

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №13 Тракторозаводского района Волгограда»

Утверждена научно-методическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2021
Директор МОУ Гимназии № 13
О.Н.Бондарева.



«ЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Программа курса внеурочной деятельности 10-12 лет

Срок реализации 1 год.

Составитель:
Ермилова Мария Алексеевна

Волгоград – 2021 г.

Пояснительная записка
к программе кружка дополнительного образования
«ЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Функциональное назначение – учебно-прикладная.

Форма организации – кружковая.

Время реализации – год.

Количество часов: 1 час в неделю.

Количество воспитанников: 22 человека.

Возраст участников: от 10 до 12 лет.

Цели программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме, полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья.

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Методы и формы организации учебно-воспитательного процесса.

Планируемые формы занятий:

- создание сообщений;
- мини-исследования;
- практические работы;
- познавательные коллективные игры;

- выставка творческих работ.

Формы обучения и воспитания:

- индивидуальные
- групповые
- работа в малых группах (проектная деятельность, создание компьютерных презентаций).

Методы обучения и воспитания:

- словесные (рассказ, беседа, лекция);
- наглядные (наблюдение, показ, демонстрация);
- проблемно-поисковые (исследовательская деятельность, проектная деятельность);
- практические (акции);
- игровые.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- проявление позитивного отношения к действительности;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей;
- проявление устойчивого интереса к новым способам познания;
- проявление готовности к сотрудничеству с другими людьми;
- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- проявление готовности выражать и отстаивать свою позицию;
- критично относиться к своим поступкам;
- формирование ответственности за окружающую природу как общечеловеческую ценность;
- знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- реализация установок здорового образа жизни;
- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.);
- формирование ответственного отношения к природе, осознание необходимости защиты окружающей среды.

Метапредметные результаты:

1. Познавательные УУД

- самостоятельно принимать и сохранять творческую задачу;
- самостоятельно находить варианты решения творческой задачи;
- объяснять живой мир с точки зрения биологии;
- использовать методы и приёмы эколого-биологической деятельности в творческом процессе и повседневной жизни;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- осознание роли жизни;
- использовать биолого-экологические знания в быту;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками биологической информации: находить

биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;

2. Регулятивные УУД:

- самостоятельно обнаруживать биологическую проблему, определять цель творческой деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- выдвигать версии решения творческой проблемы, осознавать конечный результат; составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- различать способ и результат действия;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомом материале;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

3. Коммуникативные УУД:

- адекватно воспринимать оценку учителя;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учёта сделанных ошибок;
- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- задавать вопросы;
- работать в малых группах;
- взаимодействовать со сверстниками;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнёрам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты:

- Обучающийся научится:

- 1) оценивать состояние своего здоровья;
 - 2) устанавливать связь между биосоциальными факторами среды и своим здоровьем;
 - 3) соблюдать гигиенические правила для ведения здорового образа жизни;
 - 4) проводить наблюдения и самонаблюдения;
 - 5) основам экологической культуры человека;
 - 6) искать пути решения экологических проблем, связанных с деятельностью человека;
 - 7) понимать значение рационального питания для здоровья человека и роль биоритмов, оказывающих влияние на его жизнедеятельность;
- Обучающийся получит возможность научиться:
- 1) систематизировать и обобщать разные виды информации;
 - 2) устанавливать взаимосвязи здоровья человека и его образа жизни;
 - 3) определять факторы, укрепляющие здоровье человека в процессе онтогенеза;
 - 4) систематизировать основные условия сохранения здоровья человека;
 - 5) использовать ресурсы Интернета, работать с учебной и научно-популярной литературой.

с периодическими изданиями.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание программы 5 класс

1. Введение. Культура здоровья. (6 ч.)

Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Владение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания. Средства личной гигиены. Основные правила противопожарной безопасности. Профилактика ожогов и обморожений.

2. Физическая активность (7 ч.)

