

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ «ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ» 5-6 класс

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами обучающихся;

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;

- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Содержание курса внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья»

МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ»

1. Спортивный квест

Задачи: развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности.

Формы реализации: внеклассное мероприятие, самостоятельная работа.

2. Творческий проект «Игротека»

Задачи:

- развитие интереса к различным видам спортивных занятий;
- расширение знаний о различных видах подвижных игр;
- развитие навыков работы в команде.

Формы реализации: внеклассное мероприятие, самостоятельная работа.

3. Исследовательский проект «Движение и здоровье»

Задачи:

- развитие интереса к различным видам спортивных занятий;
- расширение знаний о различных видах подвижных игр;
- развитие навыков работы в команде.

Формы реализации: внеклассное мероприятие, самостоятельная работа.

МОДУЛЬ «ПИТАНИЕ»

1. Творческий проект «Классный завтрак»

Задачи:

- формирование представления о важности завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания;
- развитие интереса к приготовлению пищи, участию в бытовой жизни семьи;

— формирование готовности соблюдать режим питания.

Формы реализации: внеклассное мероприятие или классный час, самостоятельная работа.

2. Кулинарная эстафета

Задачи:

— развитие представления о пользе и значении различных продуктов питания;

— развитие кулинарных знаний;

— развитие умения работать в команде, взаимодействовать со сверстниками.

Формы реализации: внеклассное мероприятие.

3. Игра «Кулинарные посиделки»

Задачи:

— расширить представление подростков о различных продуктах и блюдах, правильном рационе питания;

— способствовать развитию семейной сплочённости, семейной кулинарной традиции.

Формы реализации: внеклассное мероприятие, в котором принимают участие родители. Для игры формируются пары взрослый—ребёнок.

МОДУЛЬ «РЕЖИМ ДНЯ»

1. Творческое задание «Планируем день»

Задачи:

— развитие представления об основных компонентах режима дня;

— развитие навыка планирования своей деятельности в течение дня;

— формирование представления о времени как ценном ресурсе в достижении жизненных целей, о скрытых ресурсах времени.

Формы реализации: классный час.

2. Игровой проект «Советуем литературному герою»

Задачи:

— развитие представления об эффективном планировании своей деятельности в течение дня;

— развитие представления о резервах времени, факторах, влияющих на эффективность деятельности;

— развитие интереса к чтению.

Формы реализации: классный час, внеклассное мероприятие.

3. Творческое задание «Мой выходной день»

Задачи:

- развитие навыков планирования своего дня;
- формирование интереса к деятельности, связанной с планированием.

Формы реализации: внеклассное мероприятие, классный час, самостоятельная работа.

МОДУЛЬ «ГИГИЕНА»

1. Викторина Гигиен

Задачи:

- расширение знаний о средствах гигиены, формирование у подростков умения правильно выбирать подходящие средства гигиены;
- развитие гигиенических навыков, связанных с уходом за собственным телом.

Формы реализации: внеклассное мероприятие.

2. Исследование «Почему нужно чистить зубы»

Задачи:

- развитие представления о важности регулярного ухода за зубами;
- формирование представления о факторах, способных вызывать заболевания зубов, способах профилактики;
- развитие гигиенических привычек.

Формы реализации: классный час или внеклассное мероприятие, самостоятельная работа.

Тематическое планирование 5 класс
1 год обучения

№/№	Тема	Количество часов
1	Творческое задание «Планируем день».	1
2	Исследование «Почему нужен завтрак»	3
3	Исследовательский проект «Движение и здоровье»	4
4	Творческий проект «Классный завтрак».	2
5	Игровой проект «Советуем литературному герою»	1
6	Творческое задание «Мой выходной день».	2
7	Викторина Гигиен	1
8	Кулинарная эстафета	2
9	Спортивный квест	4
10	Творческий проект «Игротека»	4
11	Исследование «Почему нужно чистить зубы»	4
12	Игра «Кулинарные посиделки»	6
	Итого	34

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья»
5 класс**

Период	Раздел	Тема занятий	Модуль	Количество часов
Сентябрь	<u>Творческое задание «Планируем день».</u>	Творческое задание «Планируем день». Физиологические основы	Режим дня.	1
	<u>Исследование «Почему нужен завтрак»</u>	Исследование «Почему нужен завтрак». Подготовительный этап	Питание	3
		Исследование <u>«Почему нужен завтрак»</u>		
		Подведение итогов исследования		
Октябрь	<u>Исследовательский проект «Движение и здоровье»</u>	Исследовательский проект «Движение и здоровье» Подготовительный этап	Физическая <i>активность</i>	4
		Значение двигательной активности		
		Исследование «Движение и здоровье»		
		подведение итогов проекта		
Ноябрь	<u>Творческий проект «Классный завтрак».</u>	Творческий проект «Классный завтрак». Состав меню завтрака	Питание.	2
		Проведение конкурса презентаций		

