	1
7	Взаимосвязь физического и психического здоровья.	1
8	Контроль и проверка знаний.	1
<i>Самопознания: Я и другие</i>		
1	Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе.	1
2	Общение. Базовые компоненты общения.	1
3	Виды и формы общения: вербальное, невербальное.	1
4	Отношения между мальчиками и девочками. Дружба. Правила общения и этикета.	1
5	Практикум. Упражнения в умении общаться.	1
6	Критика, способы реагирования на критику.	

7	Конфликты с учителями, родителями, друзьями и способы их разрешения.	1
8	Контроль и проверка знаний.	1
<i>Предупреждение употребления психоактивных веществ</i>		
1	Почему важно быть здоровым.	1
2	Общее представление о ПАВ. Почему люди употребляют ПАВ.	1
3	Курение – опасное увлечение.	1
4	Суд над сигаретой.	1
5	Реклама – человек – здоровье.	1
6	Стресс и алкоголь.	1
7	Способы борьбы со стрессом.	1
8	Алкоголь и его последствия.	1
9	Навыки критического мышления.	1
10	Мифы об алкоголе.	1
11	Умение отвечать за свое здоровье.	1
12	Уверенное и неуверенное поведение.	1
13	Мифы о наркотиках.	1
14	Наркотики и закон.	1
15	Умение сказать «Нет!»	1
Повторная диагностика		
1	Определение эффективности разработанной системы профилактики ПАВ.	2

Требования к знаниям и умениям

Ожидаемые результаты обучения выражаются в наборе определенных знаний и умений по каждому разделу программы.

После изучения раздела «Самопознание: Кто Я есть?» учащийся:

- умеет осуществлять простейшие физиологические измерения (частота пульса, вес, рост, температура тела, тесты на силу, выносливость, гибкость и координацию);
- имеет представление о собственной физической норме и умеет отличать отклонения от нее;
- понимает индивидуальные особенности строения тела;
- может соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок и отдыха, питания, достаточной двигательной активности, тепловой режим;
- должен доброжелательно относиться к физическим недостаткам других людей.

После изучения раздела «Самопознание: Я и другие» учащийся:

- умеет представить себя в выгодном свете;
- умеет аргументировано отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями;
- обладает базовыми навыками позитивного общения (умение слушать, начинать, поддерживать и прекращать разговор);
- умеет критиковать, хвалить и принимать похвалу с учетом ситуации взаимодействия;
- понимает различия между людьми, уважает особенности их поведения;
- занимает активную позицию неприятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе.

После изучения раздела «Предупреждение употребления психоактивных веществ» учащийся:

- обладает представлением о здоровье и здоровом образе жизни;
- обладает сформировавшимся устойчивым представлением о том, что такое психоактивные вещества, чем они опасны;
- обладает устойчивой сформированной точкой зрения на наркоманию, алкоголизм, табакокурение, как сложно излечимые заболевания;
- знает алгоритм поведения в экстремальных ситуациях общения с наркоманами и алкоголиками;
- обладает необходимыми навыками отказа от приема психоактивных веществ в группе.

Методы и средства оценки результативности программы

В начале сентября (первый этап работы) и в конце мая (заключительный этап работы) проводится диагностика учащихся.

Цель диагностики первого этапа работы – изучение отношения учащихся к здоровому образу жизни и к проблемам зависимостей.

Методы:

- опрос и анкетирование (анонимное) с целью изучения состояния проблемы при работе с данной группой детей.

Цель диагностики заключительного этапа работы – определение эффективности разработанной системы профилактики ПАВ.

Методы:

- опрос, беседа;
- анонимное анкетирование.

Сравнение результатов первичного и повторного анкетирования дает возможность изучить характер изменений в отношении учащихся к здоровому образу жизни и к проблемам зависимостей; сделать выводы об эффективности данной системы профилактики и на основании выделенных тенденций и закономерностей осуществить планирование дальнейшей работы по профилактике ПАВ.

В течение учебного года после изучения каждого раздела программы проводятся контрольные работы в форме лабораторно-практических работ, тестирования.

Методическое обеспечение программы

Профилактическую работу условно можно разделить на три периода: I период – организационный (сентябрь, начало месяца); II период – организационно-практический (сентябрь - май); III период – заключительный (конец мая).

Формы и методы работы

Формы работы: групповая работа, дискуссии, беседы, ролевые игры, лекции, опрос, анкетирование, метод поведенческих навыков (анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций), психогимнастика.

Методы работы: стимулирование, увлечение, доверие, сотрудничество, метод переубеждения (предоставление учащимся убедительных аргументов, включение их в критический анализ своих поступков).

Алгоритм занятия:

I. Вводная часть:

- актуализация имеющегося опыта и житейских знаний.

II. Основная часть:

- формирование новых представлений;
- отработка личной стратегии поведения.

III. Обобщение:

- осмысление полученного опыта.

Примеры конспектов занятий представлены в приложении 3.

Дидактический материал

- тетради для записи,
- ручки, карандаши,
- релаксационная музыка,
- доска, мел,
- плакаты, карточки с описаниями ситуаций,
- образцы рекламных проспектов, рекламирующих товары, алкоголь, табак,
- иллюстративные материалы.

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-5 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе [Текст] : 5 класс / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.

8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 5 класс. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. 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.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.