

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа – детский сад №18»
с. Верхненазаровское Красногвардейского района Республики Адыгея

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «НОШ-ДС №18»

с. Верхненазаровское

_____ О.Е. Половнева

Приказ № 50 от 01.09.2023 г.

Рабочая программа
Внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»
На 2023-2024 учебный год
2 класс
1 час в неделю
(34 часа в неделю)

Разработчик программы:

Учитель начальных классов

Родина Наталья Владимировна

с. Верхненазаровское

2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Уроки здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования третьего поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Актуальность программы: Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр. Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах. Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление

костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Актуальность программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья» заключается в том, что она затрагивает проблему сохранения физического, психического здоровья детей.

Программа ориентирована на развитие у детей интереса к собственному физическому развитию; на формирование устойчивой мотивации к выполнению гигиенических рекомендаций и правил, на соблюдение режимных моментов учебного дня и досуговой деятельности; на формирование готовности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и другими формами активного отдыха.

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.

Цель программы: создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы:

- формирование у детей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта в семье.

Воспитательные задачи:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;

- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;

- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Учебный курс предназначен для обучающихся 2-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год во втором классе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

Личностные результаты:

— овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

— развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения избегать конфликтов;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

— овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

— готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

— умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметные результаты:

— осознание элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

— овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование тем курса	Кол-во часов
1	Человек и его здоровье	8ч
2	Как отучить себя от вредных привычек?	4ч
3	Какие врачи нас лечат?	3ч
4	Как избежать отравлений?	3ч
5	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	8ч
6	Первая медицинская помощь	5ч
7	Сегодняшние заботы медицины	3ч
	итого	34ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Название темы	Основное содержание	Формы организации. Виды деятельности	Дата проведения	
1	Что такое здоровье?	Наука о здоровье. Что такое здоровье? От чего оно зависит? Тест «Твое здоровье». Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»	Беседа, игра. В.Д.: Познавательная, игровая, творческая		
2	Здоровый образ жизни и его значение	Режим дня, режим нагрузок, отдых двигательная активность, закаливание. Правила закаливания. Анализ ситуации Конкурс рисунков учащихся на тему «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»	Беседа, практика В.Д.: проблемноценностное общение, ИЗОдеятельность		
3	Осанка и здоровье	Понятие «правильная осанка» и ее значение в жизни человека. Практикум. Упражнения «Держи осанку». Работа в группах: создать советы по сохранению правильной осанки.	Беседа, практика. В.Д.: Игровая		
4	Кожа человека и его здоровье.	Чистота и здоровье. Гигиена тела человека. Строение кожного покрова, для чего он нужен человеку. Предметы и средства гигиены тела.	Практика, игра В.Д.: проблемноценностное общение. игровая		

		Уход за кожей, волосами, ногтями, ушами. Игра «Угадай меня», «Кто с кем дружит».			
5	Как сохранить зрение	Гигиена зрения (устройство глаза, риски нарушения зрения, профилактическая гимнастика, режим работы за компьютером и просмотр теле и видео передач, режим питания и витаминизация). Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз». Игра «Полезно - вредно».	Практика, игра В.Д.: проблемноценностное общение		
6	Как сохранить здоровые зубы.	Гигиена полости рта (средства гигиены полости рта, правила индивидуального подбора, хранения, смены). Обсуждение стихотворения С. Михалкова «Как у нашей Любы..». Практикум «Чистка зубов» Работа в группах	Практика В.Д.: проблемноценностное общение		
7	Здоровье и питание	Представление о рациональном питании, как важном факторе нормального роста и развития школьника. Игра «Вершки и корешки». Работа в группах: Составление памятки «Золотые правила питания».	Практика В.Д.: проблемноценностное общение		
8	Моё настроение и здоровье	Влияние эмоционального состояния человека на его здоровье. Упражнение «Азбука волшебных слов», «Передай улыбку по кругу». Выставка рисунков «Моё настроение»	Практика В.Д.: проблемноценностное общение		
9	Какие бывают привычки?	Полезные и вредные привычки. Игра «Выбери ответ».	Практика В.Д.: проблемноценностное общение		
10	Вредные привычки – что это...?	Как отучить себя от вредных привычек? Составление памятки вредных привычек.	Беседа, практика. В.Д.: Творческая		

