

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

для учащихся 1-2 классов

Название: «Здорово быть здоровым»

Направление: спортивно-оздоровительное

Ф.И.О. педагога – разработчика программы: Григорьева Ирина Алексеевна

2018 год

Содержание.

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика программы.
3. Сроки и этапы реализации программы.
4. Место программы в учебном плане.
5. Планируемые результаты.
6. Содержание программы.
7. Тематическое планирование.
8. Материально – техническое обеспечение (цифровые образовательные ресурсы).
9. Литература.

зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Это и послужило педагогическим основанием составления и введение во внеурочную деятельность рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению «Здорово быть здоровым», которая включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. 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.

Программа направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:

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

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ**:

- 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.

Общая характеристика программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здорово быть здоровым» предназначена для обучающихся 1-2 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН..

Сроки и этапы реализации программы:

I этап - 1 класс (1 раз в неделю, 4 раза в месяц)

II этап - 2 класс (1 раз в неделю, 4 раза в месяц)

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности, убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим дня и отдыха школьника, элементарных гигиенических норм для сохранения здоровья, выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения. И продолжается во 2 классе - повышение приоритета здорового образа жизни, мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

Место программы в учебном плане

Программа рассчитана на 2 года. В 1- 2 классах по 33 часа в год. Программа рассчитана для детей 7-10 лет. Количество учащихся в группе составляет 10- 15 человек.

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

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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.

Для формирования УУД использованы следующие технологии:

- игровая технология;
- технология проблемного диалога;
- технология оценивания образовательных достижений;
- технология личностно-ориентированного обучения.

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...? Секреты богатырского здоровья казаков живущих на Дону.

Правильное питание.

Самые полезные продукты. Мёд – чудесный дар природы. Разновидности мёда Донского края. Хлеб – всему голова. Секреты пекарей Донского казачества. Витамины источник здоровья. Овощи – кладовая здоровья. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Фрукты – лакомство и лекарство. Молочная страна. Секреты правильного питания Донской кухни. Кто долго жует, тот долго живет? На вкус и цвет, товарищей нет. «Рецепты моей бабушки». Вода – источник жизни. Где живут витамины. «Чудеса» на маминой кухне...Пословицы и поговорки о питании.

Образ жизни. *Культурно-гигиенические навыки.*

Откуда берутся грязнули? Режим школьника. Содержи в чистоте своё тело. 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». Как правильно дышать на улице? Сон и его польза. Одевайся по сезону. Способы защиты от болезней. Секреты долголетия Донских казаков. Здоровье – это здорово!

Медицинские услуги. Вызов врача на дом. Работа врача. Посещение врача. Знаменитый А.П. Чехов – писатель и врач. 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. Правила безопасного поведения на водных объектах Таганрогского залива. Ядовитые растения. Вредные грибы и ягоды Донского края. Осторожно: клещи! Первичные навыки первой помощи себе и другу. Викторина «Моя безопасность». Игра-путешествие в королевство «Будь здоров».

Формы работы:

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

Тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Раздел. Тема занятия.	Виды деятельности.
		Секреты здоровья	
1	1	Если хочешь быть здоров...	Беседа. Раскрашивание раскрасок с изображением ЗОЖ.
2	1	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Просмотр и обсуждение видеоролика
3	1	«Утренняя зарядка в жизни моей семьи».	Проектная деятельность
4	1	Ты и мир спорта.	Просмотр и обсуждение видеоролика. Подвижные игры на свежем воздухе
5	1	Что помогает быть сильным и ловким.	Презентация Раскрашивание раскрасок с изображением ЗОЖ
6	1	Красивая осанка.	Просмотр и обсуждение видеоролика
7	1	Компьютер – хорошо или	Просмотр и обсуждение

		плохо.	видеоролика
8	1	Вредные привычки – что это...?	Раскрашивание раскрасок с изображением ЗОЖ. Составление памятки о вредных привычках.
9	1	Секреты богатырского здоровья казаков живущих на Дону.	Беседа. Презентация
		Правильное питание.	
10	1	Самые полезные продукты.	Беседа. Презентация. Составление памятки полезных продуктов.
11	1	Мёд – чудесный дар природы. Разновидности мёда Донского края.	Просмотр и обсуждение видеоролика.
12	1	Хлеб – всему голова. Секреты пекарей Донского казачества.	Просмотр и обсуждение видеоролика.
13	1	Витамины источник здоровья.	Презентация Просмотр и обсуждение видеоролика.
14	1	Овощи – кладовая здоровья.	Лепка овощей из пластилина. Просмотр и обсуждение видеоролика.
15	1	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	Чтение и обсуждение русской народной сказки «Каша из топора»
16	1	Фрукты – лакомство и лекарство.	Просмотр и обсуждение видеоролика. Лепка фруктов из пластилина.
17	1	Молочная страна.	Просмотр и обсуждение видеоролика.
18	1	Секреты правильного питания Донской кухни.	Презентация.
19	1	Кто долго жуёт, тот долго живёт?	Беседа. Раскрашивание раскрасок на тему правильного питания.
20	1	На вкус и цвет, товарищей нет. «Рецепты моей	Проектная деятельность

