

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Идринского района

МКОУ Добромысловская СОШ

СОГЛАСОВАНО

на заседании
педагогического совета

Ратахина Н. И.
Протокол №1 от «23»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И. О. директора

Бурнакова Э. Б.
Приказ № 01-04-95 от «24»
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Урок здоровья»
для обучающихся 1-2 классов**

п. Добромысловский, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по курсу внеурочной деятельности «Урок здоровья» составлена на основе требований Федерального государственного образования стандарта начального общего образования. Программа данного курса внеурочной деятельности реализуется в рамках инвариантного модуля рабочей программы воспитания «Курсы внеурочной деятельности» и направлена на личностное развитие школьников.

Программа предназначена для учащихся 1- класса и рассчитана на 33 часа в год (по 1 часу) в неделю, 33 рабочих недели, а так же для учащихся 2- класса и рассчитана на 34 часа в год (по 1 часу) в неделю, 34 рабочих недели

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4часа)

Что мы знаем о ЗОЖ. По стране Здоровейке. В гостях у Мойдодыра. Просмотр презентаций, кукольного спектакля, выполнение рисунков к произведению Чуковского. Откуда берутся грязнули?(игра-путешествие).Я хозяин своего здоровья (текущий контроль- КВН).

Раздел 2. Питание и здоровье (5часов)

Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Спектакль «Я выбираю кашу». Что даёт нам море. Просмотр спектакля Ю.Тувима «Овощи». Беседа: «Поговорим о пище». Экскурсия в столовую. Когда человек начал пользоваться ножом и вилоккой - экскурс в историю. Светофор здорового питания» (Текущий контроль знаний - викторина).

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7часов)

Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. День здоровья «Будьте здоровы». Иммуитет. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Спорт в жизни ребёнка. Разучивание комплекса физических упражнений Составление режима дня. Сообщения о лекарственных растениях нашего края Слагаемые здоровья (текущий контроль знаний.)

Раздел 4. Я в школе и дома (6 часов)

Я и мои одноклассники. Почему устают глаза? Гигиена позвоночника. Сколиоз. Шалости и травмы. «Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление. Беседы: «Зрение – это сила. Осанка – это красиво». Составление алгоритма умывания. Практическая работа: «Приемы проверки внимания и памяти». Беседа: «Полезные и вредные привычки». Подвижные игры.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4часа)

С. Преображенский «Огородники». Как защитит себя от болезни(выставка рисунков). День здоровья «Самый здоровый класс». «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. Разучивание подвижных игр. Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 часа)

Мир эмоций и чувств. Вредные привычки. «Веснянка». В мире интересного. Выставка рисунков «Моё настроение».Просмотр презентации: «Полезные и вредные привычки» Беседа:«Будем делать хорошо и не будем плохо» Подбор пословиц.

Раздел 7. Вот и стали мы на год взрослей 4 (часа)

Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы». Первая помощь при отравлении. Наши успехи и достижения. Опасности летом (просмотр видео фильма) Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка». Первая доврачебная помощь в летний период. Сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу». День здоровья – праздничная программа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате изучения данной программы обучающиеся получают возможность формирования:

Личностными результатами изучения курса «Школа здоровья» являются:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметными результатами изучения курса «Школа здоровья» являются:

Познавательные:

- использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, информации; поиск информации в газетах, журналах, на интернет-сайта;
- овладение новыми знания, нахождение ответов на вопросы используя свой жизненный опыт и информацию полученную на занятии;
- формирование умений перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

Регулятивные:

- планирование действия с помощью учителя и самостоятельно;
- понимание цели своих действий;
- проявление познавательной и творческой инициативы;
- оценка правильности выполнения действий; самооценка и взаимооценка;
- адекватное восприятие предложений товарищей, учителей, родителей.

Коммуникативные:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметными результатами изучения курса «Школа здоровья» являются:

- выполнение основных правил личной гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- соблюдение правила здорового образа жизни;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- соблюдение общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- умение различать “полезные” и “вредные” продукты;
- умение отвечать за свои поступки;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование рабочей программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» для обучающихся 2 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и моё ближайшее окружение	4
7	Вот и стали мы на год взрослей	4
	Итого:	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№пп	Дата		Тема	Примечание
	план	факт		
Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)				
1.			Что мы знаем о ЗОЖ	
2.			По стране Здоровье	
3.			В гостях у Мойдодыра	
4.			Я хозяин своего здоровья	
Раздел 2 Питание и здоровье (5 часов)				
5.			Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	
6.			Культура питания. Этикет.	
7.			Спектакль «Я выбираю кашу»	
8.			«Что даёт нам море»	
9.			Светофор здорового питания	
Раздел 3 Моё здоровье в моих руках (7 часов)				
10.			Сон и его значение для здоровья человека	
11.			Закаливание в домашних условиях	
12.			<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	
13.			Иммунитет	
14.			Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	
15.			Спорт в жизни ребёнка.	
16.			Слагаемые здоровья	
Раздел 4 Я в школе и дома (6 часов)				
17.			Я и мои одноклассники	
18.			Почему устают глаза?	
19.			Гигиена позвоночника. Сколиоз	
20.			Шалости и травмы	
21.			«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	
22.			Умники и умницы	
Раздел 5 Чтоб забыть про докторов (4 часа)				

23.			<i>С. Преображенский «Огородники»</i>	
24.			Как защитить себя от болезни (Выставка рисунков)	
25.			<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	
26.			«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	
Раздел 6 Я и моё ближайшее окружение (4 часа)				
27.			Мир эмоций и чувств.	
28.			Вредные привычки	
29.			«Веснянка»	
30.			В мире интересного	
Раздел 7 Вот и стали мы на год взрослей 4 (часа)				
31.			Я и опасность.	
32.			Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы»	
33.			Первая помощь при отравлении	
34.			Наши успехи и достижения	

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2010 Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2011 г. - / Мастерская учителя.
3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2012 г. – / Мастерская учителя.