

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ОСНОВНОГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,**

утвержденной приказом от 31.08.2023 №

протокол педсовета № 1 от 31.08.2023

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 19»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Познаём себя и Мир!»

5 КЛАСС

на 2023-2024 учебный год

Разработчик:
Дроздова А.В.,
Педагог-психолог

Нижневартовск, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Формы организации внеурочной деятельности.....	4
3. Планируемые результаты деятельности.....	6
4. Тематическое планирование.....	8
5. Учебно-методический материал.....	9

Программа внеурочной деятельности для 5 класса "Познаём себя и Мир!"

(34 часа)

Пояснительная записка.

Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения определяет личностное развитие и формирование универсальных учебных действий у школьников наряду с предметными результатами обучения.

Наряду с формированием универсальных учебных действий важной задачей становится необходимость формирования у школьников ценностных, нравственных установок и ориентиров, введение в мир большой духовной культуры. Такое непосредственное взаимодействие выстраивается в процессе внеурочной деятельности.

В пятом классе, кроме формирования УУД, встает проблема адаптации учащихся к новым условиям обучения.

Переход из младшей школы в среднюю — интересный и сложный период в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, предметы, форма обучения, иногда и одноклассники. Часто данный переход сопряжен с проблемами личностного развития и межличностных отношений ребят, что, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей – повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач. Предлагаемая программа поможет школьникам адаптироваться в условиях средней школы. Занятия направлены на снижение школьной тревожности, формирование адекватной самооценки и устойчивой учебной мотивации у детей, создание сплоченного классного коллектива.

Рабочая программа внеурочной деятельности дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Курс внеурочной деятельности «В стране Здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение обучающимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Цель данной программы: способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы, формировать личность, способную реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящуюся к возникающим проблемам, владеющую навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи программы:

- способствовать познанию обучающимися своего характера, своих достоинств и недостатков, адекватно оценивать себя и воспринимать других;
- формировать навыки эффективного взаимодействия с окружающими;
- способствовать освоению детьми школьных правил;

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, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

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.

В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Работа основывается на общедидактических принципах, среди которых следует, прежде всего, назвать:

- принцип научности;
- принцип последовательности и систематичности в изложении материала;
- принцип преемственности и перспективности в усвоении знаний;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип доступности;
- принцип тесной взаимосвязи кружковых занятий с классными;
- принцип добровольного участия школьников в занятиях;
- принцип равного права всех учеников на участие в кружковой работе;
- принцип самостоятельности, самостоятельности учащихся;
- принцип занимательности.

Формы организации внеурочной деятельности

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Данная программа внеурочной деятельности составлена на основе программы Е. Г. Коблик Первый раз в пятый класс! Программа адаптации детей к средней школе. — М.: Генезис, 2015

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие, на наш взгляд, успешность адаптации:

- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;

- навыки самостоятельного решения конфликтов мир-ным путем;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

Составной частью данной программы является психологическая диагностика, направленная на изучение степени и особенностей приспособления детей к новой социальной ситуации.

Для решения задач на этапе перехода детей из начальной в среднюю школу, целесообразно использовать следующие диагностические методики: тест школьной тревожности Филлипса, методику А. Прихожан «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», тест на интеллект Матрицы Равена.

Методические приемы.

Общение играет важную роль в жизни детей подросткового возраста. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является благоприятным временем для начала подобной работы.

Деятельностный подход программы проявляется в применении следующих методов: практические занятия по определению свойств личности, проблемно-поисковый метод «Мозговой штурм», ролевые игры и упражнения. В ходе занятий создаются особые условия, способствующие формированию готовности к самоопределению через особый тип взаимодействия, в ходе которого ученик не ожидает готовых решений и образцов, а получает информацию благодаря организованному сотрудничеству с участниками занятий.

Используемые на занятиях диагностические процедуры служат для учащихся инструментом самопознания. Интерпретировать и комментировать полученные данные можно в целом для всей группы или представлять обработку результатов теста индивидуально для каждого в письменном виде.

Методы и техники, используемые в программе.

1. *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).

2. *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

4. *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

5. *Метафорические истории и притчи.*

Структура занятия.

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры сплочают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

Обсуждение домашнего задания проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала.

Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга. Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов.

Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения.

Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Планируемые результаты деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *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 на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. *Познавательные УУД:*

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- 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).

