

Управление образования администрации Лукояновского муниципального
округа Нижегородской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лукояновская средняя школа №1

Принята на заседании методического
(педагогического) совета
От «30» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждена:
директором школы
Приказ № 267 от
«30» августа 2023 г.

**Программа курса внеурочной деятельности
«Здоровая нация» /социального направления/
для обучающихся 6 классов**

2023 г

1. Пояснительная записка

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

Представленный календарно – тематический план «Здоровые дети – будущее нации» - это система целенаправленных мероприятий, направленных на формирование у подрастающего поколения установок на здоровый образ жизни, возрождение духовных традиций, поднятие авторитета семьи, где закладываются первоначальные основы приобщения к ЗОЖ.

Календарно – тематический план составлен в соответствии с требованиями ФГОС ДОУ И НОО, согласно требованиям, указанным в положении о календарно – тематическом планировании внеурочной деятельности нашего образовательного учреждения. Возрастная категория обучающихся - дети 12-13 лет. Рекомендуются воспитателям ДОУ, учителям начальной школы, психологам, медицинским работникам, всем специалистам, кто неравнодушен к проблеме воспитания здоровой личности.

Цикл тематических мероприятий в равной степени имеют **цель:** подготовка души и тела ребёнка к здоровому образу жизни, которая реализуется через решение определённых **задач:**

- расширить представление о здоровом образе жизни;
- систематизировать знания о правилах ЗОЖ, о правилах питания и личной гигиене;
- сформировать ответственное и сознательное отношение к своему здоровью.

Всем известно, что основными слагаемыми здорового образа жизни являются: двигательная активность, режим дня, правильное питание, профилактика болезней, закаливание организма, гигиена организма. Поэтому основными направлениями – модулями плана будут являться:

1. «Движение – основа жизни»
2. «В гостях у доктора «Неболита»
3. «Режиму дня мы - родня»

4. «В гостях у госпожи «Гигиены»
5. «Правильное питание – основа ЗОЖ»

Формируемые УУД

Личностные УУД

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков,

схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Слушать и понимать речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов		Виды деятельности
			Теория	Практика	
Модуль 1 «Движение – основа жизни» (12 часов)					
1.		«Спорт – главная жемчужина здоровья»	1		
2.		«Со спортом дружить – здоровым быть»		1	
3.		«Виды спорта»	1		
4.		«Спортивные игры в нашей жизни»		2	
5.		«Я о спорте знаю всё»		1	
6.		«Наш класс- спортивная семья»		2	
7.		«Путешествие в город «Олимпийских надежд – Сочи»	1		
8.		«Олимпийские достижения нашего класса»	1		
9.		«Если хочешь быть здоровым – спортом занимайся!»		2	
Модуль 2 «В гостях у доктора «Неболита» (9 часов)					
10.		«Почему мы болеем?»	1		
11.		«Какие бывают болезни? Виды простудных профилактических		1	

		мероприятий, заболеваний.»			
12.		«Признаки болезни»	1		
13.		«Кто нас лечит?»	1		
14.		«В поликлинике доктора «Нехворайки»		1	
15.		«Как защитить себя от болезней?»	1		
16.		«Профилактика гриппа и ОРВИ»		1	
17.		«Помните, детки, таблетки не конфетки!»	1		
18.		«Будь здоров без докторов»	1		
Модуль 3 «Режиму дня – мы родня» (13 часов)					
19.		«Правильное питание – залог здоровья»	1		
20.		«Что мы едим?»	1		
21.		«Хлеб и каша – пища наша»		2	
22.		«Полезные и вредные для здоровья»	1		
23.		«Питание в моей семье»		2	
24.		«Пейте, дети, молоко, будете здоровы»	1		
25.		«Меню на каждый день»	1		
26.		«Мой рацион питания»	1	1	
27.		«Путешествие в страну «Витаминия»	1		
28.		Подведение итогов	1		

Источники литературы

1. Абрамова Т. Вообрази себя здоровым // Будь здоров. 1997 №2. С. 40 – 44.
2. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя. М.: ВАКО, 2007.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М.: ВАКО, 2007
4. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. СПб, 1997.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2007.
6. Макарова В.И., Дегтева Г.Н., Афанасенкова Н.В. и др. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса // Российский педиатрический журнал. - 2012. - № 3. С.75.