

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14» г. Брянска**

Выписка из образовательной программы начального общего образования

Рассмотрено на методическом объединении МБОУ СОШ №14 г. Брянска Протокол №1 от «30» августа 2023г Руководитель МО Снегирева В. Б. _____	«Согласовано» Зам. директора школы по УВР _____ Киселева Е. Г. «31» августа 2023г.	Выписка верна 31.08.2023г. Директор школы Л.И.Ганичева
--	---	--

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Все о здоровье»
для 2 класса
Срок освоения: 1 год**

**Составитель: Карпиленко Л.Е.
учитель начальных классов**

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

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.

Цель и задачи программы

Цель данного курса: 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.

Содержание программы:

1. Введение (1ч)

Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

2. Здоровый образ жизни (5ч)

Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей.

3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

4. Рациональное питание. (6ч)

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

5. Движение – это жизнь. (7ч)

Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека.

6.Виды травм и первая медицинская помощь.(5ч)

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.

7.Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч)

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

8.Чистота – залог здоровья.(3ч)

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

9.Живые организмы и их влияние на здоровье.(3ч)

Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

10.Резерв (1ч)

Основные виды деятельности учащихся:

навыки дискуссионного общения;
опыты;
игра.

Форма проведения занятий и методы работы:

- групповая работа;
- экскурсии;
- беседы, викторины;
- коллективные творческие дела;
- поездки, походы;
- трудовые дела.
- анкетирование

Описание места курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности

Программа рассчитана на один год обучения, один час в неделю, всего 34 часов в год

Планируемые результаты.

Предметные результаты:

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ; 12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:
выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
осуществлять активную оздоровительную деятельность;
формировать своё здоровье.
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 физическое состояние и укрепление здоровья человека;
о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Название раздела	Всего часов
1.	Введение	1
2.	Здоровый образ жизни	5
3.	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	3
4.	Рациональное питание	5
5.	Движение - это жизнь	6
6.	Виды травм и первая медицинская помощь	4
7.	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	2
8.	Чистота - залог здоровья	3
9.	Живые организмы и их влияние на здоровье	3
10	Резерв	1
	ИТОГО	33

Календарно-тематическое планирование. ».

2 год обучения - (33 часа)

№	Тема занятия	Дата проведения		
		По плану	По факту	
1	Причина болезни			https://my.1september.ru/book/2465
2	Признаки болезни			http://www.takzdorovo.ru/
3	Как здоровье?			http://www.takzdorovo.ru/
4	Как организм помогает себе сам			https://my.1september.ru/book/2472
5	Здоровый образ жизни			https://my.1september.ru/book/2453
6	Какие врачи нас лечат			https://my.1september.ru/book/2445
7	Инфекционные болезни			https://my.1september.ru/book/2464
8	Прививки от болезней			https://my.1september.ru/book/2456
9	Какие лекарства мы выбираем			http://www.takzdorovo.ru/
10	Домашняя аптека			https://my.1september.ru/book/2459
11	Отравление лекарствами			https://pulsplus.ru/
12	Пищевые отравления			https://my.1september.ru/book/2464
13	Если солнечно и жарко			https://pulsplus.ru/
14	Если на улице дождь и гроза			http://www.takzdorovo.ru/
15	Опасность в нашем доме			https://my.1september.ru/book/2464
16	Как вести себя на улице			https://my.1september.ru/book/2464
17	Вода - наш друг			https://my.1september.ru/book/2459

18	Как уберечься от мороза			
19	Чтобы огонь не причинил вреда			https://my.1september.ru/book/2464
20	Чем опасен электрический ток			https://pulsplus.ru/
21	Травмы			http://www.takzdorovo.ru/
22	Укусы насекомых			https://my.1september.ru/book/2464
23	Что мы знаем про собак и кошек			http://www.takzdorovo.ru/
24	Отравление ядовитыми веществами			https://my.1september.ru/book/2464
25	Отравление угарным газом			http://www.takzdorovo.ru/
26	Как помочь себе при тепловом ударе			https://my.1september.ru/book/2464
27	Растяжение связок и вывих костей			https://my.1september.ru/book/2453
28	Переломы			https://my.1september.ru/book/2445
29	Если ты ушибся или порезался			https://my.1september.ru/book/2464
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело			https://my.1september.ru/book/2453
31	Укус змеи			https://my.1september.ru/book/2445
32	Промежуточная аттестация за курс 2 класса. Расту здоровым			
33	Воспитаю себя. Я выбираю движение			https://my.1september.ru/book/2464

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦЕССА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

1.Спортзал
2.Компьютер, проектор,
Дополнительная литература
Литература для учащихся:

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма
2. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003год
3. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989год

Литература для педагога:

1. 4 Климова И.И. Мастерская учителя: уроки здоровья. Конспекты уроков для 1 класса. Учебно-методическое пособие, - М.: УЦ “Перспектива”, 2009
2. Езушина Е.В. “Азбука правильного питания. 1-2 классы: конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки” - Волгоград: “Учитель”, 2008

3. Суслов В.Н. Этикет. Учусь правилам поведения. 1-4 классы. Тесты, практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на –Дону: “Легион”, 2010
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 класс)”- М.: “Вако”, 2008
5. Ковалько В.И. “Школа Физкультминуток (1-4 класс): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников” - Москва., 2007
6. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)