**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Никольская основная общеобразовательная школа»**

**Программа**

 **внеурочной деятельности**

 «**БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ»**

**8,9 класс**

**(8 часов)**

**Составитель:**

 **Шалагинова Л.В.**

**учитель географии**

 **и биологии**

**2018 год**

**Программа внеурочной деятельности**

 **«Береги здоровье смолоду»**

(Спортивно-оздоровительная направленность)

**«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам»**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Береги здоровье смолоду» разработана для обучающихся 8,9 классов МБОУ «Никольская ООШ» на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта

Программа рассчитана на 8 часов учебного времени. На занятие отводится 1 час в неделю.

Материал каждого занятия рассчитан на 45 минут.

Сохранение здоровья учащихся является самой насущной проблемой государства. Школа – идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. Культура здоровья, являющаяся составной частью базовой культуры, признана развивать осознанное отношение подростков к своему здоровью как главной жизненной ценности и представляет собой систему познавательного, творческого и поведенческого элементов.

У ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Любая культура начинается со знаний. Поэтому подростки должны быть вооружены целой системой представлений о физиологических особенностях организма, гигиены тела, питания, режима, а также о сущности здорового образа жизни. Знания помогут ребятам сформировать понятия исключительной ценности здоровья, привить навыки здорового образа жизни, повысить интерес к собственному здоровью, расширить знания в сфере биолого-экологических наук, способствующие профессиональной ориентации и выбору будущей профессии.

**Цель программы:**

1. формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью;

2. формирование осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам.

**Задачи программы:**

1. Расширить знания учащихся по экологии человека;

2. Рассмотреть основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путём, опорно-двигательной системы;

3. Способность формирования навыков, необходимых для принятия решений по поводу иммунитета, вредных привычек, питания;

4. Сформировать навыки элементарной исследовательской деятельности, анкетирования, социологического опроса.

**Методы и приёмы работы.** Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые используются пи работе внеурочной деятельности. «Береги здоровье смолоду» предусматривает следующие **методы** работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, тренинги, «мозговой штурм», инсценирование ситуаций, «поговорим откровенно», «круглый стол» др. Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические **приёмы** мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др. Результативность работы по программе во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Учитель должен найти нужный тон в общении с учащимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

**Планируемые результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные** | **Метапредметные****Регулятивные****Познавательные****Коммуникативные** |
| **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
| Осознавать себягражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими,одноклассниками,друзьями.Объяснятьположительные иотрицательныеоценки, в том численеоднозначныхпоступков, с позицииобщечеловеческих игражданскихценностей.Формулироватьсамому простыеправила поведения вприроде.Испытывать чувствогордости за красотуродной природы.Вырабатывать впротиворечивыхжизненных ситуацияхправила поведения. | Определять цельУчебной деятельностис помощью учителя исамостоятельно,искать средства еёосуществления.Составлять планвыполнения задач.Работая по плану,проверять свои действия с целью и, при необходимости,исправлять ошибки спомощью учителя.Составлять и отбиратьинформацию. Полученную из различныхисточников. | Предполагать, какаяинформациянеобходима.Самостоятельноотбирать длярешения учебныхзадач, необходимыесловари, справочники,энциклопедии.Сопоставлять иотбирать информацию, Учиться подтверждатьполученную изразличныхисточников. | Оформлять своимысли в устной иписьменной речи сучётом своих учебных и жизненныхситуаций.При необходимостиотстаивать свою точку зрения, аргументируяеё.Организовыватьучебное взаимодействие в группе. |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема  | Количество часов |
| 1 | Почему мы болеем | 1 |
| 2 | Иммунитет на страже здоровья | 1 |
| 3 | До приезда скорой помощи | 1 |
| 4 | Кто нас лечит | 1 |
| 5 | Дышим на свежем воздухе | 1 |
| 6 | Вредные привычки | 1 |
| 7 | Движение - жизнь | 1 |
| 8 | Здоровые истины | 1 |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Тема 1 «Почему мы болеем» (1 час)**

**Мы болеем, потому что:**

- не закаливаемся

- не занимаемся спортом

- едим мало витаминов

- легко одеваемся в холодное время

- не соблюдаем правила личной гигиены

**Тема 2 «Иммунитет на страже здоровья» (1 час)**

**-** иммунитет

- виды иммунитета

- как повысить иммунитет

**Тема 3 «До приезда скорой помощи» (1 час)**

**-** травмы, и их виды

- первая помощь

- оформление стенда «Это должен знать каждый»

**Тема 4 «Кто нас лечит» (1 час)**

**-** что лечит врач

- как стать врачом

**Тема 5 «Дышим на сведем воздухе» (1 час)**

**-** дыхание и его значение

- дыхательная гимнастика на свежем воздухе

- правильное дыхание

**Тема 6 «Вредные привычки» (1 час)**

**-** пагубные пристрастия и их виды

- оформление стенда «Я выбираю здоровье»

- распространение листовок о вредных привычках

**Тема 7 «Движение - жизнь» (1 час)**

**-** влияние двигательной активности на организм

- фотовыставка «Мама, папа и я – спортивная семья»

- Неделя здоровья

**Тема 8 «Здоровые истины» (1 час)**

**-** солнце, воздух и вода – витамины навсегда

- улыбайся чаще людям, о болезнях позабудем

- наш друг - стадион

**Литература**

1. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.
2. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.
3. Научно-методический журнал: Биология. Всё для учителя. №3/2011г.