

Комитет администрации города Славгорода Алтайского края по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 17» города Славгорода Алтайского края

Рассмотрено на заседании
УМО начальных классов
Протокол от 29 августа 2023
г. №1

Согласовано на заседании
научно-методического совета
Протокол от 29 августа 2023 г.
№1

Утверждено приказом
МБОУ «Лицей №17»
от 31 августа 2023 г.
№ 281

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
начального общего образования
«Я и мое здоровье»
для обучающихся 2 классов
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Коренёк Светлана Юрьевна,
учитель начальных классов,
высшая квалификационная категория

г. Славгород, 2023

Пояснительная записка

Программа «Я и мое здоровье» представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников по формированию здорового и правильного образа жизни и включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Занятия проводятся 1 час в неделю и 34 ч за год.

Основные цели программы:

- формирование представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- формирование основ ЗОЖ;
- формирование осознанного стремления выполнять правила личной гигиены и ЗОЖ;
- углубление представлений о детском организме, ухода за ним, своих личностных качествах и достоинствах;
- формирование основ поведения в обществе, осознание своих прав и обязанностей перед ним;
- расширение и систематизация представлений учащихся по организации безопасности жизни.

Цели программы конкретизируют следующие **задачи**:

- ознакомление с основами формирования ЗОЖ;
- формирование представлений о необходимости бережного отношения к своему здоровью в период роста;
- формирование навыков оценки своего физического состояния;
- формирование навыков здоровьесберегающего поведения;
- обогащение знаниями, способствующими присвоению определенных норм морали, нравственности;
- формирование основ межличностного общения в детском коллективе;
- развитие познавательной активности учащихся

- 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.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Содержание программы «Я и мое здоровье» 2 класс

Раздел 1. Здравствуй, это я! (3ч)

Тема 1. Мое настроение

Содержание понятия «настроение». Способы выражения настроения: словами, песней, с помощью цвета, мимикой, молчанием. Путешествие по «карте настроений».

Тема 2. Мои эмоции и чувства

Содержание понятий «эмоции», «чувства». Эмоции и их значение в жизни человека. Мир эмоций, их виды. Доброта – основа человеческих отношений

Тема 3. Способы проявления эмоций и чувств

Гнев как одна из эмоций. Эмоции в ситуациях. Элементарные приемы снятия эмоционального напряжения. Игра «Зеркало».

Раздел 2. Я и мое здоровье (12ч)

Тема 1. Общее понятие об организме человека

Разнообразие внешности человека. Из чего состоит человек. Как работает организм. Почему мы бодем. Признаки болезни. Причины болезни.

Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней

Как организм защищает сам себя. Здоровый образ жизни. Какие есть лечебные учреждения. Какие есть врачи и какие болезни они лечат. Самоанализ здоровья.

Тема 3. Прививки

Защитные функции организма и их укрепление. Детские болезни. Вакцины и их введение в организм. Реакции организма на прививки. Игра-соревнование «Кто больше знает?»

Тема 4. Осанка

Понятие и определение. Формирование правильной осанки. Приемы самоконтроля. Меры для снятия утомления. Игры «На посту», «Рапорт командиру», «За водой», «Препятствие».

Тема 5. Динамический урок «Отдых для позвоночника»

Разучивание комплекса физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Игровой стрейчинг «Кошечка», «Рыбка», «Веточка».

Тема 6. Профилактика гельминтных заболеваний

Беседа врача. Виды гельминтов. Причины, признаки и профилактика гельминтных заболеваний

Тема 7. Органы зрения. Гимнастика для глаз

Общее представление об органах зрения. Почему человек моргает. Зачем человеку брови. Откуда берутся слезы. Разучивание комплекса упражнений для предупреждения зрительного утомления.

Тема 8-9. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Закаливание

Почему мы простужаемся. Солнце, воздух и вода – факторы закаливания. Проветривание помещений. Утренняя гимнастика. Прогулки, игры на свежем воздухе. Соблюдение правил личной гигиены. Простейшие способы закаливания: обтирание, обливание, полоскание носоглотки прохладной водой.

Тема 10. Динамический урок с элементами дыхательной гимнастики

Правильное дыхание. Как надо дышать. Значение правильного дыхания для профилактики простудных заболеваний. Разучивание элементов дыхательной гимнастики.

Тема 11-12. Режим труда и отдыха. Гиподинамия

Двигательный голод (гиподинамия). Причины гиподинамии. Чередование труда и отдыха в учебное время. Двигательный режим. Подвижные игры, повышающие двигательную активность.

