



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа р.п. Ровное
Ровенского муниципального района Саратовской области»

Согласовано

Зам. директора по ВР

Май 1 Мамонов О.Н.

« 31 » 08. 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Уроки Здоровья»

(наименование курса внеурочной деятельности)

Направление: спортивно - оздоровительное

Класс: 2

Составитель программы: Комова Л.В.
первая квалификационная категория

Принято

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от « 31 » 08 2023 г.

2023 – 2024 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ» (2 класс)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа внеурочной деятельности учащихся «Уроки здоровья» составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е. Жиренко «Планета здоровья», с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы».

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Уроки Здоровья».

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Данная программа строится **на принципах:**

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

ПРАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ КУРСА

Содержание занятий направлено на то, чтобы научить детей быть здоровыми душой и телом, стремится творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 135 часов за 4 года обучения, 1 класс - 33 часа в год (1 час в неделю), 2- 4 классы по 35 часов в год (1 час в неделю)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности ; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; представлять физическую культуру как

средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

2 класс

1. Почему мы болеем.

Причины болезни. Признаки болезни.

Практические занятия

Тест «Твое здоровье. Игра-соревнование «Кто больше?» Практикум «Как помочь больному»

2. Кто и как предохраняет нас от болезней

Как организм помогает себе сам? Что такое здоровый образ жизни. Режим дня.

Практические занятия

Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?» Составление памятки. Оздоровительная минутка.

3. Кто нас лечит.

Какие врачи нас лечат. Встреча с врачом-педиатром.

Практические занятия

Динамический час. Валеологический самоанализ.

4. Прививки от болезней.

Инфекционные болезни. О прививках.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто больше?» Анализ стихотворения С.Михалкова «Прививка». Игра «Полезно – вредно»

5. Что нужно знать о лекарствах.

Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка.

Практические занятия

Игра «Валеологический светофор». Практикум «В аптеке»

6. Как избежать отравлений.

Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто ответит правильно?» Практикум «Помоги себе сам». Оздоровительная минутка.

7. Безопасность при любой погоде.

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

Практические занятия

Игра «Полезно – вредно». Динамический час.

8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

Практические занятия

Игра «Валеологический светофор». Практикум «Пешеходный переход». Игра «Да и нет»

9. Правила поведения на воде

Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде.

Практические занятия

Динамический час. Викторина «Водоемы нашей местности»

10. Правила обращения с огнем.

Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения при пожаре.

Практические занятия

Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе». Командная игра «Пожарная каска»

11. Как уберечься от поражения электрическим током.

Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами.

Практические занятия

Первая помощь пострадавшему.

12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.

Травмы. Как оказать первую помощь.

Практические занятия

Практикум по теме. Динамический час.

13. Как защититься от насекомых.

Укусы насекомых. Как оказать первую помощь.

Практические занятия

Практикум по теме. Викторина «Насекомые»

14. Предосторожности при обращении с животными.

Что мы знаем о собаках и кошках? Первая помощь при укусах кошек и собак. Правила обращения с животными.

Практические занятия

Анкетирование «Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам»

15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь.

Практические занятия

Практикум по теме.

16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.

Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

Практические занятия

Практикум «Помоги себе сам»

17. Первая помощь при травмах.

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.

Практические занятия

Наложение холодного компресса. Наложение шины. Бинтование раны.

18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело

Практические занятия

Практикум по теме. Оздоровительная минутка.

19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.

Укусы змей. Первая помощь.

Практические занятия

Игра «Самый внимательный»

20. Сегодняшние заботы медицины

Неизлечимые болезни века. Как вырасти здоровым. Я выбираю движение. Практические занятия. Тест «Оцени себя сам».

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс

(1 час в неделю – 35 часов в год)

№ n/n	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Почему мы болеем	3	2	1
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	1	1
3	Кто нас лечит	1	1	
4	Прививки от болезней	2	1	1
5	Что нужно знать о лекарствах	2	1	1
6	Как избежать отравлений	2	1	1
7	Безопасность при любой погоде	2	1	1
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	1	1
9	Правила безопасного поведения на воде	1	0,5	0,5
10	Правила общения с огнем	1	0,5	0,5
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1	0,5	0,5
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	0,5	0,5
13	Как защититься от насекомых	1	0,5	0,5
14	Предосторожности при обращении с животными	1	0,5	0,5
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	1	1
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2	1	1
17	Первая помощь при травмах	3	2	1
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	0,5	0,5
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	0,5	0,5
20	Сегодняшние заботы медицины	4	3	1
	Итого:	35	20	15