Ученик получит возможность для формирования:

- внутренней позиции на уровне понимания необходимости творческой деятельности как одного из средств самовыражения в социальной жизни;
- выраженной познавательной мотивации;
- устойчивого интереса к новым способам познания
- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет

Предметные результаты:

Ученик научится:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

-осуществлять активную оздоровительную деятельность;

-формировать своё здоровье.

Тематическое планирование

программы «Познаём себя и Мир!» 5А Класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
	Адаптация	8	
1	Здравствуй, пятый класс!	1	05.09
2	Мои переживания в школе.	1	12.09
3	Мои способности	1	19.09
4	Что поможет мне учиться?	1	26.09
5	Наша сила в том, что мы разные	1	03.10
6	Какой он - настоящий друг?	1	10.10
7	Как разрешать конфликтные ситуации?	1	17.10
8	.Школа, в которой хотелось бы учиться.	1	24.10
	Здоровое питание	4 ч.	
9	Введение. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание. Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	07.11
10	«Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей.	1	14.11
11	«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека.	1	21.11
12	Здоровая пища для всей семьи. «Вредные продукты» - за и против.	1	28.11
	Здоровый образ жизни	12 ч.	
13	Режим дня – основа здорового образа жизни.	1	05.12
14	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	1	12.12
15	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние. Я презираю сигарету.	1	19.12
16	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения.	1	26.12
17	Глаза - главные помощники человека.	1	09.01
18	Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой	1	16.01
19	Сон – лучшее лекарство.	1	23.01
20	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1	06.02

21	Прививки от болезней.	1	13.02
22	Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений	1	20.02
23	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	1	27.02
	Нравственное здоровье	11 ч.	
24	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	05.03
25	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1	12.03
26	Умей себя вести. Уроки этикета.	1	19.03
27	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	1	02.04
28	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	1	09.04
29	Как вести себя в гостях.	1	16.04
30	Как вести себя в общественных местах.	1	23.04
31	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1	07.05
32	Чем заняться после школы	1	14.05
33	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	1	21.05
34	Как отучить себя от вредных привычек. (не грызи ручку, не ковырай в носу).	1	28.05
	Всего	34 ч.	

Тематическое планирование
программы «Познаём себя и Мир!» 5Б Класс

№ п/п	. Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
	Адаптация	8	
1	Здравствуй, пятый класс!	1	06.09
2	Мои переживания в школе.	1	13.09
3	Мои способности	1	20.09
4	Что поможет мне учиться?	1	27.09
5	Наша сила в том, что мы разные	1	04.10
6	Какой он - настоящий друг?	1	11.10
7	Как разрешать конфликтные ситуации?	1	18.10
8	.Школа, в которой хотелось бы учиться.	1	25.10
	Здоровое питание	4 ч.	
9	Введение. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание. Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	08.11
10	«Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей.	1	15.11
11	«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека.	1	22.11

12	Здоровая пища для всей семьи. «Вредные продукты» - за и против.	1	29.11
Здоровый образ жизни		12 ч.	
13	Режим дня – основа здорового образа жизни.	1	06.12
14	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	1	13.12
15	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние. Я презираю сигарету.	1	20.12
16	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения.	1	27.12
17	Глаза - главные помощники человека.	1	10.01
18	Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой	1	17.01
19	Сон – лучшее лекарство.	1	24.01
20	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1	07.02
21	Прививки от болезней.	1	14.02
22	Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений	1	21.02
23	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	1	28.02
Нравственное здоровье		11 ч.	
24	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	06.03
25	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1	13.03
26	Умей себя вести. Уроки этикета.	1	20.03
27	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	1	03.04
28	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	1	10.04
29	Как вести себя в гостях.	1	17.04
30	Как вести себя в общественных местах.	1	24.04
31	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1	08.05
32	Чем заняться после школы	1	15.05
33	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	1	22.05
34	Как отучить себя от вредных привычек. (не грызи ручку, не ковырай в носу).	1	29.05
Всего		34 ч.	

