


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 им. Б.Н.Куликова
г.Семикаракорска»

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания

методического совета

от 29.08.2022 № 1

 зам.директора по УВР
Т.А.Казаринова

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 30.08.2022г. № 385

Директор МБОУ СОШ № 1


И.И.Ганеев



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 им. Б.Н. Куликова г.Семикаракорска»
77221048 - КПП
Л. Ленин

Рабочая программа по внеурочной деятельности

по курсу: «Здоровячок»

класс: 2 «Б», 2 «Г»

количество часов: 32, 33

учитель Небоженко Наталья Александровна

г.Семикаракорск, 2022 год

Пояснительная записка

1. Общая характеристика

Рабочая образовательная программа по внеурочной деятельности «Здоровячок» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования к структуре программы воспитания и социализации учащихся, Концепцией духовно-нравственного воспитания российских школьников, на основе авторской программы Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко «Школа докторов природы».

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребёнка 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 серьёзную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребёнка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» 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 ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Отличительные особенности данной программы. Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

2. Цели и задачи программы «Здоровячок»

Программа внеурочной деятельности «Школа докторов природы» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: формирование здоровой активной личности, умеющей беречь свое здоровье, заботиться о нем:

- а) Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни,
- б) Учиться быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения;
- сформировать основы гигиенических навыков;
- через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов;
- познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге;

- вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- показать опасность и вред, наносимый здоровью малоподвижным образом жизни;
- дать представление о здоровой и вредной пище, научить ради здоровья противостоять.

3. Место курса в учебном плане

На изучение курса «Здоровячок» во 2 классе отводится 1 учебный час в неделю. Рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (34 учебные недели). Согласно календарному учебному графику и расписанию МБОУ СОШ № 1 на 2022 – 2023 учебный год занятия, выпавшие на праздничные дни, будут проведены за счет уплотнения программы.

4. Содержание учебного предмета

Изучение программного материала осуществляется 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;

Методы работы

- Занимательная беседа
- Рассказ
- Чтение и обсуждение детских книг по теме занятия
- Инсценирование ситуаций
- Иллюстрация
- Игры, информационно-коммуникативные технологии
- Групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку

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. Каждое занятие должно стать настоящим уроком „здоровотворчества“.

Ожидаемые результаты

- Сохранение и развитие здоровья учащихся.
- Снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями, заболеваниями позвоночника и глаз.
- Стремление школьников к заботе о своём здоровье.
- Овладение умением вести здоровый образ жизни:
 - физическое совершенствование,
 - психическое здоровье,
 - социальная безопасность,
 - правила гигиены.

Особенности содержания учебного процесса

В основу содержания положены следующие принципы:

- Принцип игры
- Принцип посильности
- Принцип сознательности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип повторения.
- Принцип постепенности.
- Принцип индивидуализации.
- Принцип непрерывности.
- Принцип цикличности.

Системность определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить ***практическую направленность*** курса. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- Обеспечение мотивации

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

Занятия носят научно-образовательный характер.

Для реализации программы меняются поведенческие позиции детей, педагога и родителей.

У детей:

- ориентация на личностное восприятие окружающего мира – не сторонний наблюдатель, а заинтересованный исследователь, творец;
- личная ответственность за последствия своей деятельности: для себя, для других людей и для природы;
- сопричастность: этого достигли люди, значит, это доступно и мне;
- глобальное восприятие: это нужно всем, значит, нужно и мне.

У педагога:

- не является пассивным исполнителем некоторой программы, а представляет творческую личность, которую отличает эрудиция и любовь к детям,
- придерживаться требований лично – ориентированного подхода к развитию индивидуальности каждого ребёнка.

У родителей:

- заинтересованность каждого в укреплении здоровья своего ребёнка;
- быть активным участником здоровьесберегающих мероприятий, социальная адаптация (средствами образования) детей с проблемами в развитии; детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

5. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — 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;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» является формирование следующих умений:

Определять и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при общении;

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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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 уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

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).

Описание ценностных ориентиров содержания курса.

Ценностные ориентиры отражены в личностных, метапредметных и предметных результатах.

1. Воспитательное назначение занятий и мероприятий здорового образа жизни состоит в том, чтобы научить ученика не только выполнять обязательные упражнения, но и сформировать мотив таких занятий физическими упражнениями и необходимость, потребность выполнения нормативов, а также влиять положительно на его духовное и нравственное развитие.

2. Психологическое назначение хорошо организованных уроков здоровья – помочь ребёнку найти себя.

3. Принципы по сохранению и укреплению здоровья

- у каждого ребёнка свой потенциал здоровья, его нужно учитывать;
- здоровье – это состояние организма, им нужно научиться управлять;
- здоровье – это результат собственного творчества

Планируемые результаты.

В результате освоения программы учащие должны уметь:

- Соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- Осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- Формировать своё здоровье;
- Составлять режим дня и соблюдать его;
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Различать «полезные» и «вредные» продукты;
- Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- Заботиться о своем здоровье;
- Находить выход из ситуаций, связанных с употреблением сигарет;
- Применять коммуникативные навыки;
- Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах.

Учащиеся должны знать:

- Факторы, влияющие на здоровье человека;
- Причины некоторых заболеваний;
- Причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- Виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на здоровье человека;
- О пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- Основные формы физических занятий и виды физических упражнений;

- Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- Особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

По окончании курса обучающиеся должны **знать**:

- Как заботиться о глазах, ухаживать за ушами, кожей, руками и ногами, как следует правильно питаться;
- Зачем следить за осанкой, закаляться;
- Как сделать свой сон полезным;
- Что такое вредные привычки и как их избежать;
- Как защитить себя от болезней (гриппа, простуды);
- Что такое здоровый образ жизни, почему мы должны следить за своим здоровьем;
- Знать некоторые лекарственные растения;
- Знать что такое витамины, для чего они нужны.

