**Департамент по делам казачества и кадетских учебных заведений**

**Ростовской области**

**государственное бюджетное общеобразовательное**

**учреждение Ростовской области**

**«Орловский казачий кадетский корпус»**

.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Здоровое поколение»**

Уровень общего образования - основное общееобразование

Количество часов – 6 «а» -33 часа, 6 «б» - 35 часов

Учитель: Юрченко И.А.

2022-2023 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровое поколение» для 6 класса разработана на основе следующих нормативных и учебно-методических документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

***-*** Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15) (ред. от 04.02.2020)

- приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

- приказ Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказа Минпросвещения от 18.05.2020 №249)

- приказ Минобрнауки РФ от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования

- Учебный план ГБОУ РО «ОККК» на 2022-2023 учебный год;

- Годовой календарный учебный график ГБОУ РО «ОККК» на 2022-2023 учебный год;

**Общая характеристика учебного предмета**

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в корпусе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

**Цели учебной программы:-**формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

-формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового питания.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

* формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
* формирование у кадет знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* освоение подростками практических навыков рационального питания;
* формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
* информирование подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
* развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

**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.

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

**Место предмета в учебном плане**

По учебному плану ГБОУ РО «ОККК» на 2022– 2023 учебный год на изучение внеурочной деятельности в 6 классе отводится 1 час в неделю, по программе 35часов в год.

**Содержание учебного предмета**

***Раздел 1****.***Введение - 1 час**

**Здоровье человека. Значение здорового образа жизни для человека.** Понятие здоровья. Здоровье и его составляющие: физическое, психическое и духовное здоровье. Пути их гармоничного существования. Понятия «здоровый образ жизни», «вредные привычки». Их влияние на качество жизни. Источники здоровья.

Игра «Завершите фразу».

**Раздел 2** . **Факторы укрепления здоровья человека - 20 часов**.

О пользе закаливания.Значение солнечного света для состояния здоровья человека. Способы и правила принятия солнечных ванн, загара. Искусственный загар. Влияние загара на состояние здоровья человека. Закаливающий эффект воды. Правила закаливания.Викторина «О пользе закаливания».

**Здоровье в саду и на грядке.**Многообразие овощных культур и деление на группы по разным критериям: по значению для человека, по признаку использования той или иной части растения, по способам использования, по биологическим особенностям и др.

Клубнеплоды. Корнеплоды. Плодовые овощные культуры. Капустные овощные растения. Зеленные культуры. Их значение для здоровья человека. Фитонцидные свойства овощей на примере лука, чеснока. Викторина «Здоровье в саду и на грядке»

**Режим дня.** Понятие режима дня. Его значение для жизни человека. Биологические часы и самочувствие человека. Практикум «Составление режима дня»

**Скелет и осанка.** Правильная осанка как критерий и фактор здоровья человека. Костно-мышечная система -каркас организма. Причины искривления позвоночника. Плоскостопие. Упражнения на развитие костно-мышечной системы. Значение физкультуры.

Практикум «Степень искривленности позвоночника» Практикум «Утренняя гимнастика»

**Основы гигиены.** Понятие гигиены. Функции гигиены в жизни человека. Правила гигиены. Механизмы переноса инфекции от человека человеку. Значение гигиены для человека. Личная и общественная гигиена. Зависимость здоровья человека от состояния среды обитания. Практикум «Кожа - зеркало здоровья»

**Гиподинамия как проблема современного общества.**

Понятие гиподинамии. Гиподинамия и здоровье. Необходимость подвижного образа жизни для сохранения здоровья. Практикум « Составление комплекса зарядки»

**Компьютер, телевизор и я.** Правила работы за компьютером. Правила просмотра телепередач. Влияние компьютера на здоровье человека. Практикум «Зарядка для глаз»

**Золотые правила питания.**

Продукты питания как фактор здоровья человека. Качество продуктов питания. Умение читать информацию на упаковке товара. Химические добавки в продуктах и их обозначение цифровыми кодами. Проблема утилизации упаковки.

Суточный пищевой рацион человека: завтрак, обед и ужин. Периодичность питания человека в течение дня. Понятие диеты. Функции и правила соблюдения диеты в укреплении здоровья человека. Правила составления различного меню. Пищевая аллергия и её признаки. Продукты, вызывающие аллергию. Практическая работа«Определение степени полезности или вредности распространённых продуктов питания»

**Овощи и фрукты в питании человека.** Значение растительной пищи для здоровья человека. История окультуривания некоторых растений. Центры происхождения культурных растений. Деление растений на группы по их использованию. Дидактическая игра «Раздели на группы».

**Вредные привычки.** Виды вредных привычек. Табакокурение. Алкоголизм. Влияние алкоголя и табакокурения на организм человека. Просмотр и обсуждение презентации «Никотин - друг или враг?»

**Культура моей семьи и я.** Культура общения в семье. Психологический климат в семье и его влияние на здоровье.Конкурс рисунков «Моя семья»

**Жизнь без конфликтов.** Причины, виды и последствия конфликтов. Правила урегулирования конфликтов. Стресс. Влияние конфликтной ситуации на здоровье человека.