Тематическое планирование
программы «Познаём себя и Мир!» 5В Класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
Адаптация		8	
1	Здравствуй, пятый класс!	1	04.09
2	Мои переживания в школе.	1	11.09
3	Мои способности	1	18.09
4	Что поможет мне учиться?	1	25.09
5	Наша сила в том, что мы разные	1	02.10

6	Какой он - настоящий друг?	1	09.10
7	Как разрешать конфликтные ситуации?	1	16.10
8	.Школа, в которой хотелось бы учиться.	1	23.10
	Здоровое питание	4 ч.	
9	Введение. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание. Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	09.11
10	«Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей.	1	13.11
11	«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека.	1	20.11
12	Здоровая пища для всей семьи. «Вредные продукты» - за и против.	1	27.11
	Здоровый образ жизни	12 ч.	
13	Режим дня – основа здорового образа жизни.	1	04.12
14	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	1	11.12
15	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние. Я презираю сигарету.	1	18.12
16	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения.	1	25.12
17	Глаза - главные помощники человека.	1	11.01
18	Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой	1	15.01
19	Сон – лучшее лекарство.	1	22.01
20	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1	05.02
21	Прививки от болезней.	1	12.02
22	Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений	1	19.02
23	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	1	26.02
	Нравственное здоровье	11 ч.	
24	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	04.03
25	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1	11.03
26	Умей себя вести. Уроки этикета.	1	18.03
27	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	1	01.04
28	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	1	08.04
29	Как вести себя в гостях.	1	15.04
30	Как вести себя в общественных местах.	1	22.04
31	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1	06.05
32	Чем заняться после школы	1	13.05
33	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	1	20.05
34	Как отучить себя от вредных привычек. (не грызи ручку, не ковыряй в носу).	1	27.05
	Всего	34 ч.	

Примерное содержание занятий «Пятый класс – это класс!».

Занятие 1. Прояснение обучающимися своих целей на время обучения в пятом классе. Упражнение «Представление имени», принятие правил группы, упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь», упражнение «Пустой или полный».

Занятие 2. Выявление причин, вызывающих неудовлетворенность школьной жизнью, упражнение «Чего я боюсь?», определение уровня школьной тревожности по методике Фоллипса.

Занятие 3. Определение уровня интеллектуальных способностей по методике Матрицы Равенна.

Занятие 4. Формирование учебных навыков. Упражнение «Нарисуй свое настроение», А. Прихожан «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», упражнения «Что поможет мне учиться», «Правила поведения на уроке».

Занятие 5. Создание ситуации осознания ценности и уникальности каждой личности. Дискуссия на тему «Наша сила в том, что мы разные», упражнение «Кто это?», упражнение «Любимые вещи».

Занятие 6. Обсуждение качеств, ценных в дружбе. Упражнение «Настоящий друг», дискуссия на тему занятия, упражнение «Бинго».

Занятие 7. Развитие навыков общения и разрешения конфликтов. Упражнение «Не столкнись», лекция «Типы конфликтогенов», мозговой штурм «Правила бесконфликтного общения», упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации».

Занятие 8. Формирование положительной мотивации к обучению, осмыслению и выработке общих целей. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?», упражнение «Если бы я был ...», упражнение «Ставим цели», проективная методика «Коллективный рисунок: школа, в которой я хотел бы учиться».

Здоровое питание – 4 ч.

Введение. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни.

Сбалансированное питание.

Знакомство с целями и задачами курса. Познакомить с понятиями «здоровье», «здоровое питание», «сбалансированное питание», игра «В магазине», игра «Миф или реальность», игра «Выбери полезное», кроссворд, игра «Объясни пословицу»

«Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей.

Загадки, игра «Угадай плод», игра «установи соответствие», из рубрики «Это интересно», анаграммы, игра «Угадай сказку».

«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека.

Знакомство с разнообразием фруктов -основными источниками витаминов и минеральных веществ, их значением для организма. Загадки, игра «Пословицы заблудились», игра «Экскурсия в поликлинику», кроссворд, игра «Нарисуй любимые овощи и фрукты»

Здоровая пища для всей семьи

Беседа о здоровой пище, игра «Угадай-ка», игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?», творческое задание, анкетирование.

«Вредные продукты» - за и против.

Беседа, игра «Закажи блюдо», «Что вредно, а что полезно», викторина «Полезна десятка», конкурс рецептов.

Питание – необходимое условие для жизни человека.

Беседа. Игровая программа.

Здоровый образ жизни-12ч.

Режим дня – основа здорового образа жизни.

Беседа. Составление индивидуального режима дня.

Комплексы ежедневной зарядки. *Игровая программа.*

Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями. *Игра «Пожелания, Игра- соревнование «Кто больше?», загадки, Упражнение «Клубок»*

«Происки колдуна инфекции». Инсценирование.

«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние. Беседа. Викторина.

Я презираю сигарету. Беседа. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек»

Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения

Глаза - главные помощники человека.

Беседа, зарядка для глаз, игра «Вредно-полезно», правила бережного отношения к зрению.

Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой.

