****

**I.Пояснительная записка.**

 Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» для 5-х классов составлена на основе:

* Образовательной программы «Формируем культуру здоровья» для учащихся 5-6 классов общеобразовательных учреждений. А.Г. Макеев внеурочная деятельность «Формируем культуру здоровья», Москва, «Просвещение» 2013 г. (Работаем по новым стандартамМакеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы. – М.: Просвещение, 2013.(Работаем по новым стандартам);
* Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, № 273-ФЗ ;
* Положение о рабочей программе основного общего образования МБОУ Увельская ООШ;
* Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Брянской области на 2019-2020 учебный год;
* Учебного плана МБОУ Увельская ООШ.

Срок реализации программы - 2019-2020 учебный год, 17 часов в год; в неделю 0,5 часа.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

 Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Дети 10-12 лет наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье

учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

***Цель:*** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

***Задачи:***

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.

2. Обучить учащихся приёмам профилактики заболеваний.

3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа кружка «Здоровейка» направлена на решение этих задач.

 **II. Результаты освоения программы внеурочной деятельности**

Программа кружка разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования; программы формирования универсальных учебных действий. На занятиях кружка формируются параллельно четыре вида УУД:

***Регулятивные УУД*:**

1. *Определять* и *формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
3. Учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
4. Учиться *работать* по предложенному учителем плану.
5. Учиться *отличать* верно выполненное задание от неверного.
6. Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности группы на занятии.

***Познавательные УУД*:**

1. Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
2. Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в источниках информации.
3. Добывать новые знания: *находить* *ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
4. Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.
5. Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.
6. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

***Коммуникативные УУД*:**

1. Умение *выражать* свои мысли полно и точно; *задавать* вопросы.
2. *Слушать* и *быть внимательным к* другим.
3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

***Личностные УУД:***

1. *Оценивать*жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно*оценить* как хорошие или плохие.
2. *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
3. Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
4. В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.
5. **Основные требованиям к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу учебного года.**
* *Знать* и выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* *знать* факторы, влияющие на здоровье человека;
* *знать* причины некоторых заболеваний;
* *знать* причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
* *знать* виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
* *знать* о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
* *знать* и соблюдать правила безопасного поведения на улице;
* *знать* правила безопасного поведения во время каникул;
* включать в свой рацион питания полезные продукты;
* *знать* и соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
* *Знать* и соблюдать правила пользования общественным транспортом;
* *Знать* и соблюдать правила пожарной безопасности;
* *Знать* и соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

**III. Содержание программы внеурочной деятельности**

1. ***Физическая активность (4 ч.)***

История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.

1. ***Питание ( 4 ч.)***

Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Классный завтрак». «Кулинарная эстафета». Игра «Кулинарные посиделки».

1. ***Режим дня (4ч.)***

Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день».

1. ***Гигиена ( 4 ч.)***

«Викторина Гигиена». Исследование «Почему нужно чистить зубы». Разработка и оформление памятки «Как сохранить улыбку красивой».

1. ***Заключение (1ч.)***

Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Эффективность кружковых занятий в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые учитель использует в своей работе. Кружок «Здоровейка» предусматривает следующие **методы** работы с детьми: игры, презентации, творческие задания, проекты, занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, использование ИКТ и др.Форма проведения занятий: индивидуальные.

**IV.Тематическое планирование уроков внеурочной деятельности «Здоровейка»**

 **в 5 классе на 2020– 2021 учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока, раздела** | **Кол-****во****часов** | **Дата**  |
| **план.** | **фактич.** |
|  |  **Физическая активность** |  **4** |  |  |
| 1. | Здоровый образ жизни школьника. | 1 |  |  |
| 2. | Я выбираю движение. | 1 |  |  |
| 3. | Путешествие в город Здоровья. | 1 |  |  |
| 4. | Спортивный квест. | 1 |  |  |
|  |  **Питание** |  **4** |  |  |
| 5. | Питание – необходимое условие для жизни человека. | 1 |  |  |
| 6. | Исследование «Почему нужен завтрак». | 1 |  |  |
| 7. | Пищевые отравления. | 1 |  |  |
| 8. | Своя игра «Правильное питание». | 1 |  |  |
|  | **Режим дня** | **4** |  |  |
| 9. | Интеллектуальная игра «Сделай свой выбор». | 1 |  |  |
| 10. | Творческое задание «Планируем день». | 1 |  |  |
| 11. | Игровой проект «Советуем литературному герою». | 1 |  |  |
| 12. | Творческий задание «Мой выходной день». | 1 |  |  |
|  | **Гигиена** | **4** |  |  |
| 13. | Чистота залог здоровья. | 1 |  |  |
| 14. | Поезд Здоровья. | 1 |  |  |
| 15. | Чтобы зубы были здоровыми. | 1 |  |  |
| 16. | Викторина «Гигиена». | 1 |  |  |
|  | **Заключение** | **1** |  |  |
| 17. | Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». | 1 |  |  |