

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Инженерно-железнодорожный лицей» города Кирова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»
ДЛЯ 2 КЛАССОВ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

г. Киров 2022г.

ВВЕДЕНИЕ

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.

Форма организации: кружок

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 (раздела)	Основное содержание	Формы организации. Виды деятельности.	Дата проведения	
				план	факт
РАЗДЕЛ 1. « ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»(8Ч)					
1/1	Что такое здоровье?	Наука о здоровье. Что такое здоровье? От чего оно зависит? Тест «Твоё здоровье». Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»	Беседа, игра. <i>В.Д.: Познавательная, игровая, творческая</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж-	
2/2	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 <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение, ИЗОдеятельность</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж-	
3/3	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. <i>В.Д.: Игровая</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж-	
4/4	Кожа человека и его здоровье.	Чистота и здоровье. Гигиена тела человека. Строение кожного покрова, для чего он нужен человеку. Предметы и средства гигиены тела. Уход за кожей, волосами, ногтями, ушами. Игра « Угадай меня», «Кто с кем дружит».	Практика, игра <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение. игровая</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж-	
5/5	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 <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж-	
6/6	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 "Предметы индивидуального пользования".	Практика <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж-	

7/7	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 <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж-	
8/8	Моё настроение и здоровье	Влияние эмоционального состояния человека на его здоровье. Упражнение «Азбука волшебных слов», « Передай улыбку по кругу». Выставка рисунков «Моё настроение»	Практика <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж-	

РАЗДЕЛ 2. « Как отучить себя от вредных привычек?» (4 ч)

9/1	Какие бывают привычки?	Полезные и вредные привычки. Игра «Выбери ответ».	Практика <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж-	
10/2	Вредные привычки – что это...?	Как отучить себя от вредных привычек? Составление памятки вредных привычек. Практическая работа «Избавляемся от вредных привычек»	Беседа, практика. <i>В.Д.: Творческая</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж-	
11/3	Вредные привычки, опасные для здоровья	Невидимые враги человека: алкоголь, табакокурение, наркотики. Тренинг «Спасибо, нет».	Беседа, тренинг, <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	
12/4	Компьютер – хорошо или плохо?	Как избежать зависимости от компьютерных игр? Сколько времени можно проводить у компьютера?	Практика <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	

РАЗДЕЛ 3. « Какие врачи нас лечат?» (3ч).

13/1	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 <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	
------	---	---	---	--	--

14/2	Прививки от болезней.	Инфекционные болезни. Профилактика инфекционных заболеваний. Иммуитет, активные и пассивные способы его защиты. Эпидемии.Игра-соревнование: « Кто больше знает?» Игра «Полезно – вредно».	Беседа, практика. <i>В.Д.: Игровая</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	
15/3	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. <i>В.Д.: Творческая</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	

РАЗДЕЛ 4. « Как избежать отравлений?» (3ч)

16/1	Отравление лекарствами.	Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности. Признаки лекарственного отравления. Правила безопасности при приёме лекарств. Практическая работа « Помоги себе сам»!Игра – соревнование «Кто больше?»	<i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	
17/2	Пищевые отравления.	Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.	Практика <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	
18/3	Отравление ядовитыми веществами.	Виды отравлений. Признаки отравления ядовитыми веществами. Первая помощь при отравлении жидкостями, пара-ми, газом. Игра – соревнование «Кто больше знает?»	Беседа, практика. <i>В.Д.: Игровая</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	

РАЗДЕЛ 5. «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (8ч)

19/1	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. <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	
20/2	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. <i>В.Д.: проблемно-ценностное</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	

			<i>общение</i>		
21/3	Если на улице дождь и гроза	Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам»!	Беседа, практика. <i>В.Д.: Творческая</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	
22/4	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...» Правила безопасного поведения в доме. Практическая работа «Один дома»	Беседа, практика. <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	
23/5	Правила поведения на воде	Опасности, которые поджигают в водоемах (сильное течение, волны, коряги, острые предметы). Правила поведения на воде.	Беседа, практика. <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	
24/6	Как уберечься от мороза.	Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».	Беседа, практика. <i>В.Д.: Игровая</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	
25/7	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. <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	
26/8	Чем опасен электрический ток.	Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами. Первая помощь поражённому электрическим током.	Беседа, практика. <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	
РАЗДЕЛ 6. « Первая медицинская помощь» (5ч)					
27/1	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. <i>В.Д.: проблемно-ценностное</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е-	

			<i>общение</i>	2ж	
28/2	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. <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	
29/3	Предосторожности при обращении с животными	Что мы знаем о собаках и кошках? Первая помощь при укусах кошек и собак. Анкетирование «Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам» Стихотворение «Не зря собака тех кусает...». Правила обращения с животными	Беседа, практика. <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	
30/4	Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	Беседа, практика. <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	
31/5	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. <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	

РАЗДЕЛ 7 «Сегодняшние заботы медицины» (3ч)

32/1	Расти здоровым	Спортивный час	игра. <i>В.Д.: игровая</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	
33/2	Воспитавай себя!	Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам».	Беседа, практика. <i>В.Д.: проблемно-ценностное общение</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	
34/3	Я выбираю движение.	Игра «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»	Беседа, игра. <i>В.Д.: Познавательная, игровая</i>	2а- 2б- 2в- 2г- 2д- 2е- 2ж	

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. - 288 с. - Мастерская учителя
9. Семина И.А. 7 сказок о здоровье. – СПб.: Речь, 2015.