Беседа, полезные советы, сценка «Бабушкин гостинчик», чтение по ролям рассказа «Щёлк – орех раскололся», игра «Отгадай загадку».

Сон – лучшее лекарство. *Беседа, составление правил здорового сна.*

Как закаляться. Обтирание и обливание. *Беседа, викторина, конкурсы, составление памяток.*

Прививки от болезней. *Беседа, конкурсы.*

Что нужно знать о лекарствах.

Беседа, знакомство с содержанием аптечки, игра «Кто больше знает», сценка «Медведь и тигр»

Как избежать отравлений. *Беседа.*

Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.

Беседа. Проведение инструктажей. Ситуативный практикум.

КВН «Наше здоровье». *Игра.*

Нравственное здоровье-11 ч.

Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным

Игра «Узнай эмоцию по фотографии» От чего зависит наше настроение? Басня «Птичий двор» (инсценировка). Игра «В кругу симпатий». Игра «Ласковушки». «Вежливый телефонный разговор».

Практическое задание: «Положительные и отрицательные качества личности человека».

Составление «Дерева вежливости».

Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?

Разыгрывание ситуаций. Игра-головоломка. Этюды.

Умей себя вести. Уроки этикета.

Инсценировка отрывка сказки Г.-Х. Андерсена «Гадкий утенок». Где нельзя громко разговаривать и почему? Чтение стихотворения « В музее, кинотеатре и трамвае...» Игра « Моя кошка делает вот так...». Формулирование правил речевого поведения. Разыгрывание ситуаций. Правила поведения в библиотеке. Игра «Доскажи словечко» или «Угадай героев книг». Конкурс «Лучший читатель года». Стихотворение «Как мы жили бы без книг?» Экскурсия в библиотеку.

Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.

Нравится ли вам получать подарки? Как выбрать подарок? Как дарить подарок? Правила этикета при получении подарка. Поздравление и пожелание. Упражнение «Подарок» (поздравление бабушке с приездом мартышки и попугая).

Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.

Анализ поведения за столом героев сказки А.Толстого «Золотой ключик». Формулирование правил поведения за столом. Зачем нам нужны правила поведения за столом? Игра «Мозговой штурм» (Выбери верный вариант ответа). Анализ поведения за столом героев сказки А. Милна «Вини- Пух и все-все».

Как вести себя в гостях.

Мы идем в гости. Кого бы вы пригласили к себе в гости? Знаете ли вы, как приглашать и принимать гостей? Чтение и анализ художественных произведений. Импровизация «Игра в гостей». Анализ ситуации « Ко мне пришли гости». Правила приема гостей в доме и правила поведения для гостей. Практикум «К нам гости пришли». Разыгрывание сценки прихода гостей на день рождения с подарками. Правила приема гостей. Просмотр и обсуждение слайдов на тему «Хорошо-плохо». «Игровая» передача по телевизору (дети обыгрывают слова «диктора») Рисование по теме беседы для выставки детских работ. Стихотворение А. Хайт «В квартире нашей все блестит...». Инсценировка отрывка из сказки С.Маршака «Кошкин дом». Правила поведения в гостях.

Как вести себя в общественных местах.

Беседа о правилах поведения в общественных местах. Игры.

Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Дать понятие, что телефон это важное средство короткого общения. Правила общения по телефону. Разыгрывание ролевой ситуации, словесная игра «Испорченный телефон».

Чем заняться после школы. *Беседа, игровая программа.*

Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.

Что означает слово «дружба?» Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья».

Стихотворение «Дружный класс». Сюрпризный момент «Пожелания другу».

Обсуждение ситуаций на мультимедийном проекторе. Релаксационное упражнение «Давайте жить дружно».

Разыгрывание и обсуждение ситуаций. Выработка правил крепкой дружбы.

Как отучить себя от вредных привычек. *Беседа.*

Предполагаемые результаты освоения школьниками курса внеурочной деятельности.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах поведения в школе; об основных формах и правилах общения; о способах и приёмах управления своими эмоциями.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к школе, учению, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного ценностно окрашенного социального действия): опыт публичного выступления по проблемным вопросам; опыт презентации своих личностных особенностей; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт взаимодействия с окружающими с т.з. терпимости, уважения к партнеру по общению, опыт сотрудничества.

Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий

Выпускник научится:

- осознавать качества необходимые для учащегося средней школы;
- осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;
- учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;
- анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;

Результаты формирования личностных универсальных учебных действий

Выпускник научится:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого.
- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;
- признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.