		Практическая работа «Избавляемся от вредных привычек»			
1 1	Вредные привычки, опасные для здоровья	Невидимые враги человека: алкоголь, табакокурение, наркотики. Тренинг «Спасибо, нет».	Беседа, тренинг, В.Д.: проблемноценностное общение		
1 2	Компьютер – хорошо или плохо?	Как избежать зависимости от компьютерных игр? Сколько времени можно проводить у компьютера?	Практика В.Д.: проблемноценностное общение		
1 3	Какие врачи нам помогают поддерживать здоровье.	Причины и признаки болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Средства защиты. Какие врачи помогают нам сохранить здоровье. Практическая работа «В медицинском кабинете». Конкурс «Кто нас лечит?» Игра «Кто быстрее найдет предметы, принадлежащие врачу»	Практика В.Д.: проблемноценностное общение		
1 4	Прививки от болезней.	Инфекционные болезни. Профилактика инфекционных заболеваний. Иммуитет, активные и пассивные способы его защиты. Эпидемии. Играсоревнование: «Кто больше знает?» Игра «Полезно – вредно».	Беседа, практика. В.Д.: Игровая		
1 5	Что нужно знать о лекарствах. Домашняя аптечка.	Для чего нужны лекарства? Практикум «В аптеке». Памятка «Безвредных лекарств не бывает». Для чего нужна домашняя аптечка? Составление памятки «Правила обращения с домашней аптечкой.»	Беседа, практика. В.Д.: Творческая		
1 6	Отравление лекарствами.	Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности. Признаки лекарственного отравления. Правила безопасности при приеме лекарств. Практическая работа « Помогите себе	В.Д.: проблемноценностное общение		

		сам»!Игра – соревнование «Кто больше?»			
1 7	Пищевые отравления.	Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.	Практика В.Д.: проблемноценностное общение		
1 8	Отравление ядовитыми веществами.	Виды отравлений. Признаки отравления ядовитыми веществами. Первая помощь при отравлении жидкостями, парами, газом. Игра – соревнование «Кто больше знает?»	Беседа, практика. В.Д.: Игровая		
1 9	Как вести себя на улице.	Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья. Уличный травматизм. Правила перехода улицы в местах, где нет светофора. Анализ ситуации.	Беседа, практика. В.Д.: проблемноценностное общение		
2 0	Если солнечно и жарко.	Признаки солнечного ожога. Анализ ситуации «Как помочь себе при солнечном ожоге». Работа в группе: «Помоги себе сам при солнечном ожоге»	Беседа, практика. В.Д.: проблемноценностное общение		
2 1	Если на улице дождь и гроза	Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам»!	Беседа, практика. В.Д.: Творческая		
2 2	Опасность в нашем доме.	Опасные факторы современного жилища. Ожоги. Электротравмы. Опасность при игре с острыми предметами. Опасность открытого окна. «Опасная высота», опасности, возникающие при нарушении правил поведения в жилище, на балконах и лестничных клетках. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...»	Беседа, практика. В.Д.: проблемноценностное общение		

		Правила безопасного поведения в доме. Практическая работа «Один дома»			
2 3	Правила поведения на воде	Опасности, которые поджидают в водоемах (сильное течение, волны, коряги, острые предметы). Правила поведения на воде.	Беседа, практика. В.Д.: проблемноценностное общение		
2 4	Как уберечься от мороза.	Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».	Беседа, практика. В.Д.: Игровая		
2 5	Чтобы огонь не причинил вреда.	Беседа «Чем опасен огонь?» Причина возникновения пожаров в доме, дым и его опасность. Обсуждение ситуаций. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе». Командная игра «Пожарная каска».	Беседа, практика. В.Д.: проблемноценностное общение		
2 6	Чем опасен электрический ток.	Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами. Первая помощь поражённому электрическим током.	Беседа, практика. В.Д.: проблемноценностное общение		
2 7	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	Травмы. Первая помощь при различных травмах. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола». Практическая работа в парах «Помоги себе сам!»	Беседа, практика. В.Д.: проблемноценностное общение		
2 8	Как защититься от укусов насекомых, змей	Укусы насекомых и змей. Как оказать первую помощь. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...»	Беседа, практика. В.Д.: проблемноценностное общение		
2 9	Предосторожность и при обращении с животными	Что мы знаем о собаках и кошках? Первая помощь при укусах кошек и собак. Анкетирование	Беседа, практика. В.Д.: проблемноценностное общение		

		«Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам» Стихотворение «Не зря собака тех кусает...». Правила обращения с животными			
3 0	Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	Беседа, практика. В.Д.: проблемноценностное общение		
3 1	Тепловой удар, ожоги, обморожения.	Признаки теплового удара. Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	Беседа, практика. В.Д.: проблемноценностное общение		
3 2	Расти здоровым	Спортивный час	игра. В.Д.: игровая		
3 3	Воспитавай себя!	Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам».	Беседа, практика. В.Д.: проблемноценностное общение		
3 4	Я выбираю движение	Игра «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»	Беседа, игра. В.Д.: Познавательная, игровая		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

1.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.М.: Просвещение, 2010.

2. Примерные программы начального общего образования:в 2 ч. М.: Просвещение, 2009. 3.Программы внеурочной деятельности. Система Л.В. Занкова - Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература»,- 142с.

4.Анастасова, Л.П., Ижевский, П.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы– М.: «Просвещение», 2008.

5.Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008

6.Григорьев Д.В., Степанов П.В.Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор. М.: Просвещение, 2010.

7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). - М.: ВАКО, 2008.