

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Городской отдел образования г. Саяногорска

МБОУ Лицей № 7

РАССМОТРЕНО

Предметной кафедрой внеурочной
деятельности

Протокол №1 от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Лицей №7

_____Даньшин Д.А.

Приказ № 272 от 30.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым»

для 2 класса начального общего образования

2022-2023 учебный год

Составитель: Федорова Наталья Петровна учитель
начальных классов
Аранова Л.О.
учитель начальных классов

Саяногорск 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общекультурного направления «Здорово быть здоровым» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

ЦЕЛИ :

- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- формирование коммуникативных навыков.

ЗАДАЧИ:

- формировать представления о: факторах, оказывающих влияние на здоровье: правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.
- Формировать потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
- Формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Обучить осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.
- Прививать необходимость соблюдения правил личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание данного курса и формы организации внеурочной учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Здорово быть здоровым» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты.

- ✓ Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- ✓ Учиться безопасному и здоровому образу жизни.
- ✓ 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.
- ✓ Овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)
- ✓ Учиться формулировать простые правила здорового образа жизни.
- ✓ Овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- ✓ Определять и формулировать цель деятельности на внеурочных занятиях с помощью учителя.
- ✓ Проговаривать последовательность действий.
- ✓ Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- ✓ Учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

2. Познавательные УУД:

✓ Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительных источниках необходимых для решения заданной темы (на развороте, в оглавлении, в словаре).

✓ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительные бумажные и цифровые носители, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

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

✓ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы, памятки на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

✓ Находить и формулировать решение проблемной ситуации с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

✓ 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 внеурочных занятиях, и следовать им.

✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

✓ Адекватно оценивать собственное здоровье и здоровье окружающих.

✓ При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Секреты здоровья

Если хочешь быть здоров... . Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Ты и мир спорта. Что помогает быть сильным и ловким. Красивая осанка. Компьютер – хорошо или плохо. Вредные привычки – что это...?

Правильное питание.

Самые полезные продукты. Мёд – чудесный дар природы. Разновидности мёда . Хлеб – всему голова. Витамины источник здоровья. Овощи – кладовая здоровья. Фрукты – лакомство и лекарство. Секреты правильного питания. «Чудеса» на маминой кухне...Пословицы и поговорки о питании.

Образ жизни. *Культурно-гигиенические навыки.*

Откуда берутся грязнули? Режим школьника. Наши друзья- вода и мыло. В гостях у Мойдодыра. Опрятность и аккуратность в одежде. Чтобы зубы не болели. Правила ухода за

зубами. Гимнастика для глаз. Гигиена кожи. Чтобы уши слышали. Солнце, воздух и вода- наши верные друзья». Сон и его польза. Способы защиты от болезней.

Медицинские услуги. Служба 03. Польза и вред лекарств. Твоя домашняя аптечка. Неотложная помощь, служба спасения. Специальности врачей.

Правила пожарной безопасности.

Огонь-друг и враг. Спички детям – не игрушка.

Правила поведения в быту.

Опасность у нас дома. Безопасность при общении с домашними животными.

Правила поведения в природе.

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Правила безопасности на воде. Ядовитые растения. Осторожно: клещи! Первичные навыки первой помощи себе и другу. Игра-путешествие в королевство «Будь здоров».

Формы работы:

- ✓ Подвижные игры
- ✓ Игра-путешествие
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательные мероприятия
- ✓ Викторины
- ✓ Исследовательская деятельность

Тематическое планирование 2 класс 2022-2023у.г.

Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Секреты здоровья	
Здоровый образ жизни: режим дня (чередование сна, учебных занятий, двигательной активности) и рациональное питание (количество приёмов пищи и рацион питания) Физическая культура, закаливание, игры на воздухе как условие сохранения и укрепления здоровья	Раскрашивание раскрасок с изображением ЗОЖ. Просмотр и обсуждение видеоролика. Подвижные игры на свежем воздухе Просмотр и обсуждение видеоролика . Составление памятки о вредных привычках.
Правильное питание.	
Формировать представления о: факторах, оказывающих влияние на здоровье: правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.	Составление памятки полезных продуктов. Просмотр и обсуждение видеоролика. Работа в группах, выяснить значимость хлеба для жизни человека Знакомство с видами витаминов, раскрашивание картинок с овощами и фруктами. Лепка овощей из пластилина. Просмотр и обсуждение видеоролика. Исследовательская деятельность Беседа. Раскрашивание раскрасок на тему правильного питания.
Образ жизни. Культурно-гигиенические навыки	
Понимание у учащихся что нужны необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Обучить осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье. Прививать необходимость соблюдения правил личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.	Подвижная игра «Запрещённое движение» Просмотр отрывок из мультфильма «Мойдодыр». Подвижная игра «Повторяй за мной» Профилактические упражнения. Подвижная игра «Меткий стрелок» Практическое занятие. Подвижная игра «Угадай, чей голосок» Беседа. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи» Подвижная игра «Море волнуется»

Медицинские услуги.	
Формировать потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.	Практическое занятие «Как правильно вызвать скорую помощь, мои пошаговые действия...» Просмотр видеоролика и обсуждение увиденного. Беседа. Экскурсия в кабинет фельдшера школы.
Правила пожарной безопасности.	
Огонь-друг и враг. Спички детям – не игрушка.	Беседа. Просмотр видеоролика о пользе и опасности огня.
Правила поведения в быту.	
Правила безопасности в быту: пользование бытовыми электроприборами, обращение с животными.	Беседа Просмотр мультфильма «Азбука безопасности» Беседа. Видеоролик «Советы тетушки Совы»
Правила поведения в природе.	
Правила безопасности на природе: Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Правила безопасности на воде. Ядовитые растения. Первичные навыки первой помощи себе и другу. Промежуточная аттестация. Игра-путешествие в королевство «Будь здоров».	Беседа. Учиться принимать разумные решения в сложившейся ситуации. Практическое занятие. Формирование навыков безопасного поведения на водных объектах. Лепка из пластилина грибов и ягод. Беседа. Привитие первичных навыков первой помощи. Игра-путешествие.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. «Азбука здоровья» - видеосюжеты - Проект «Видеоуроки в интернет», 2008–2020, ООО «Мультиурок»
2. DVD «Уроки тетушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
3. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2013

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.
2. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004.
3. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья - СПб., 1995.
4. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
5. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле - здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004

Игра-путешествие в королевство «Будь здоров».



Цель: формирование у младших школьников внимательного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Расширять знания детей о здоровом образе жизни.
2. Развивать навыки общения, умение работать в коллективе, расширять кругозор.
3. Воспитывать ответственность за своё здоровье, бережное отношение к нему как к главной ценности человека.

План проведения: вступительное слово учителя, основная часть, рефлексия.

Оборудование: картинка поезда, аппликация «цветик – семицветик», карточки с буквами, карточки с названием городов, карточки «друзья» и «враги» здоровья, картинки спортивного инвентаря.

Ход занятия

№	Этап	Время	Деятельность учителя
---	------	-------	----------------------

1	Вступительное слово учителя	2 мин	<p>-Ребята, сегодня мы отправляемся в страну Здорового Образа Жизни и посетим в ней различные города, которые помогут вам научиться быть здоровыми. Отгадайте загадку и узнайте, на чём мы будем путешествовать сегодня:</p> <p>Братцы в гости снарядились, Друг за друга уцепились. И помчались в путь далек, Лишь оставили дымок.</p>
2.	Основная часть	27мин	<p>1 задание</p> <p>-Ребята, предлагаю вам самим расшифровать тему сегодняшней беседы:</p> <p>Б Д З О О У Д Р В Ъ</p> <p>-Мы произносим эту фразу, когда желаем здоровья, ведь здоровье - это самое ценное, что есть у человека. Оно дороже любого богатства, потому что его не купишь ни за какие деньги ни в аптеке, ни в самом шикарном магазине. Здоровье нужно беречь и укреплять с детства, ведь его очень легко потерять, а вернуть сложно, порой даже невозможно.</p> <p>Итак, <u>мы с вами в городе Королевства «Будь здоров»</u>. Первая наша остановка на проспекте «Здоровье человека».</p> <p>1 задание</p> <p>Я расскажу вам сегодня сказку про королевство «Будь здоров».</p> <p>Посмотрите на карту. Перед вами сказочное королевство. А правит им королева Чистота. Все жители его отличаются особой опрятностью, аккуратностью и крепким здоровьем. А рядом с этим королевством живет король Неряха. Он решил захватить королевство «Будь здоров», но не силой, а хитростью. Вызвал он самых хитрых своих слуг, велел им помыться, подстричься, одеться аккуратно и отправиться в королевство «Будь здоров», чтобы завоевать его. Узнала об этом королева Чистота и опечалилась. Но верные слуги, рыцари Чистоты, придумали, как ей помочь. Решили они расставить по всей стране посты Чистоты. Все, кто через них проходили, должны были отвечать на вопросы. Если ответил – проходи, а если нет, то не лазутчик ли ты короля Неряхи? Мы сейчас отправляемся с вами по королевству «Будь здоров». Будьте готовы ответить на вопросы рыцарей Чистоты. Вдруг и среди вас есть лазутчики короля Неряхи?</p>

