

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Формирование культуры здоровья»**

для 5 классов

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: всего 34 часа, в неделю - 1 ч

**Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности “Формирование культуры здоровья” (далее – Программа) направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся 5 классов умений и навыков здорового образа жизни.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Решающая роль в ее решении этой проблемы отводится школе. Здоровый школьник может не только успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, но и стать в полной мере творцом своей судьбы и успешным человеком. Успешным – значит понимающим свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Современная наука рассматривает культуру здоровья как индивиду­альное и социальное качество человека, отражающее характер заинтере­сованного личного отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и окружающей среде и проявляющееся в процессе индивидуального участия в духовно-практической деятельности по познанию, освоению, преобразованию и сохранению собственного здоровья.

Программа внеурочной деятельности«Формирование культуры здоровья” 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 обучающихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования школы.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени основного общего образования являются:

* Закон РФ “Об образовании”;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.2.2821 – 10.

В основе программы лежит программа Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5- 6 классы / А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2013. (Работаем по новым стандартам)

**Цель курса внеурочной деятельности:**

* укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

**Задачи:**

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Программа предназначена **для обучающихся 5 классов, вступающих в период подросткового возраста.** Учащихся этого возраста интересует информация о том, как устроен их организм и как он функционирует, как заботиться о нем. Важным новообразованием этого возраста является приобретаемое чувство взрослости и осознания самого себя. Возникает потребность к совместной коллективной и групповой работе, на основе возрастающей потребности в общении со сверстниками. Однако еще остается потребность в игре, проявляется стремление не только сотрудничеству, но и состязанию. В связи с этим для занятий проводится отбор содержания для занятий, форм и видов деятельности. Занятия проводятся на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов. Оптимальная численность группы 12-15 человек.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.**Продолжительность занятий**соответствует рекомендациям СанПин, то есть 40-45 минут. **Срок реализации программы**:1 год. Курс рассчитан на 34часа (1 час в неделю).

**Место проведения занятий**: в учебном кабинете биологии, библиотеке,спортивном зале, пришкольной территории.

**Особенностью программы** внеурочной деятельности по *обще-интеллектуальному направлению*"Формирование культуры здоровья”, являетсяформирование основ культуры здоровья на двух основных уровнях: 1 – информативном, суть которого заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни и 2 – поведенческом уровне, позволяющем закрепить социально-одобряемые модели поведения.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование **форм и методов обучения**, адекватных возрастным возможностям школьника подросткового возраста: *практические занятия, творческие задания, игры, мини-исследования, выполнение групповых и индивидуальных проектовразличного вида.*

 **Подведение итогов работы** по освоению программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по обще-интеллектуальному направлению “«Формирование культуры здоровья” разбита на шесть разделов:

* “*Наша школа”: понятие о ЗОЖ, факторы здоровья, составляющие здоровья здорового образа жизни, показатели индивидуального здоровья, определение уровня здоровья класса, подведение итогов работы за год;*
* *“Здоровое питание”: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;*
* *“Режим дня”: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, режим дня во время каникул и в учебное время, во время пользования компьютером.*
* *“Физическая активность”: двигательный режим,роль зарядки и физминутки на уроке, подвижные игры на улице и перемене, социально-одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды;*
* *“ Гигиена”: профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата; закаливание организма; гигиена полости рта, общие гигиенические правила и нормы,*
* *“ Личная безопасность”: первая доврачебная помощь при травмах кожи и кровотечениях, опорно- двигательного аппарата , отравлениях, опасные дикие животные и растения леса, луга, водоема своего края, правила общения с дикими животными, вредные привычки, опасности летнего и зимнего отдыха, правила поведения на дороге как пешехода и водителя велосипеда*