

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11

Рассмотрено

Руководитель школьного методического объединения

Яценко И.Ф.

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ «СШ №11»

Корепанов И.А.

Приказ № 149-ОД

от «30» августа 2023 г.



Программа внеурочной деятельности

«Здоровей-ка»

(Занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся.)

Составители:

Белюсова Наталья Александровна

Калинина Анна Александровна

Леонтьева Елена Григорьевна

Навроцкая Надежда Васильевна

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа к курсу «Здоровей-ка» составлена в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования"; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования". Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях СанПиН 2.4.2.2821–10 (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 с изменениями).

Программа данного курса организуется в рамках общеинтеллектуального, социокультурного направления в форме кружка и представляет систему интеллектуальных, социокультурных занятий для учащихся 2 классов и рассчитана на 34 часа.

Цель курса – формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни.

Задачи:

1. Формировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
2. Формировать потребности в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.
3. Формировать понимания важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.
3. Стимулировать стремление детей к здоровому образу жизни, к улучшению своего физического состояния.
4. Обеспечение физического и психического саморазвития.

Содержание учебного курса

Содержание курса	Вид деятельности
<p>Раздел 1. Самопознание и саморегуляция .</p> <p>Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей.</p> <p>Способы самопознания: определение ведущего глаза, уха. Определение индивидуального места посадки в классе, как одни из приемов саморегуляции.</p> <p>Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе.</p> <p>Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств.</p>	<p>Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение.</p> <p>Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение.</p>

Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит.

Есть ли режим в природе (на примере растений и животных Ставрополя). Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья второклассника и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся 2 класса. Диагностика принятия нового возрастного статуса.

Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минуток движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему. Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации дома рабочего места для выполнения домашнего задания.

Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки) Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни. Природа Ставрополя как источник отдыха и восстановления сил.

Для чего человеку нужна одежда? Национальная русская одежда. Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия.) Проведение мини-исследований “ Национальная русская одежда”, демонстрация мод.

Раздел 2. Личная безопасность и профилактика травматизма

Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.

Кто такие незнакомцы? Правила поведения с незнакомыми людьми.

Виды водоемов. Правила поведения на водоемах. Значение водоемов в жизни человека.

Правила безопасного поведения на дорогах. Пешеход и водитель. Я – велосипедист. Выставка рисунков «Безопасная работа»

Что такое бытовые химикаты? Правила обращения с бытовыми химикатами.

Элементарные приемы оказания первой помощи. Учимся оказывать первую помощь.

Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение, художественное слово

Раздел 3. Организм человека и охрана его здоровья

Библия о возникновении жизни на земле. Ученые о зарождении жизни. Появление человека.

Основа развития всего живого -клетка. Клетка – это маленький кирпичик в большом многоэтажном доме и мельчайшая часть целого организма. Элементарное строение и функции клетки. Меню из трех блюд на всю жизнь. Все живое в природе растет и изменяется.

Индивидуальность роста и развития человека.

Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Как сохранить свое здоровье до самой старости? Правила здорового образа жизни. Диагностика здорового образа жизни

От чего зависит красивая осанка человека. Освоение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

Части тела человека. Органы и их роль в организме человека Основные части скелета и их назначение. Первая помощь при переломах. Способы формирования правильной осанки.

Отличие ребенка от взрослого. Нужен ли спорт ребенку? Как спортивные упражнения влияют на здоровье человека.

Белки, жиры и углеводы –основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека.

Человек и вода. Какую воду можно пить? Может ли человек прожить без воды. Экономим воду.

Раздел 4. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Диагностика - самооценка собственной физической формы: “Физкультура и здоровье”

Я и моя физическая культура. Составление комплекса упражнений. Защита индивидуального комплекса упражнений.

Я и моя физическая культура. Правила и нормы здорового образа жизни.