Пост №1 «Гребешковый бор»

Здесь встречает Гребешок, который предлагает ребятам загадки.

1.Целых 25 зубов для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком лягут волосы рядком. (Гребешок)

2.Зубаст, а не кусается,

Как он называется? (гребешок)

У кого собой гребешок простой,

Покажи тотчас, мой порадуй глаз.

Пост №2 «Река Шампунька»

Здесь ребят встречает собачка Шампунька, которая живет на берегу реки Шампунька, и предлагает ответить на вопросы.

Течёт, течёт — не вытечет,

Бежит, бежит — не выбежит. (Речка)

Чтобы не было беды,

Жить нельзя нам без ... (Воды)

А зачем нужна вода? Что вы знаете о воде?

Отгадайте загадки и скажите, о чем пойдет речь и для чего они нужны?

1.Ею голову все моют

Пенится и щиплет глаз

Пахнет вкусно аромат

Будешь чистым, как алмаз (Шампунь)

2.Гладко, душисто,

Моет чисто. (Мыло)

3.Возьмите меня, умывайтесь, купайтесь,

А что я такое – скорей догадайтесь.

И знайте: большая была бы беда,

Когда бы не я да вода -

На грязной, немытой шее.

У вас жили бы гадкие змеи

И ядовитыми жалами

Кололи бы вас, как кинжалами.

А в каждом невымытом ухе,

Засели бы злые лягухи,
И если б вы, бедные, плакали,
Они бы смеялись и квакали.
Вот, милые дети, какая беда
Были бы, когда бы не я да вода.
Берите меня, умывайтесь, купайтесь,
А что я такое – скорей догадайтесь. **(Мыло)**
Что это? Для чего оно нужно? Почему нужно умываться с мылом? А кто расскажет, как правильно мыть руки?

Пост №3 «Домик Тётушки Мочалки»

Тётушка Мочалка зачитывает ребятам письмо:

«Дорогие мои дети, я пишу вам письмецо!
Я прошу вас, мойте чаще Ваши руки и лицо
Нужно мыться непременно утром, вечером и днём,
Перед каждою едою, после сна и перед сном.
Дорогие мои дети, очень, очень вас прошу,
Мойтесь чаще, мойтесь чище, я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям, не поеду в гости к ним.
Сам я моюсь очень часто.

До свиданья!

Мойдодыр!»

Зачем нужна мочалка? В какой последовательности человек должен мыть себя?

Пост №4 «Городок «Всё в порядке»

Ребят встречает Юля – чистюля.

Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. (Носовой платок)
У кого из вас, ребята, есть носовой платок?
Ведущий выбирает ребят, у которых в порядке всё: причёска, одежда, обувь, ногти, носовые платки,

2 задание

А следующий наш город «Друзья здоровья».

Давайте же попробуем выявить из длинного списка перечисленных понятий «врагов» и «друзей» здоровья и таким образом построить «дом здоровья»:

- *свежий воздух;*
- курение;
- *закаливание;*
- драки;
- *крепкий сон;*
- употребление большого количества сладостей;
- *хорошее настроение;*
- плохая экология;
- *движение;*
- наркотики;
- длительный просмотр телепередач;
- *зарядка;*
- сквозняки;
- *правильное питание;*
- алкоголь;
- зависть;
- частые простуды
- спорт

4 задание

-Итак, теперь мы приехали в город «Доскажи словечко»!