Практикум «Жизнь без конфликтов»

**Эмоциональное восприятие природы как фактор влияния на здоровье человека.** Эмоциональное благополучие человека как составляющая часть его здоровья. Наблюдение за красотой весенней природы, приметами пробуждающейся природы. Восприятие окружающего мира с помощью различных органов чувств. Накопление положительных эмоций.

Экскурсия в природу «Весенняя палитра природы».

**Раздел 3. Основы безопасного поведения - 6 часов.**

**Огонь – враг и друг человека.**Полезное значение огня для человека. Правила противопожарной безопасности. Просмотр и обсуждение презентации «С огнём не шутят»

**Пешеход и водитель.** Правила безопасного поведения на дорогах для пешеходов, велосипедистов.Викторина «Светофорный ринг»

Понятия ВИЧ, СПИД. Опасность заражения ВИЧ. Пути заражения. Обследование.Просмотр и обсуждение презентации «ВИЧ. СПИД», «Хочу все знать»

**Раздел 4. Основы медицинских знаний - 8 часов**

Первая помощь при кровотечениях и переломах. Виды ран. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Практикум «Наложение разных видов повязок»

**Первая помощь при тепловом, солнечном ударах и ожогах.** Причины теплового и солнечного ударов. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.Виды ожогов. Первая помощь при ожогах.

**Инфекционные болезни.** Вирусы. Вирусные заболевания, их опасность, профилактика (грипп, ОРЗ, ОРВИ, СПИД и другие). Бактерии. Бактериальные заболевания, их опасность, профилактика.Многообразие насекомых - переносчиков инфекций: мухи, тараканы, клещи, комар малярийный. Их опасность.

**Лекарственные растения. Лекарственные средства.**

Лекарственные и ядовитые растения. Знакомство с наиболее распространёнными растениями, их влиянием на функционирование организма и иммунитет человека. Лекарственные средства домашней аптечки.Викторина «Лесная аптека». Игра «Путешествие на поезде «Здоровье»

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

**Формы работы:**

* Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
* Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. 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.

**Методы:**

* Репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);Проблемный;
* Частично-поисковый (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес);
* Объяснительно-иллюстративный.

**Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;

- оформление выставки фотографий «Здоровое питание».

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

* Развитие познавательных интересов.
* Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
* Развитие самосознания учащихся как личности.
* Уважение к себе.
* Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
* Иметь и выражать свою точку зрения.
* Целеустремлённость.
* Настойчивость в достижении цели.
* Готовность к преодолению трудностей.
* Способность критично оценивать свои действия и поступки. Коммуникабельность

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие учащихся в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

**Личностные и метапредметные результаты освоения программы**

**Личностными** результатами освоения содержания программы по формированию здорового питания являются следующие умения:

* о правилах и основах рационального питания,
* о необходимости соблюдения гигиены питания;
* о полезных продуктах питания;
* о структуре ежедневного рациона питания;
* об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
* об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