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и

Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение, художественное слово

Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение, художественное слово

<p>хорошего настроения.</p> <p>Что такое выносливость? Упражнения на развитие выносливости.</p> <p>Что такое гибкость? Упражнения на развитие гибкости. Человек – каучук.</p> <p>Равновесие человека. Как измерить равновесие.</p>	
--	--

Планируемые результаты изучения учебного курса

Результаты	Умения и УУД	Формы контроля
Личностные	<p><i>У учащихся будут сформированы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); 2. 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. 	Педагогическое наблюдение
Метапредметные	<p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя. 2. Проговаривать последовательность действий при выполнении упражнений на формирование физических качеств. 3. Умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией. 4. Умение совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. <p><u>Познавательные УУД:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Делать предварительный отбор 	<p>Решение проблемных ситуаций</p> <p>Педагогическое наблюдение</p> <p>Тестирование</p> <p>Организация выставки</p>

	<p>источников информации</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. 3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. 4. 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). <p style="text-align: center;"><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). 2. Слушать и понимать речь других. 3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. 4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика) 	
--	--	--

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Формы организации занятий	ЭОР
Раздел 1. Самопознание и саморегуляция 10 часов				
1	Я не похож на других.	1	Комбинированный урок	Мультимедийная презентация (Согласно теме)
2	Какие мы похожие и разные.	1	Творческий урок	Мультимедийная презентация (Согласно теме)
3	Я как член коллектива.	1	Комбинированный урок	Мультимедийная презентация (Согласно теме)
4	Наши эмоции. Управление эмоциями.	1	Комбинированный урок	

5	Мои эмоции, чувства и здоровье	1	Творческий урок	Мультимедийная презентация (Согласно теме
6	Режим дня.	1	Комбинированный урок	
7	Учёба и здоровье.	1	Беседа	
8	Домашние задания и здоровье.	1	Проблемный урок	Мультимедийная презентация (Согласно теме
9	Отдых для здоровья.	1	Работа в группах	
10	Зачем и как я одеваюсь?	1	Беседа	Мультимедийная презентация (Согласно теме

Раздел 2. Личная безопасность и профилактика травматизма 6 часов

11	Я и опасность.	1	Творческий проект в группах	Мультимедийная презентация (Согласно теме)
12	Безопасность при общении с незнакомыми	1	Комбинированный урок	Мультимедийная презентация (Согласно теме)
13	Безопасность на водоемах.	1	Беседа	Мультимедийная презентация (Согласно теме)
14	“Островок безопасности” ПДД	1	Создание выставки	
15	Безопасность при обращении с бытовыми химикатами.	1	Комбинированный урок	
16	Оказание первой помощи.		Творческий урок	Мультимедийная презентация (Согласно теме)

Раздел 3. Организм человека и охрана его здоровья 11 часов

17	С чего все началось.	1	Комбинированный урок	
18	Удивительные превращения.	1	Работа в группах	Мультимедийная презентация (Согласно теме)
19	Здоровье и здоровый образ жизни	1	Творческий урок	
20	Значение правильной осанки.	1	Беседа	Мультимедийная презентация (Согласно теме)
21	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Практикум	
22	Значения физкультуры и спорта для здоровья человека.	1	Беседа	Мультимедийная презентация (Согласно теме)

23	Работа мышц при выполнении физических упражнений	1	Проблемный урок	Мультимедийная презентация (Согласно теме)
24	О правилах питания	1	Беседа	Мультимедийная презентация (Согласно теме)
25	Витамины в жизни человека	1	Комбинированный урок	
26	Вода и питьевой режим	1	Комбинированный урок	Мультимедийная презентация (Согласно теме)
27	Режим дня школьника	1	Работа в группах	
Раздел 4 Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества 4 часа				
28	Способы передвижения человека	1	Создание выставки	
29	Что такое физическое упражнение и физическая подготовка	1	Беседа	Мультимедийная презентация (Согласно теме)
30	Что такое физическая нагрузка	1	Практикум	
31	Как составить комплекс упражнений	1	Работа в группах	
Раздел 5 Подвижные и спортивные игры 3 часов				
32	Русские народные игры	1	Защита проектов	Мультимедийная презентация (Согласно теме)
33	Правила честной игры	1	Практикум	Мультимедийная презентация (Согласно теме)
34	Чему мы научились	1	Тест	Мультимедийная презентация (Согласно теме)

Список использованной литературы

Для учителя

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа. – 2001. – № 12. – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г. - 167 с.
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
11. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
12. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа. - №1. – 2003.
14. <http://festival.1september.ru/articles/subjects/17>
15. http://www.healthschool.ru/med_center/medcen_0001.php
16. http://sch-mousosh13.narod.ru/fizkulturno-ozdorovitel'naya_i_sportivno-massovaya_rabota/

Для учеников

1. <http://video4child.in.ua/>
2. http://zdoroviedetey.ru/film_fest