уметь:

- правильно чистить зубы, умываться;
- оказывать первую помощь при обмороживании, при получении ушибов, ссадин и ран;
- выполнять зарядку для глаз, осанки, рук, ног.

6. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Примечание
1	Причина болезни	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Выявление причин болезни. Повторение мудрых слов.
2	Признаки болезни.	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»
3	Как здоровье?	Игра-соревнование «Кто знает больше». Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».
4	Как организм помогает себе.	Повторение причин болезни. Режим дня. Оздоровительная минутка. Составление памятки «Как правильно готовить уроки».
5	Здоровый образ жизни.	Встреча с докторами здоровья. Повторение правил. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий воздух.
6	Какие врачи нас лечат.	Повторение составляющих здорового образа жизни. Оздоровительная минутка. Самоанализ здоровья.
7	Инфекционные болезни.	Игра-соревнование «Кто знает больше». Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура»...
8	Прививки от болезней.	Что такое прививка, для чего она нужна. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка».

9	Какие лекарства мы выбираем.	Из чего получают лекарства. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?»
10	Домашняя аптечка.	Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека»... Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать.
11	Отравление лекарствами.	Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше».
12	Пищевые отравления.	Повторение признаков лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.
13	Если солнечно и жарко.	Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед». Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога.
14	Если на улице дождь и гроза.	Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам.
15	Опасность в нашем доме.	Правила безопасного поведения дома. Анализ стихотворения Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».
16	Как вести себя на улице.	Правила перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций. Правила безопасного поведения в транспорте.
17	Вода – наш друг.	Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Оздоровительная минутка. Когда опасность рядом.
18	Как уберечься от мороза.	Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».
19	Чтобы огонь не причинил вреда.	Чем опасен огонь. Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».
20	Чем опасен электрический ток.	Повторение правил поведения при пожаре. Первая помощь пострадавшему от удара электрическим током. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».
21	Травмы.	Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах. Оздоровительная минутка. Заучивание слов.
22	Укусы насекомых.	Анализ ситуации по стихотворению С. Михалкова «Вдруг какой-то страшный зверь...» Признаки аллергии. Оздоровительная минутка Помоги себе сам.
23	Что мы знаем про кошек и собак.	Домашние животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!
24	Отравление ядовитыми веществами.	Виды отравлений. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Признаки отравления ядовитыми веществами. Первая помощь при отравлениях.
25	Отравление угарным газом.	Что такое угарный газ. Чем он опасен. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам. Игра «Вставь пропущенные слова».
26	Как помочь себе при тепловом ударе.	Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам. Игра «Светофор здоровья».
27	Растяжение связок и вывих костей.	Повторение «Какие бывают травмы». Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.

28	Переломы.	Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.
29	Если ты ушибся или порезался.	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик уколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам. Практическая работа в парах.
30	Если в глаз, ухо или горло попало постороннее тело.	Если соринка в глаз попала. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».
31	Укусы змей.	Признаки укуса змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.
32	Расти здоровым.	Неизлечимые болезни века. Оздоровительная минутка. Решение проблемных ситуаций.
33	Воспитавай себя.	Что такое «быть воспитанным». Оздоровительная минутка. Тест «Оцени себя сам».
34	Я выбираю движение. Обобщающий урок.	Урок-праздник «В путь-дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь».

7. Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			2 «Б»	2 «Г»
1	Причина болезни	1	02.09	05.09
2	Признаки болезни	1	09.09	12.09
3	Как здоровье?	1	16.09	19.09
4	Как организм помогает себе сам	1	23.09	26.09
5	Здоровый образ жизни	1	30.09	03.10
6	Какие врачи нас лечат	1	07.10	10.10
7	Инфекционные болезни	1	14.10	17.10
8	Прививки от болезней	1	21.10	24.10
9	Какие лекарства мы выбираем	1	11.11	07.11
10	Домашняя аптека	1	18.11	14.11
11	Отравление лекарствами	1	25.11	21.11
12	Пищевые отравления	1	02.12	28.11
13	Если солнечно и жарко	1	09.12	02.12
14	Если на улице дождь и гроза	1	16.12	12.12
15	Опасность в нашем доме	1	23.12	19.12
16	Как вести себя на улице	1	13.01	26.12
17	Вода - наш друг	1	20.01	09.01

18	Как уберечься от мороза	1	27.01	16.01
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1	03.02	23.01
20	Чем опасен электрический ток	1	10.02	30.01
21	Травмы	1	17.02	06.02
22	Укусы насекомых	1	03.03	13.02
23	Что мы знаем про собак и кошек	1	10.03	20.02
24	Отравление ядовитыми веществами	1	17.03	27.02
25	Отравление угарным газом	1	24.03	06.03
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1	07.04	13.03
27	Растяжение связок и вывих костей	1	14.04	20.03
28	Переломы	1	21.04	03.04
29	Если ты ушибся или порезался	1	28.04	10.04
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	05.05	17.04
31	Укус змеи	1	12.05	24.04
32	Расти здоровым	1	19.05	15.05
33	Я выбираю движение. Воспитаю себя сам.	1		22.05

8. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007г. – / Мастерская учителя.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007.

8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003г.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003г.
10. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 – 2003г.