Давайте займемся сочинением «стишат» на тему здоровья.

Им-им-им, на зарядку мы ... (бежим).

Ам-ам-ам, люблю пробежки по ... (утрам).

Лю-лю-лю, физкультуру я ... (люблю).

Чу-чу-чу, с горы на санках я ... (лечу).

Эм-эм-эм, овощи и фрукты ... (ем).

Уш-уш-уш, лучший друг мой - это ... (душ).

Рю-рю-рю, я, конечно, не ... (курю).

Ать-ать-ать, люблю на солнце ... (загорать).

Да-да-да, не болейте ... (никогда).

5 задание

-А теперь пришло время отправиться в город «Спортивные друзья». Но путь к нему сложен и требует сноровки.

Предлагаю вашему вниманию загадки. Отгадав их, подумайте и скажите, почему я выбрала именно такие загадки.

Дождались зимы друзья.
По реке бегут, скользя.
Лед срезают, как ножи.
Выполняя виражи. **(Коньки.)**

Две курносые подружки
Не отстали друг от дружки.
Обе по снегу бегут,
Обе песенки поют,
Обе ленты на снегу
Оставляют на бегу. **(Лыжи.)**
Прихожу я к силачу.
- Расскажите вот о чём:
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ... **(гантели).**
Словно ветер, вниз с вершины
Мчатся быстрые машины:
В каждой - маленький шофер,
Покоритель снежных гор. **(Санки.)**
В него воздух надувают
И его ногой пинают. **(Футбольный мяч.)**
Вот так чудо-чудеса:
Подо мной два колеса,
Я ногами их верчу
И качу, качу, качу ... **(Велосипед.)**

-Наше путешествие на поезде продолжается, следующий наш город называется «Спортивная игра».
Давайте все встанем около своих парт и выполним следующее упражнение:
Раз - согнуться-разогнуться,
Два - нагнуться – подтянуться,
Три – в ладоши 3 хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять, шесть – тихо сесть.
Семь, восемь – лень отбросим.

6 задание

-Теперь наш путь лежит дальше, в город «Пантомима».

Ребёнок с ряда выбирает лепесток от цветика – семицветика.

На листке написано название вида спорта. Он показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан.

7 задание

-Продолжим наше необыкновенное путешествие на поезде.

Мы подъехали к городу «Здоровое питание» и поговорим с вами сейчас о правильном питании.

- Ребята, а вы знаете полезные продукты?

Назовите наиболее полезные продукты питания (овощи, фрукты, молоко, яйца, печень, рыба, особенно морская).

Давайте поговорим с вами об овощах.

Я буду вам читать характеристику овоща, а вы попытайтесь отгадать, о каком продукте пойдет речь.

- Родилась она в странах Средиземноморья. Ее сок содержит витамина С не меньше, чем лимонный. Она не дает людям заболеть цингой, ускоряет заживление ран. И если вы вдруг пораните палец, приложите к нему ее лист.

О ней еще говорят: « 40 одежек, да все без застежек».

Ответ: **капуста**

- Больше всего ему нравится тепло и свет.

Боковые побеги пасынкуют, прищипывают верхушку, чтобы созрели все плоды. Из него готовят сок, который очень полезен, но не всеми любим. Вежливо называют «сеньор». Второе название – томат.

Ответ: **помидор**

			<ul style="list-style-type: none"> • Обладает целебными свойствами, которых нет ни у одного растения. <p>В Древнем Египте им лечили все болезни – от насморка и зубной боли до чумы.</p> <p>В Древнем Риме воины перед сражением жевали его, а заботливая мать надевала ребенку на шею ладанку – зашивали его в тряпочку. Его кладут в колбасу, консервы, маринады.</p> <p>Ответ: чеснок</p>
3.	Рефлексия	1 мин	<ul style="list-style-type: none"> • Дорогие ребята. <p>Наше путешествие в страну Здорового образа жизни закончилось, и мне интересно, что вам больше всего запомнилось сегодня?</p> <p>Что вы расскажите маме о том, что интересного было на этом занятии.</p> <p>Я очень надеюсь, что вы не забудете то, о чём мы сегодня говорили, что делали.</p>