

Аннотация

Программа внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Данная программа занятий составлена для учащихся 2 класса начальной школы. Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников. В основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы

Цель курса «Здоровым быть здорово» – формирование у детей установки на жизнь как высшую ценность, обучение бережному отношению к себе и своему здоровью.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа – детский сад «Росток»

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол № 1

от «29» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Н.А. Бурая (Бурая Н.А.)

Приказ № 97
от «31» 08 2017 г.



**Программа внеурочной деятельности
«Здоровым быть здорово»
2 класс**

2017-2018 учебный год

РАССМОТРЕНО

на заседании

ШМО учителей начальных классов

Протокол № 1

от «28» августа 2017 г.

Составила: Чирикова Е.Н.,
учитель начальных классов

п. Тепличный, 2017 г.

I Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Данная программа составлена для учащихся 2 класса начальной школы. Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы

Цель курса «Здоровым быть здорово» в начальных классах – формирование у детей установки на жизнь как высшую ценность, обучение бережному отношению к себе и своему здоровью.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

- представлений 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;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

II Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- различать основные нравственно-этические понятия;
- применять правила культурного поведения в обществе;
- соотносить поступок с моральной нормой (в школе, дома, в социуме);
- оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);
- применять навыки культурного поведения за столом;
- применять навыки личной гигиены;
- бережное и разумное отношение к своему здоровью;
- анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом;
- сопереживать чувствам других людей;
- выражать положительное отношение к процессу познания о здоровом образе жизни;
- проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику.

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности;
- контролировать своё поведение в школе, дома, в гостях;
- планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;
- организовывать подвижные игры со сверстниками;
- следить за чистотой и аккуратностью в одежде;
- использовать способы повышения работоспособности;
- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок;
- проводить комплексы утренней зарядки, физминуток;
- определять последовательность действий при составлении режима дня;

- проявлять заботу о своём здоровье, ухаживать за своим организмом;
- правильно распределять время на работу и отдых;
- снимать утомление;
- оценивать результаты деятельности (чужой, своей).

Познавательные УУД:

- выявлять особенности (качества, признаки) различных объектов в процессе их рассматривания(наблюдения);
- анализировать результаты элементарных исследований, фиксировать их результаты;
- определять значимость здорового образа жизни, двигательной активности;
- иметь представление о том, как работают органы человека и зачем они нужны;
- определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения поставленной задачи;
- знать негативное влияние вредных привычек на организм человека;
- выполнять упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- проверять информацию о здоровье, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
- определять назначение физических упражнений;
- отличать подвижные игры от спортивных;
- презентовать подготовленную информацию о здоровье в наглядном и вербальном виде;
- знать, как и для чего необходимо питаться;
- определять признаки рационального питания;
- сравнивать различные объекты;
- приводить доказательно примеры здорового образа жизни;
- устанавливать причинно-следственные связи между объектами;
- определять последовательность упражнений при составлении комплекса утренней зарядки;
- выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать свой выбор.

Коммуникативные УУД:

- оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
- слушать и понимать речь других;
- стремиться к взаимопониманию между людьми;
- применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе;
- работать в команде;
- распределять роли в игре, в спектакле, инсценировке;
- составлять устные небольшие монологические высказывания.

Предметные результаты

В ходе реализации программы обучающиеся узнают:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
 - особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
 - особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - основы рационального питания;
 - правила оказания первой помощи;
 - способы сохранения и укрепление здоровья;
 - основы развития познавательной сферы;
 - свои права и права других людей;
 - общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, общественных учреждениях;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
 - о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.
- научатся:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - различать «полезные» и «вредные» продукты;
 - использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ

- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

III Содержание

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(4 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2. По стране Здоровейке

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

Тема 4. Я хозяин своего здоровья (КВН)

Раздел 2. Питание и здоровье (5 ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Тема 1. Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

Тема 5. Светофор здорового питания

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4. Иммунитет

Тема 5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7. Слагаемые здоровья (круглый стол)

Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Тема 1. Я и мои одноклассники

Тема 2. Почему устают глаза?

Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4. Шалости и травмы

Тема 5. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Тема 6. Умники и умницы

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым».

Тема 1. С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни (выставка рисунков)

Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы
конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3. «Веснянка»

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Тема 3. Первая помощь при отравлении

Тема 4. Наши успехи и достижения.

Виды деятельности:

- игровая деятельность;
- познавательная деятельность.

Формы деятельности	Тематика
игры	«Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим»
беседы(беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье);	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки Мой внешний вид – залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»
экскурсии	«Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» Вредные и полезные растения. «Продукты для здоровья» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
викторины	
просмотр фильмов, отражающих разнообразные жизненные ситуации;	«Мы за здоровый образ жизни»
проект	«Состояние экологии и её влияние на организм человека»

IV Календарно-тематическое планирование (1 час в неделю, 34 часа)

№ п.п.	Раздел. Тема	Кол-во часов	Дата	
			факт	план
«Вот мы и в школе».(4 ч.)				
1.	Что мы знаем о ЗОЖ. Игра «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим»	1	05.09	
2.	По стране «Здоровейка»	1	12.09	
3.	В гостях у Мойдодыра	1	19.09	
4.	Я хозяин своего здоровья	1	26.09	
Питание и здоровье (5 ч.)				
5.	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	03.10	
6.	. Культура питания. Этикет.	1	10.10	
7.	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	17.10	
8.	«Что даёт нам море»	1	24.10	
9.	Светофор здорового питания. Конкурс рисунков «Вредные и полезные растения.»	1	31.10	
Моё здоровье в моих руках (7ч.)				
10.	Сон и его значение для здоровья человека	1	14.11	
11.	Закаливание в домашних условиях	1	21.11	
12.	<u>День здоровья</u> . «Будьте здоровы»	1	28.11	
13.	Иммунитет. Как защититься от простуды и гриппа	1	05.12	
14.	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1	12.12	
15.	Спорт в жизни ребёнка. Выпуск газеты «В здоровом теле здоровый дух»	1	19.12	
16.	Викторина: «Слагаемые здоровья»	1	26.12	
Я в школе и дома (6ч.)				
17.	Я и мои одноклассники. Просмотр видеофильма «Мы за здоровый образ жизни»	1	16.01	
18.	Почему устают глаза?	1	23.01	
19.	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	30.01	
20.	Шалости и травмы	1	06.02	
21.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	13.02	
22.	Круглый стол. «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	20.02	
Чтоб забыть про докторов (4 ч.)				
23.	КВН «Умники и умницы»	1	27.02	
24.	С. Преображенский «Огородники» Мини-сочинение «Продукты для здоровья»	1	06.03	
25.	Как защитить себя от болезни (выставка рисунков)	1	13.03	
26.	<u>День здоровья</u> .«Самый здоровый класс»	1	20.03	
Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)				
27.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	03.04	
28.	Мир эмоций и чувств	1	10.04	
29.	Вредные привычки Выпуск листовок «Нет курению!»	1	17.04	
30.	В мире интересного. Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1	24.04	
«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)				
31.	Я и опасность. Просмотр фильма, отражающего разнообразные жизненные ситуации.	1	08.05	
32.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	15.05	
33.	Первая помощь при отравлении	1	22.05	
34.	Наши успехи и достижения. Защита проектов	1	29.05	
	Итого:	34 часа		