Раздел 3. Вредные привычки (2ч)

Тема 1. «Пассивное курение»

О вреде курения. Что такое побочный дым. Содержание понятия «пассивное курение». Влияние табачного дыма на детский организм. Просмотр видеофильма.

Тема 2. Осторожно – спиртное!

Что такое алкоголь? Изменение поведения человека, связанное с употреблением алкоголя. Формирование отрицательного отношения к алкоголю, на примере социально-бытового аспекта.

Раздел 4. Гигиена питания (6ч)

Тема 1. Гигиена питания

Хранение пищевых продуктов. Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Правила ухода за посудой.

Тема 2. Культура поведения за столом – сейчас и в прошлом

Систематизация знаний о правилах культурного поведения за столом в современных условиях. Исторический экскурс в прошлое «Юности честное зерцало или Показание к житейскому обхождению».

Тема 3. Режим питания школьников

Полноценное питание. Правильный режим питания. Значение режима питания для здоровья человека.

Тема 4. «Витаминная азбука»

Витамины. «Живые» витамины. Важнейшие пищевые источники витаминов. Значение витаминов для организма человека. Употребление разнообразной, полезной для здоровья пищи. Составление картотеки «Витаминная азбука».

Тема 5. Растительная и животная пища

Основные группы пищевых продуктов: мясопродукты, овощи, фрукты, молоко и молочные продукты. Блюда из зерновых культур. Рыбные блюда. Дары моря, которые можно употреблять в пищу.

Тема 6. Профилактика пищевых отравлений

Беседа школьного врача. Болезни, передаваемые через пищу. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Срок годности продуктов питания. Кишечные расстройства.

Раздел 5. Этика и этикет (7ч)

Тема 1. Этикет вежливого общения

Содержание понятия «вежливое общение». Формы словесного вежливого общения. Правила любезных услуг. Учебные игры «Прошу», «Вежливые прятки», «Рассказ – загадка».

Тема 2. Взаимоуважение между одноклассниками

Что такое «уважение» и «неуважение». Уважение и симпатия. Устная анкета об уважении.

Тема 3. Этикет движений при общении

Правильные движения при общении. Упражнение в манерах движения: манера сидеть, стоять, вставать, садиться, манера ходить. Анализ движений, оценка манер (правильные или неправильные) по сюжетным картинкам.

Тема 4. Общение одноклассников в форме игры

Понятие «общение». Правила общения. Игровое общение. Эстетические правила игры. Учебная игра «Сказочный город».

Тема 5. Этикет общения на школьном празднике

Правила общения на школьном празднике. Внешняя и внутренняя культура человека. Умение контролировать свое поведение.

Тема 6-7. Отношение детей к родителям

Этикет общения с родителями. Дружба. Взаимопонимание. В каких случаях дети обманывают своих родителей. Как ложь становится привычной. Капризные дети как к ним относятся взрослые и другие дети. Праздник «Семейное кафе».

Раздел 6. Основы безопасности и профилактика детского травматизма (4ч)

Тема 1. Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте

Беспорядок в доме – причина многих травм. Правила дорожного движения. Правила поведения в транспорте. Занятия на транспортной площадке. Игра «Мы пассажиры».

Тема 2. Ожоги и их предупреждение

Ожоги различной степени. Первая помощь при ожогах.

Тема 3. Электротравмы

Что такое электрический ток. Правила пользования электрическими приборами. Как уберечься от ударов электрическим током.

Тема 4. Укусы змей, насекомых, животных

Чем опасны домашние (или одичавшие) животные. Укусы животных. Животные как переносчики болезней. Опасны ли укусы насекомых. Как и чем следует обработать место укуса насекомых. Ядовитые и неядовитые змеи. Укусы змей.

Календарно – тематический план «Я и мое здоровье»

Категория слушателей: учащиеся 2 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Кол-во часов	В том числе:		Дата	
			аудиторных (теория)	Неаудиторных (практи)	По плану	По факту
I	Здравствуй, это я!	3	2	1		
1	Мое настроение		1			
2	Мои эмоции и чувства		1			
3	Способы проявления эмоций и чувств			1		
II	Я и мое здоровье	12	5	7		
4	Общее понятие об организме человека		1			
5	Кто и как предохраняет нас от болезней		1			
6-7	Прививки		1	1		
8	Осанка			1		
9	Динамический урок «Отдых для позвоночника»			1		
10	Профилактика гельминтных заболеваний		1			
11	Органы зрения. Гимнастика для глаз			1		
12-13	Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Закаливание		1	1		
14	Динамический урок с элементами дыхательной гимнастики			1		
15-	Режим труда и отдыха.			2		