	<u>Игровой проект «Советуем литературному герою»</u>	Игровой проект «Советуем литературному герою». Анализ литературных отрывков	Режим дня	1
Декабрь	<u>Творческое задание «Мой выходной день».</u>	Творческое задание «Мой выходной день». Составление плана выходного дня	Питание.	2
		Подготовка плаката- коллажа «Мой выходной день»		
	Викторина Гигиен	Викторина Гигиен	Гигиена	1
Январь	<u>Кулинарная эстафета</u>	Кулинарная эстафета. Презентация идеи проекта и формирование команд	Режим дня	3
		Прохождение этапов кулинарной эстафеты		
		Приготовление еды на кухне		
Февраль	<u>Спортивный квест</u>	Спортивный квест. Исторический этап	Гигиена	4
		Этап «Всё по правилам»		
		Этап «Пьедестал почёта»		
		Этап «Презентация роликов»		
Март	<u>Творческий проект «Игротека»</u>	Представление идеи творческого проекта «Игротека»	Физическая	3

		Презентация игр	активность	
		Представление игр командами		
Апрель	<u>Исследование «Почему нужно чистить зубы»</u>	Роль зубной пасты в сохранении здоровья зубов	Физическая активность	4
		Демонстрация результатов опыта «Роль зубной пасты в сохранении здоровья зубов»		
		Демонстрация опыта «Зубной налёт. Влияние чистки зубов на состояние их здоровья»		
		Представление результатов опроса учащихся класса		
Май	<u>Игра «Кулинарные посиделки»</u>	Презентация идеи проекта «Кулинарные посиделки»	Питание	6
		Представление семей «Моя семья похожа на...»		
		Задание «Любимое блюдо»		
		Задание «Сложная ситуация»		
		Заключительное обсуждение		

**Тематическое планирование 6 класс
2 год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Творческое задание «Планируем праздничный день».	1
2	Исследование «Почему нужен обед»	3
3	Исследовательский проект «Спорт и здоровье»	4
4	Творческий проект «Классный обед»	2
5	Игровой проект «Советуем однокласснику»	1
6	Творческое задание «Мой праздничный день».	2
7	Викторина Гигиены	1
8	Кулинарная эстафета	3
9	Спортивный квест	4
10	Творческий проект «Игротека»	3
11	Исследование «Почему нужно вести здоровый образ жизни»	4

12	Игра «Кулинарные посиделки»	6
	Итого	34

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья»
6 класс**

Период	Раздел	Тема занятий	Модуль	Количество часов	
Сентябрь	<u>Творческое задание «Планируем праздничный день».</u>	Творческое задание «Планируем праздничный день». Физиологические основы	Режим дня	1	
		<u>Исследование «Почему нужен обед»</u>	Питание	3	
					Исследование «Почему нужен обед». Подготовительный этап
					Исследование «Почему нужен обед»
Подведение итогов исследования					
Октябрь	<u>Исследовательский проект «Спорт и здоровье»</u>	Исследовательский проект «Спорт и здоровье» Подготовительный этап	Физическая активность	4	
		Значение спорта в жизни людей			
		Исследование « Спорт и здоровье»			

		Подведение итогов проекта		
Ноябрь	<u>Творческий проект «Классный обед».</u>	Творческий проект «Классный обед». Состав меню обеда	Питание.	2
		Проведение конкурса презентаций		
	<u>Игровой проект «Советуем однокласснику»</u>	Игровой проект «Советуем однокласснику». Обсуждение распорядка дня	Режим дня	1
Декабрь	<u>Творческое задание «Мой праздничный день».</u>	Творческое задание «Мой праздничный день». Составление плана празднично дня	Питание.	2
		Подготовка плаката- коллажа «Мой праздничный день»		
	Викторина Гигиен	Викторина Гигиен	Гигиена	1
Январь	<u>Кулинарная эстафета</u>	Кулинарная эстафета. Презентация идеи проекта и формирование команд	Режим дня	3
		Прохождение этапов кулинарной эстафеты		
		Приготовление еды на кухне		
Февраль	<u>Спортивный квест</u>	Спортивный квест. Формирование команд	Гигиена	4
		Знакомство с содержанием и правилами		

		проведения спортивного квеста		
		Прохождение этапов спортивного квеста		
		Подведение итогов спортивного квеста		
Март	<u>Творческий проект «Игротека»</u>	Представление идеи творческого проекта «Игротека»	Физическая активность	3
		Знакомство с правилами составления игры		
		Работа в командах. Представление игр командами		
Апрель	<u>Исследование «Почему нужно вести здоровый образ жизни»</u>	Исследование «Почему нужно вести здоровый образ жизни». Подготовительный этап	Физическая активность	4
		Здоровый образ жизни и вредные привычки		
		Исследование «Почему нужно вести здоровый образ жизни».		
		Представление результатов опроса учащихся класса		
Май	<u>Игра «Кулинарные посиделки»</u>	Презентация идеи проекта «Кулинарные посиделки»	Питание	6
		Задание «Любимое блюдо моей семьи»		

Приготовление любимого блюда
Проект «Коллективное составление кулинарной книги класса»
Заключительное обсуждение