

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа № 2 г. Малмыж Кировской области

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ – ЗДОРОВО!»
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)
(для школьников 8 классов (14-15 лет))**

Составитель:
Москвина Г.Т.

г. Малмыж, 2023 г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, где внеурочная деятельность рассматривается как важная и неотъемлемая составная часть процесса образования детей среднего школьного возраста.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для учащихся 8 классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

1.1. Актуальность программы

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья, уменьшается удельный вес здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из класса в класс, в процессе обучения, снижается индекс здоровья.

Несмотря на пристальное внимание к вопросам оздоровления подрастающего поколения и существующие законы, количество здоровых детей, по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, снизилось в три раза.

По данным Минздрава России, лишь 14% детей практически здоровы, более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. За период обучения среди учащихся ежегодно увеличивается число заболеваний: опорно-двигательного аппарата (47%), органов зрения (16%), желудочно-кишечного тракта (14%), сердца и сосудов (8%), органов дыхания (7%), эндокринной системы (4%), нервно-психические расстройства (4%).

Согласно статистике, за последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34%, детей в возрасте 15-17 лет - на 65%. "Свыше 30% детей имеют отклонения в физическом развитии, - отмечает главный педиатр РФ академик РАМН Александр Баранов. За последние 15 лет эта цифра постоянно увеличивается, и это крайне тревожная тенденция.

В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь.

Для исправления ситуации с «больным поколением», необходима результативная работа школьных специалистов физического воспитания, классных руководителей.

Идея внедрения данной программы внеурочной деятельности для учащихся 7-8 классов состоит в том, чтобы ознакомить учащихся с физкультурно-оздоровительными системами на основе комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья, на решение задач профилактики и предупреждения «школьных болезней» и развить умения применять их на практике.

Цель программы состоит в том, чтобы использовать данные занятия на решение задач профилактики и предупреждения «школьных болезней».

При организации, планировании и проведении данных уроков активно использовать: инновационные методики и технологии физического воспитания; современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения; подбор эффективных оздоровительных систем с целью профилактики и коррекции отклонений в здоровье.

В программу уроков здоровья включить: физкультурно-оздоровительные системы на основе комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья: упражнения на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, для улучшения и коррекции зрения, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, уроки закаливания, цветотерапия, точечный самомассаж, релаксация и т.п.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

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

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897);

3. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Проект программы разработан для дополнительного образования детей и подростков в системе современного образования.

1.2. Цель программы:

развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, профилактика и предупреждение “школьных болезней”.

1.3. Задачи программы: Образовательные:

Формировать: представления об основных компонентах здорового образа жизни, о факторах, оказывающих влияние на здоровье (правильном (здоровом) питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности), влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.

Воспитательные:

- желание быть здоровым;
- выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни.

Развивающие: Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- физкультурно-оздоровительным комплексам и упражнениям, направленным на поддержание и укрепление здоровья, на решение задач профилактики и предупреждения “школьных болезней” и умению применять их на практике.

- знаниям о понятии здоровый человек, о заболеваниях и их последствиях, о пользе и необходимости раннего устранения симптомов заболеваний, разучат средства предупреждения этих заболеваний, овладеют необходимыми знаниями и умениями для улучшения и укрепления своего здоровья.

Программа построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

Условия реализации программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть – ЗДОРОВО!» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, согласно требованиям ФГОС основного общего образования. Данная программа предназначена для обучающихся 8-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего – 34 часа в год.

Занятия проводятся в кабинете, оборудованном ИКТ (теоретическая часть), занятия для разучивания физкультурно-оздоровительных комплексов (практическая часть) проводятся в школьном спортивном зале.

Срок реализации программы – 1 год.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья учащихся, снижение количества заболеваний;
- воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- уменьшение количества учащихся с подготовительной группой здоровья;
- приобретение школьниками знаний о воздействии физкультурно-оздоровительных систем на организм человека, при помощи которых можно предупредить различные заболевания;
- умение применять на практике изученный материал для профилактики и предупреждения имеющихся заболеваний.

Тематическое планирование

№	Содержание	Количество часов
Здоровье и здоровый образ жизни (4ч)		
1	Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни.	1
2	Режим дня школьника. Составляем индивидуальный режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте.	1
3	Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия.	1
4	Закаливание. Правила закаливания.	1
«Школьные» болезни (8 ч)		
5	Причины основных заболеваний школьников: зрения, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-заболевания, нервная система.	1
6	Статистика заболеваний в своем классе, в школе.	1
7	Заболеваниями органов зрения и причин возникновения этих заболеваний.	1
8	Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста	1
9	Причины развития плоскостопия и средства профилактики плоскостопия.	1
10	ЛОР-заболевания. Дыхательные методики и механизмы оздоровительного воздействия их на организм человека.	1
11	Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека	1
Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений (8 ч)		
12	Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.	1
13	Творческая работа: изготовление плакатов – графических рисунков для тренировки мышц глаз.	1
14	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой.	1
15	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Практическая работа: готовим валик для ступней.	1
16	Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний.	1
17	Музыка, цвет, запахи: влияние на здоровье.	1
18	Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников	1
19	Практическое занятие с учащимися начальных классов по изученным темам.	1
Личная гигиена (5 ч)		
20	Личная гигиена. Спортивная гигиена.	1
21	Уход за кожей. Питание и кожа.	1
22	История косметики и ее применение.	1
23	Уход за ногтями. Уход за волосами.	1
24	Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ.	1
Питание и здоровье (6 ч)		
25	Питание и здоровье. Режим питания.	1

26	Белки. Жиры. Углеводы.	1
27	Здоровое питание. Витамины.	1
28	Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?	1
29	Полезная и «вредная» еда.	1
30	Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.	1
Познай самого себя (4 ч)		
31	Мир наших чувств. Как управлять эмоциями.	1
32	Внешний вид человека. «По одежке встречают...»	1
33	Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг».	1
34	Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними.	1
Итого:		34