		бабушки».	
21	1	Вода – источник жизни.	Беседа о пользе воды. Просмотр и обсуждение видеоролика.
22	1	Где живут витамины.	Конкурс рисунков.
23	1	«Чудеса» на маминой кухне...	Исследовательская деятельность
24	1	Пословицы и поговорки о питании.	Беседа. Чтение пословиц и поговорок о питании.
		Образ жизни. <i>Культурно-гигиенические навыки.</i>	
25	1	Откуда берутся грязнули?	Просмотр и обсуждение видеоролика.
26	1	Режим школьника.	Рассказ. Подвижная игра «Запрещённое движение»
27	1	Содержи в чистоте своё тело.	Просмотр и обсуждение видеоролика.
28	1	Наши друзья-вода и мыло. В гостях у Мойдодыра.	Просмотр отрывок из мультфильма «Мойдодыр». Подвижная игра «Повторяй за мной»
29	1	Здоровый образ жизни в моей семье.	Исследовательская деятельность.
30	1	Чтобы зубы не болели. Правила ухода за зубами	Просмотр и обсуждение видеоролика. Практическое занятие
31	1	Гимнастика для глаз.	Презентация. Профилактические упражнения. Подвижная игра «Меткий стрелок»
32	1	Гигиена кожи.	Практическое занятие.
32	1	Чтобы уши слышали.	Подвижная игра «Угадай, чей голосок»
34	1	Солнце, воздух и вода-наши верные друзья»	Беседа. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи»
35	1	Как правильно дышать на улице?	Беседа. Просмотр видеоролика. Практическое занятие

36	1	Сон и его польза.	Презентация Подвижная игра «Море волнуется»
37 38	2	Одевайся по сезону.	Беседа. Презентация.
39 40	2	Способы защиты от болезней.	Беседа. Презентация
41	1	Секреты долголетия Донских казаков.	Беседа. Проектная деятельность.
42	1	Здоровье – это здорово!	Конкурс рисунков.
		Медицинские услуги.	
43	1	Вызов врача на дом. Работа врача.	Презентация. Посещение школьного мед. кабинета
44	1	Посещение врача. Знаменитый А.П. Чехов – писатель и врач.	Беседа. Презентация. Игра «Больница»
45	1	Служба 03	Презентация. Практическое занятие «Как правильно вызвать скорую помощь, мои пошаговые действия...»
46 47	2	Польза и вред лекарств. Твоя домашняя аптечка.	Презентация. Просмотр видеоролика и обсуждение увиденного.
48	1	Неотложная помощь, служба спасения.	Беседа. Экскурсия в кабинет фельдшера школы.
49 50	2	Специальности врачей.	Беседа Презентация
		Правила пожарной безопасности.	
51 52	2	Огонь-друг и враг.	Беседа. Просмотр видеоролика о пользе и опасности огня.
53	1	Спички детям – не игрушка.	Презентация. Просмотр мультфильма.
		Правила поведения в быту.	
54 55	2	Опасность у нас дома.	Беседа Просмотр мультфильма «Азбука безопасности»
56	1	Безопасность при общении	Беседа. Видеоролик «Советы

		с домашними животными.	тетушки Совы»
		Правила поведения в природе.	
57	1	Если солнечно и жарко.	Беседа. Подвижные игры на свежем воздухе
58	1	Если на улице дождь и гроза.	Беседа. Учиться принимать разумные решения в сложившейся ситуации. Практическое занятие.
59 60	2	Правила безопасности на воде. Правила безопасного поведения на водных объектах Таганрогского залива.	Просмотр мультфильма «Азбука безопасности». Формирование навыков безопасного поведения на водных объектах.
61 62	2	Ядовитые растения. Вредные грибы и ягоды Донского края.	Презентация. Лепка из пластилина грибов и ягод.
63	1	Первичные навыки первой помощи себе и другу.	Беседа. Презентация. Привитие первичных навыков первой помощи.
64 65	2	Викторина «Моя безопасность».	Игры, загадки, конкурсы.
66	1	Игра-путешествие в королевство «Будь здоров».	Игра-путешествие.

Материально – техническое обеспечение

Цифровые образовательные ресурсы

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

Литература

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
7. Электронный учебник для 1 класса «Окружающий мир» часть 2 Г.Г. Ивченкова, И.В. Потапов – Издательство «АСТ», Москва 2015г.