**Метапредметными** результатами изучения курса по формированию здорового питания являются следующие умения:

* Полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
* Учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* Учащиеся получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
* Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Структура программы внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во  часов | | Календарные сроки | |
| 6 «а» | 6 «б» | 6 «а» | 6 «б» |
| 1 | Введение | 1 | 1 |  |  |
| 2 | Факторы укрепления здоровья человека | 20 | 20 |  |  |
| 3 | Основы безопасного поведения | 5 | 6 |  |  |
| 4 | Основы медицинских знаний | 7 | 8 |  |  |
|  | Итого | 33 | 35 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование- 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | №  урока  в теме | Дата | | Скорректи-  рованная  дата,  пояснение | Тема урока | Используемые ЭОР  и ЦОР |
| 6 «а» | 6 «б» |
| **1. Введение – 1 час** | | | | | | |
| 1 | 1 |  |  |  | Что такое здоровье. Значение здорового образа жизни для человека. Игра «Завершите фразу». | https://infourok.ru/klassnyj-chas-zdorovyj-obraz-zhizni-6-klass-4346210.html |
| **2. Факторы укрепления здоровья человека – 20 часов** | | | | | | |
| 2 | 1 |  |  |  | О пользе закаливания. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/conspect/261831/ |
| 3 | 2 |  |  |  | Викторина «О пользе закаливания» | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/ |
| 4 | 3 |  |  |  | Здоровье в саду и на грядке. | http://www.myshared.ru/slide/603579/?ysclid=l7rytzxnoa22079301 |
| 5 | 4 |  |  |  | Викторина «Здоровье в саду и на грядке» | https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2014/08/07/ |
| 6 | 5 |  |  |  | Режим дня. Практикум «Составление режима дня» | https://www.youtube.com/watch?v=zGkwtd8T\_pU |
| 7 | 6 |  |  |  | Скелет и осанка. Практикумы: «Утренняя гимнастика», «Степень искривленности позвоночника» | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/ |
| 8 | 7 |  |  |  | Основы гигиены. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/ |
| 9 | 8 |  |  |  | Практикум «Кожа-зеркало здоровья» | https://infourok.ru/metodicheskaya\_razrabotka\_uroka\_\_kozha\_\_zerkalo\_zdorovya-453084.htm |
| 10 | 9 |  |  |  | Гиподинамия как проблема современного общества.  Практикум «Составление комплекса зарядки» | https://videouroki.net/razrabotki/profilaktika-gipodinamii-na-urokakh-fizicheskoy-kultury |
| 11 | 10 |  |  |  | Компьютер, телевизор и я.  Практикум «Зарядка для глаз» | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7103/conspect/296732/ |
| 12 | 11 |  |  |  | Золотые правила питания | https://resh.edu.ru/subject/lesson/937/ |
| 13 | 12 |  |  |  | Практическая работа «Определение степени полезности или вредности распространённых продуктов питания» | https://ikucheresko-ivant-sch1.edumsko.ru/articles/post/1715468 |
| 14 | 13 |  |  |  | Овощи и фрукты в питании человека. Дидактическая игра «Раздели на группы» | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7574/conspect/296701/ |
| 15 | 14 |  |  |  | Вредные привычки | https://www.youtube.com/watch?v=9N8yp\_Im91o |
| 16 | 15 |  |  |  | Просмотр и обсуждение презентации «Никотин - друг или враг?» | https://ped-kopilka.ru/klasnomu-rukovoditelyu/klasnye-chasy-v-5-8-klasah/klasnyi |
| 17 | 16 |  |  |  | Культура моей семьи и я | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7122/conspect/255624/ |
| 18 | 17 |  |  |  | Роль государственных символики в моей семье. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/987/ |
| 19 | 18 |  |  |  | Жизнь донских казаков на Дону. | https://znaew.ru/index.php/konsp-urok-istor/ |
| 20 | 19 |  |  |  | Практикум «Жизнь без конфликтов» | https://www.youtube.com/watch?v=1Qn7yiV |
| 21 | 20 |  |  |  | Эмоциональное восприятие природы как фактор влияния на здоровье человека.  Экскурсия в природу «Весенняя палитра природы». | https://big5.ru/vesennjaja-palitra-prirody/?ysclid=l7rxzdfl5c352751827 |
| **3. Основы безопасного поведения - 6 часов.** | | | | | | |
| 22 | 1 |  |  |  | Огонь – враг и друг человека.  Просмотр и обсуждение презентации «С огнём не шутят» | https://www.youtube.com/watch?v=MCHiqjyePpU |
| 23 | 2 |  |  |  | Конкурс рисунков по противопожарной безопасности | https://www.youtube.com/watch?v=i6LQCpF7Fms |
| 24 | 3 |  |  |  | Пешеход и водитель | https://www.youtube.com/watch?v=i6LQCpF7Fms |
| 25 | 4 |  |  |  | Викторина «Светофорный ринг» | https://uchitelya.com/obzh/83939-konspekt-uroka-svetofornyy |
| 26 | 5 |  |  |  | Выбирай разумную жизнь. О беде по имени СПИД. | https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-aleksandrovna-podolskaja/vneklasnoe |
| 27 | 6 |  |  | Просмотр и обсуждение презентации «Хочу все знать» | https://znanio.ru/media/urok\_\_\_puteshestvie\_hochu\_vsyo\_znat |
| **4. Основы медицинских знаний - 8 часов** | | | | | | |
| 28 | 1 |  |  |  | Первая помощь при кровотечениях и переломах.  Практикум «Наложение разных видов повязок» | https://videouroki.net/video/05-uchimsya-okazyvat-pervuyu-pomoshch |
| 29 | 2 |  |  |  | Первая помощь при тепловом, солнечном ударах и ожогах. | https://videouroki.net/video/05-uchimsya-okazyvat-pervuyu-pomoshch |
| 30 | 3 |  |  |  | Инфекционные болезни. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5824/conspect/98882/ |
| 31 | 4 |  |  |  | Викторина «Неболейка» | https://ped-kopilka.ru/vneklasnaja-rabota/ |
| 32 | 5 |  |  |  | Лекарственные растения. Лекарственные средства. | https://ped-kopilka.ru/blogs/blog62917/ |
| 33 | 6 |  |  |  | Викторина «Лесная аптека» | https://videouroki.net/razrabotki/stsienarii-proviedieniia |
| 34 | 7 |  |  |  | Игра «Путешествие на поезде «Здоровье». | https://videouroki.net/razrabotki/stsienarii-intielliektual-no-tvorchieskoi |
| 35 | 8 |  |  | Итоговый урок. |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1.Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/

2.Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/

3.Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/

4,Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/

5.Михаэль Хамм. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание.

6.Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Питание без холестерина.

7.Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.

**Результаты освоения учебного предмета**

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 учащихся 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.

**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).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Оздоровительные результаты программы:**

Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.

Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви

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.

Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой.

Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

Знать, для чего делаются прививки.

Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления.