

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-
Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2024 № 62-ахд
_____ И.Т.Морарь

ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Школа здоровья»

для обучающихся 5 класса,
срок реализации – один учебный год, 34 часа,
направление – внеурочная деятельность, направленная на реализацию
комплекса воспитательных мероприятий на уровне образовательной
организации, класса, занятия

Автор:
Черникова Александра Константиновна
Учитель биологии

Санкт-Петербург
2024-2025 учебный год

Нормативно-правовые документы, локальные акты ОУ и методические пособия, на основании которых разработана рабочая программа:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письма Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»;
- Основной образовательной программы основного общего ГБОУ СОШ № 237 Красносельского района Санкт-Петербурга, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Положение о структуре, порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, модулей в ГБОУ СОШ №237 Красносельского района Санкт-Петербурга (от 30.08.2021 №130-од).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

Познавательные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

Регулятивные

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Предметные результаты

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;
- 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;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1 Введение (3ч.)

Здоровье и здоровый образ жизни

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

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах. Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка. Статическая и динамическая работа мышц.

Комплекс упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.

Практические занятия.

Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.

Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.

Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)

Правильное питание – залог здоровья

Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Вредные и полезные привычки в питании.

Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. «Хлеб да каша — пища наша».

Секреты здорового питания. Рацион питания.

Гигиенические условия нормального пищеварения. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Молоко и молочные продукты. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Значение жидкости для организма человека.

Витаминная тарелка на каждый день.

Понятие «витамины». Витамины — чудесные вещества. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.

Просмотр мультфильма «Приключение феи Витаминки».

Культура питания. Этикет.

Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол.

Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Вкусные традиции моей семьи.

Практические занятия.

Составляем меню на день. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».

Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».

Проект «Кулинарные традиции моей семьи».

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (11ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Домашняя аптечка. Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Составление режима дня подростка.

Профилактика заболеваний зубов. Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Расположение зубов в ротовой полости. Вредные привычки, способствующие повреждению и заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта, опыт с расческой.

Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Советы по закаливанию. Как принимать солнечные и воздушные ванны. Берегись солнечных ожогов.

Сезонные изменения и как их принимает человек (экскурсия).

Влияние погоды на здоровье. Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности.

«Береги зрение смолоду». Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи.

Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Сон и его значение для здоровья человека. Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.

Дыхание и здоровье. Понятие «Жизненная емкость легких». Приемы правильного дыхания. Дыхательная гимнастика как средство укрепления здоровья. Дыхание и движение. Значение физических упражнений на свежем воздухе.

Личная безопасность школьника. Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.

Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. Прогулка на свежем воздухе.

Практические занятия.

Работа с аптечкой первой медицинской помощи.

Составление режима дня подростка. Гигиена полости рта, опыт с расческой.

Упражнения на развитие мелкой моторики рук (изготовление поделок из природного материала). Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. Дыхательная гимнастика как средство укрепления здоровья.

Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Выставка поделок из природного материала.

Конкурс рисунков «Мой режим дня».

Раздел 4. Я в школе и дома (4ч.)

Мой внешний вид – залог здоровья.

Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи..., советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.

Здоровье и домашние задания.

Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха.

Соблюдение режима дня школьника.

Переутомление и утомление.

Понятия «внимание», «работоспособность». Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. Умственные и физические нагрузки. Соблюдение режима дня школьника. Рациональное распределение свободного времени.

Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».

Шалости и травмы в школе и дома.

Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.

Компьютер — друг или враг?

Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером.

Мода и школьные будни.

Школьная форма обязывает...Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг.

Практические занятия. Учимся ухаживать за кожей, волосами, ногтями. Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия». Упражнения на внимание. Первая медицинская помощь при различных травмах. **Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».**

Раздел 5. Я и моё ближайшее окружение (4ч.)

Спешите делать добро.

Что такое добро? Решение проблемных ситуаций.

Как проявляется доброжелательность, уважительное отношение к собеседнику. Этюды на выражение эмоций, жестов. Добро и зло в человеке. Что значит добрый человек?

Игра «Будь внимателен». Упражнение-тренинг «Надуй воздушный шарик злостью». Чтение стихотворений, рассказов по теме. Просмотр и обсуждение художественного фильма «Маленькая принцесса».

Посеешь характер - пожнешь судьбу.

Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие.

Тест «Какой у меня характер»

В дружбе сила

Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить. Психогимнастика «Я желаю тебе...» Игра «Закончи предложение» (друг - это тот, кто...) Составление пословиц о дружбе. Комментирование ситуаций. Формирование правил, законов дружбы.

Практические занятия. Игра «Будь внимателен». Упражнение-тренинг. Тест «Какой у меня характер».

Занятие-игра. Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья». Сюрпризный момент «Пожелания другу». Разыгрывание и обсуждение ситуаций. **Создание правил крепкой дружбы.**

Раздел 6. Первая доврачебная помощь (6ч.)

Первая помощь при отравлениях.

Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями.

Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.

Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.

Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.

Лекарственные растения на службе человека.

Лекарственные растения Ленинградской области. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?

Практические занятия. Учимся оказывать первую помощь. **Создание памяток:** «Советы грибнику», «Осторожно клещи!».

Заключение (1ч.)

Создание проекта «Дерево здоровья».

В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни), занятия являются заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год. Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом знаю, могу, делаю.

Контроль за уровнем освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности

зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Контроль осуществляется в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, участие в фестивале учебных предметных презентаций; либо в форме дифференцированного или недифференцированного зачета (по выбору педагога) в конце изучения каждого тематического раздела. Зачет проводится в виде беседы на заданную тему, групповой работы, игры, письменного тестирования или устного опроса, самостоятельной работы, защиты творческих работ.

Формы занятий:

Формы проведения занятия: беседы, игры, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеофильмов, компьютерных презентаций, экскурсии, прогулки на свежем воздухе.

Результативность

№ п/п	Название и форма мероприятия	Предполагаемый результат	Сроки проведения
1.	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	Знание основных витаминов, их роль в организме и продуктов питания, в которых содержатся витамины	Октябрь
2.	Классный час для учащихся начальной школы «Хлеб да каша — пища наша».	Презентация исследовательской работы на тему, опыт публичного выступления	Декабрь
3.	Игра — викторина для 5 классов «Мода и школьные будни»	Умение организовывать и проводить со сверстниками тематические викторины	Февраль
4.	Викторина для учащихся 5 классов «Здоровым быть здорово!»	Закрепление приобретенных знаний по ведению ЗОЖ	Апрель

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение	1	2	3
2.	Питание и здоровье	3	2	5
3.	Моё здоровье в моих руках	6	5	11
4.	Я в школе и дома	1	3	4
5.	Я и моё ближайшее окружение	2	2	4
6.	Первая доврачебная помощь	3	3	6
7.	Заключение. Проект «Дерево здоровья»	-	1	1
	Итого:	16	18	34

Реализация программы с применением ЭО и ДОТ в связи с особыми обстоятельствами

В связи с особыми обстоятельствами, на основании письма Министерство просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ НОО, ООО, СОО с применением ЭО и ДОТ»; Инструктивно-методического письма Комитета Образования Санкт-Петербурга от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями программ основного общего образования с применением ЭО, ДОТ» реализация образовательной программы основного общего образования, может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием ресурсов в сети Интернет.

В данной программе предусмотрена возможность организации учебного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В зависимости от возможностей и актуальности применения, учитель выбирает удобные для качественного освоения темы обучающимися интернет-ресурсы и порталы.