



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА С ВНУТРИГОРОДСКИМ ДЕЛЕНИЕМ
«ГОРОД МАХАЧКАЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ № 30»

Ул. А. Исмаилова, 66а, г. Махачкала, Республика Дагестан, 367010, тел (8722) 63-58-91е-mail: ege20063030@yandex.ru ОГРН
1070562000981, ИНН/КПП 05620666994/057201001, ОКПО 49166717

<p>«Принято» На заседании Педагогического совета Протокол № <u>1</u> от <u>30</u> « <u>08</u> » 2023.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по НМР МБОУ «Многопрофильный лицей №30» Иванова В.В. <u>[подпись]</u></p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Многопрофильный лицей №30» Малиютаки С.Г. <u>[подпись]</u> Приказ № <u>460</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023г.</p>
---	--	---

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

6 класс

«Мы за здоровый образ жизни».

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. Она 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 поддержания 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 внеурочной деятельности «Здоровый Образ Жизни» 6 класс

№	Название темы	Количество часов
1.	Вводное занятие. Цели и задачи курса.	
1. Здоровье и здоровый образ жизни. (11 часов).		
2.	Что такое здоровый образ жизни?	
3.	Режим дня школьника.	
4.	Сон и его значение для здоровья.	
5.	Понятие о закаливании организма.	
6.	Физическая культура и здоровье.	
7.	Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика.	
8.	Что нужно знать о лекарствах.	
9.	Вредные привычки и здоровье.	
10.	О вреде курения.	
11.	О вреде алкоголя.	
12.	О наркотической зависимости.	
2. Личная гигиена (8 часов).		
13.	Личная гигиена, что это?	
14.	Уход за кожей.	
15.	История косметики и ее применение.	
16.	Уход за ногтями.	
17.	Уход за волосами.	
18.	Гигиена полости рта.	
19.	Глаза: правильный уход, гимнастика.	
20.	Уход за телом.	
3. Питание и здоровье. (8 часов).		
21.	Питание и здоровье.	
22.	Белки.	
23.	Витамины.	
24.	Здоровое питание.	
25.	Свежие овощи и фрукты.	
26.	Питание и вред некоторых продуктов.	
27.	Упакованная и консервированная пища.	
28.	Пищевые добавки.	
4. Познай самого себя. (6 часов).		
29.	Мир наших чувств.	
30.	Кто я? Как управлять впечатлениями о себе?	
31.	Технология совершенствования себя.	
32.	Жизненная стратегия.	
33.	Внешний вид человека.	
34.	Заключительное занятие.	

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: Генезис, 2005
7. Чумаков Б.Н. “Валеология” – М.1997 г.