

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мое здоровье (общекультурное направление)

срок реализации программы: 4 года
возраст обучающихся: 7-10 лет

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мое здоровье» направлена на формирование у школьников понятия «здоровье» как сложного социально-медико-психологического феномена, определяющего развитие личности в целом. В то же время содержание курса составлено с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся начальной школы.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

Метапредметные результаты:

- характеристика личного и общественного здоровья как социально-культурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологическим возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Содержание внеурочной деятельности

Самопознание: Кто Я есть? Наука о здоровье. Что такое здоровье? Гомеостаз – условная норма состояния организма. Знание своего тела: части тела, их функциональное

предназначение; внутренние органы, их функциональное предназначение. Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых, двигательная активность, закаливание.

Самопознание: Я и другие. Самооценка (уважение и самоуважение). Правила межличностного общения. Взаимовлияние людей. Дружба. Правила межличностного общения. Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций и снятию эмоционального напряжения. Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе.

Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Кожа человека (ее строение, необходимость ухода). Уход за кожей. Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Взаимосвязь чистоты, здоровья и эстетики. Уход за волосами (строение волос, типы волос, гигиенические средства ухода за волосами). Гигиена полости рта (средства гигиены полости рта, правила индивидуального подбора, хранения, смены).

Питание и здоровье. Питание – основа жизни. Гигиена питания. Представление об основных пищевых веществах, их значение. Режим питания. Самые полезные продукты.

Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения. Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья. Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья.

Культура потребления медицинских услуг. Выбор медицинских услуг. Поликлиника. Врачи-специалисты. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Вызов врача на дом.

Предупреждение употребления психоактивных веществ. Общее представление о ПАВ. Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. Тренинг «Спасибо, нет».

Духовное здоровье. Понятие духовности. Духовность и здоровье, духовность и здоровый образ жизни. Русские национальные праздники и традиции как показатели духовности русского человека и средства воспитания здорового образа жизни. Изобразительное искусство и здоровье. Позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье людей. Домашние растения и животные, их влияние на здоровье человека.

Тематическое планирование

Номер занятия	Тема	Кол-во часов	
		теория	практика
Самопознание: Кто Я есть? (4 часа)			
1	Наука о здоровье. Что такое здоровье?	1	

2	Гомеостаз – условная норма состояния организма	1	
3	Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение; внутренние органы, их функциональное предназначение	1	
4	Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых, двигательная активность, закаливание		1
Самопознание: Я и другие (4 часа)			
5	Самооценка (уважение и самоуважение). Правила межличностного общения	1	
6	Взаимовлияние людей. Дружба. Правила межличностного общения		1
7	Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций и снятию эмоционального напряжения	1	
8	Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе		1
Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний (4 часа)			
9	Кожа человека (ее строение, необходимость ухода). Уход за кожей	1	
10	Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Взаимосвязь чистоты, здоровья и эстетики	1	
11	Уход за волосами (строение волос, типы волос, гигиенические средства ухода за волосами)		1
12	Гигиена полости рта (средства гигиены полости рта, правила индивидуального подбора, хранения, смены)		1
Питание и здоровье (4 часа)			
13	Питание – основа жизни. Гигиена питания	1	
14	Представление об основных пищевых веществах, их значение	1	
15	Режим питания		1
16	Самые полезные продукты		1
Основы личной безопасности и профилактика травматизма (5 часов)			
17	Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах	1	
18	Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения	1	1
19			
20	Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья	1	1
21			
Культура потребления медицинских услуг (4 часа)			
22	Выбор медицинских услуг. Поликлиника. Врачи-специалисты	1	
23	Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь	1	1
24			
25	Вызов врача на дом	1	
Предупреждение употребления психоактивных веществ (4 часа)			

26	Общее представление о ПАВ	1	
27	Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ	1	
28	Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая	1	
29	Тренинг «Спасибо, нет»		1
Духовное здоровье (4 часа)			
30	Понятие духовности. Духовность и здоровье, духовность и здоровый образ жизни	1	
31	Русские национальные праздники и традиции как показатели духовности русского человека и средства воспитания здорового образа жизни		1
32	Изобразительное искусство и здоровье. Позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье людей		1
33	Домашние растения и животные, их влияние на здоровье человека		1