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела, тема занятия	Кол- во часо в	Тип занятия	Планируемые результаты обучения	Дата поведения		
					план	факт	
Почему мы бодем – 3 часа							
1	Причины болезни	1	Изучение нового материала и первичное закрепление	<p>Ценностно-смысловые</p> <p>—умение формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к собственному здоровью и сферам деятельности по здоровьесбережению;</p> <p>— владение способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций;</p> <p>—умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия;</p> <p>— умение действовать на основе выбранных целевых и смысловых установок;</p> <p>—умение выбирать индивидуальную образовательную программу с учетом общих требований и норм.</p> <p>Учебно-познавательные</p> <p>—способности ставить цель и достигать ее, умение пояснять свою цель;</p> <p>—умение осуществлять планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;</p> <p>—умения ставит вопросы к наблюдаемым явлениям, отыскивать их причины, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблемы;</p> <p>—умения ставить и решать познавательные задачи по сохранению и укреплению собственного здоровья;</p> <p>—способность создавать условия для проведения здоровьесберегающих действий (закаливание, проветривание, подвижные и малоподвижные игры и т. д.)</p>			
2	Признаки болезни	1	Комбинированное				
3	Как здоровье?	1	Комбинированное				
Кто и как предохраняет нас от болезней – 2 часа							
4	Как организм помогает сам себе	1	Комбинированное				
5	Здоровый образ жизни	1	Комбинированное				
Кто нас лечит – 1 час							
6	Какие врачи нас лечат	1	Комбинированное				
Прививки от болезней – 2 часа							
7	Инфекционные болезни	1	Комбинированное				
8	Прививки от болезней	1	Комбинированное				
Что нужно знать о лекарствах – 2 часа							
9	Какие лекарства мы выбираем	1	Комбинированное				
10	Домашняя аптечка	1	Комбинированное				
Как избежать отравлений – 2 часа							
11	Отравление лекарствами	1	Комбинированное				
12	Пищевые отравления	1	Комбинированное				
Безопасность при любой погоде – 2 часа							
13	Если солнечно и жарко	1	Комбинированное				
14	Если на улице дождь и гроза	1	Комбинированное				
Правила безопасности поведения в доме, на улице, в транспорте – 2 часа							
15	Опасность в нашем доме	1	Комбинированное				
16	Как вести себя на улице	1	Комбинированное				

Правила поведения на воде – 1 час					
17	Вода – наш друг	1	Комбинированное		
Правила обращения с огнем – 1 час					
18	Чтобы огонь не причинил вреда	1	Комбинированное		
Как уберечься от поражения электрическим током – 1 час					
19	Чем опасен электрический ток	1	Комбинированное		
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов – 1 час					
20	Травмы	1	Комбинированное		
Как защититься от насекомых – 1 час					
21	Укусы насекомых	1	Комбинированное		
Предосторожности при обращении с животными – 1 час					
22	Что мы знаем про собак и кошек	1	Комбинированное		
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом – 2 часа					
23	Отравление ядовитыми веществами	1	Комбинированное		
24	Отравление угарным газом	1	Комбинированное		
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении – 2 часа					
25	Как помочь себе при тепловом ударе	1	Комбинированное		
26	Как уберечься от мороза	1	Комбинированное		
Первая помощь при травмах – 3 часа					
27	Растяжение связок и вывих костей	1	Комбинированное		
28	Переломы	1	Комбинированное		
29	Если ты ушибся или порезался	1	Комбинированное		
Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос – 1 час					
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	Комбинированное		
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек – 1 час					
31	Укусы змей	1	Комбинированное		
Коммуникативные					
— умение взаимодействовать с окружающими людьми, животными и анализировать происходящие события;					
— умения задать вопрос, корректно вести диалог;					
— владение разными видами речевой деятельности: монолог, диалог, чтение, письмо;					
— умение работать в коллективе;					
— умения искать и находить компромиссы;					
— умение развивать положительные навыки общения в многонациональном, многоконфессиональном обществе, основанных на знании истории и традиций различных национальных общностей и социальных групп.					
Информационные					
— владение навыками работы с различными источниками: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, словарями, энциклопедиями, каталогами, Интернетом;					
— умения самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения задач информацию, организовывать, преобразовывать и сохранять ее;					
— способность ориентироваться в информационных потоках, уметь выделять в них главное и необходимое;					
— умение осознанно воспринимать сообщения из средств массовой информации;					
— умение пользоваться информационными устройствами, такими, как компьютер, телевизор, магнитофон, телефон, факс, принтер и др.;					
— умение использовать для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио- и видеозаписи, электронную почту, Интернет.					
Природоведческие и здоровьесберегающие					
— понимание духовно-нравственных основ жизни человека и общечеловеческой культуры;					
— понимание культуры, традиций и обычаев своего					

<i>Сегодняшние заботы медицины – 3 часа</i>			
32	Расти здоровым	1	Комбинированное
33	Воспитай себя	1	Комбинированное
34 - 35	Я выбираю движение	1	Комплексное применение знаний и умений
<p>народа;</p> <ul style="list-style-type: none"> — формирование представления о родном крае, его природе, занятиях людей и т. д.; — владение опытом ориентации и экологической деятельности в природной среде; — владение эффективными способами организации своего свободного времени; — умение применять правила поведения в экстремальных ситуациях; — умение позитивно относиться к своему здоровью; — владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля; — умения применять правила личной гигиены, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; — владение навыками оказания первой медицинской помощи; — владение элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения; — умение использовать многообразие двигательного опыта в массовых видах соревновательной деятельности и организации активного отдыха и досуга; — умение подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств. 			