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

3. Питание (10 ч.)

Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Жиры, белки и углеводы - что важнее? Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Пищевые добавки в нашей жизни. Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Мое любимое блюдо».

4. Режим дня (6ч.)

Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день». Неправильный режим дня и его последствия. Режим дня в разное время года

5. Гигиена (4ч.)

Викторина по правилам личной гигиены. Вредные привычки. Исследование «Самая полезная зубная паста»

6. Заключение (1ч.)

Игра «Правила твои друзья – забывать друзей нельзя!». Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

ЛИТЕРАТУРА

1. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы/7-8 классы/9 класс А.Г.Макеева. – М.: Просвещение, 2016.
2. Гусева С.Г., Санарова Г.Э. «Система классных часов. Формирование социальных навыков у обучающихся». Серия ФГОС.5-8 классы. Духовно-нравственное развитие.- Учитель, 2019 г.
3. Куприянова С. Г. Реализация внеурочной деятельности эколого-биологической направленности в условиях ФГОС ООО. Из опыта работы // Школьная педагогика. — 2017. — №3.

Календарно – тематическое планирование курса

№ п/п	Кол. часов	Название раздела, темы занятия	Даты	
			План	Факт
Тема 1. Введение. Культура здоровья. (6 ч.)				
1	1	Здоровье человека Первичный инструктаж о правилах работы на занятиях		
2	1	Охрана и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей		
3	1	Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания		
4	1	Средства личной гигиены		
5	1	Основные правила противопожарной безопасности		
6	1	Профилактика ожогов и обморожений.		
Тема 2. Физическая активность (7 ч.)				
7	1	История игр.		
8	1	Спортивный квест.		
9	1	Творческий проект «Игротека».		
10	1	Исследовательский проект «Движение и здоровье».		
11	1	Обсуждение проекта		
12	1	Поиск информации		
13	1	Эстафета здоровья		
Тема 3 Питание (10 ч.)				
14	1	Питание – необходимое условие для жизни человека.		
15	1	Золотые правила питания.		
16	1	Жиры, белки и углеводы - что важнее?		
17	1	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием		
18	1	Пищевые добавки в нашей жизни		
19	1	Исследование «Почему нужен завтрак». Составление плана		
20	1	Поиск информации		
21	1	Защита исследовательской работы		
22	1	Творческий проект «Моё любимое блюдо». Выполнение проекта		
23	1	Защита проекта		
Тема 4. Режим дня (6ч.)				
24	1	Творческое задание «Планируем день».		
25	1	Сон – лучшее лекарство.		
26	1	Игровой проект «Советуем литературному герою».		
27	1	Творческое задание «Мой выходной день».		
28	1	Неправильный режим дня и его последствия		
29	1	Режим дня в разное время года		
Тема 5. Гигиена (4ч.)				

30	1	Викторина по правилам личной гигиены		
31	1	Вредные привычки		
32	1	Исследование «Самая полезная зубная паста»		
33	1	Поиск информации		
Тема 6. Заключение (1ч.)				
34	1	Игра «Правила твои друзья – забывать друзей нельзя!».		
				ИТОГО: 34 часа

**Список учащихся МОУ Гимназии №13, занимающихся в кружке
«Экология здоровья»**

№ п/п	ФИО	Год рождения	класс
1	Аленичева Олеся	2011	5 Б
2	Бакалдина Ксения	2009	5 Б
3	Бганцева Вероника	2010	5 Б
4	Евдокимова Мария	2010	5 Б
5	Евстафьев Илья	2010	5 Б
6	Бурашев Бинёмин	2010	5 Б
7	Исмаилов Нихат	2010	5 Б
8	Коробова Лилия	2010	5 Б
9	Лаврентьев Глеб	2010	5 Б
10	Мамишов Теймур	2010	5 Б
11	Приходько Алиса	2010	5 Б
12	Филиппова Ксения	2010	5 Б