

Рабочая программа курса внеурочной деятельности БУДЬ ЗДОРОВ

Срок реализации -2года

Количество часов в неделю-1 ч.

Количество часов в год-33,4ч.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

В преподавании данного курса используется методическое пособие «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» (авторы Л.А. Обухова, Н.А. Лемаскина М., «ВАКО», 2007г.).

Курс «Будь здоров» нацелен на формирование ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Отличительной особенностью является то, что организация занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма.

Программа рассчитана на учащихся 1,2 классов из расчета 1 час в неделю. Реализует физкультурно-оздоровительное направление развития личности. Срок реализации программы 2 года (33 часа в 1-х классах, 34 часа во вторых).

Ожидаемые результаты освоения курса

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры, здорового образа жизни для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторе успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Методы и приёмы работы

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе.

«Будь здоров» предусматривает следующие **методы** работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов и др.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические **приёмы** мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Результативность работы по программе «Будь здоров» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Педагог должен найти нужный тон в общении с учащимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

Младшие школьники должны знать / понимать:

- о важности воды для человека;
- о необходимости заботиться о глазах, ухаживать за ушами, зубами, руками, ногами, кожей;
- как следует питаться, спать, закаляться;
- почему мы болеем, как защититься от болезней, кто может лечить;
- о полезных и вредных прививках;
- правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при обращении с огнём, электрическим током;
- чего не надо бояться;
- что добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным;

- как относиться к подаркам, к наказаниям;
- как нужно одеваться;
- как вести себя с незнакомым человеком, за столом, в гостях, в общественных местах;
- как вести себя, если что-то болит;
- как выбрать друзей, помочь родителям, больным, беспомощным;
- чем заняться после школы;
- что такое наше здоровье;
- как сохранить своё здоровье.

Формы занятий

- Занятия в классе и в природе.
- Оздоровительные минутки
- Праздники
- Игры, игры-соревнования
- Викторины
- Творческие работы

Содержание курса внеурочной деятельности «Будь здоров» 1 класс

Дружи с водой

Тема №1. Советы доктора Воды.

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Тема №2. Друзья Вода и мыло.

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Забота о глазах

Тема №3. Глаза – главные помощники человека.

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема №4. Подвижные игры.

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе.

Уход за ушами

Тема №5. Чтобы уши слышали.

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Уход за зубами

Тема №6. Почему болят зубы.

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Тема №7. Чтобы зубы были здоровыми. (1 час)

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение.

Тема №8. Как сохранить улыбку красивой?

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема №9. Подвижные игры на свежем воздухе.

Знакомство с доктором Свежий Воздух продолжается. Игры на свежем воздухе.

Уход за руками и ногами

Тема №10. «Рабочие инструменты» человека.

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Забота о коже

Тема №11. Зачем человеку кожа.

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема №12. Надёжная защита организма.

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

Тема №13. Если кожа повреждена.

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема №14. Подвижные игры «Раз, два, три... Стоп!», «Ручеек».

Знакомство с доктором Свежий Воздух продолжается. Игры на свежем воздухе.

Как следует питаться?

Тема №15. Питание – необходимое условие для жизни человека.

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема №16. Здоровая пища для всей семьи.

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Как сделать сон полезным

Тема №17. Сон – лучшее лекарство.

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Настроение в школе и после школы

Тема №18. Как настроение?

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».

Тема №19. Я пришёл из школы.

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема №20. Подвижные игры. Веселые состязания в парах.

Знакомство с доктором Свежий Воздух продолжается. Игры на свежем воздухе.

Тема №21. Я – ученик – 2 ч.

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?»
Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема №22. Вредные привычки.

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема №23. Подвижные игры. «Пустое место», «Невод».

Знакомство с доктором Свежий Воздух продолжается. Игры на свежем воздухе.

Мышцы, кости и суставы

Тема №24. Скелет – наша опора.

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема №25. Осанка – стройная спина!

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Закаливание, обтирание, обливание

Тема №26. Если хочешь быть здоров.

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Правила поведения на воде

Тема №27. Правила безопасности на воде.

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема №28. Подвижные игры – 2 ч. Эстафеты и игры с мячом, скакалкой, гимнастическими палками. Весёлые старты.

Обобщение

Тема №29. Обобщающие занятия «Доктора здоровья».

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

Тема №30. Театрализованное представление «Если хочешь быть здоров».

Просмотр спектакля, подведение итогов года.

Содержание курса внеурочной деятельности «Будь здоров»

2 класс

Поговорим, почему мы болеем (3 часа) Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье? Владение навыками здорового образа жизни. Способы сохранения и укрепления здоровья. Условия формирования здорового образа жизни: мотивация, желания, воля, знания, умения, навыки по соблюдению правил и норм гигиены, благоприятные внешние условия. Физкультура и спорт способствуют здоровому образу жизни.

Виды деятельности: Составление алгоритма «Как правильно мыть руки», рисование, выполнение физических упражнений, просмотр и обсуждение мультфильма «Мойдодыр».

Забота о здоровье (5 часов)

Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат. Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Виды деятельности: Просмотр и обсуждение презентации, сочинение сказок, диагностика «Что мы знаем о здоровье», экскурсия в школьный медицинский кабинет

Это надо знать (4 часа). Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. Оказание первой помощи при отравлении лекарствами.

Виды деятельности: просмотр и обсуждение презентации, игра «Полезно-вредно», опыты, рисование, тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

Правила безопасного поведения (5 часов). Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях. Как уберечься от мороза. Что такое тепловой удар, то происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Как избежать теплового удара. Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг. Меры предосторожности. Меры безопасности при пользовании водными переправами. Простейшие приёмы оказания помощи на воде, на льду. Не купайся в водоёмах во время грозы. Один не ходи купаться на водоём. Купайся только в знакомых местах, не ходи зимой по тонкому льду. Умение предвидеть опасность в повседневной жизни, в быту, особенно когда дома один. Проверить знания учащихся об основных видах опасных для жизни ситуаций из числа тех, с которыми он может столкнуться дома. Знание правил безопасного обращения с бытовыми предметами. Острые предметы не игрушка, как обращаться с ножом, иглой, ножницами.

Виды деятельности: просмотр и обсуждение презентаций, игра «Выбери правильный ответ», игра «Закончи рассказ», работа по таблице «Разметка дорог», тест: «Опасные ситуации на транспорте», просмотр и обсуждение видеофильма «Пожар в квартире», просмотр мультфильма «Ну погоди», разбор ситуации; просмотра учебного фильма «Безопасность на воде», «Безопасность на льду».

Знай эти правила (1 час) Правила общения с огнем. Чтобы огонь не причинил вреда. Знание учащимися понятия «ожог», «первая помощь при ожоге», «вызов врача». Сформированность на конкретных примерах четких представлений об источниках опасности, о возможности получения ожога, о первой доврачебной помощи при ожоге, о необходимости сообщить взрослым, об ожоге и о вызове «скорой помощи».

Виды деятельности: Просмотр презентации на тему: «Огонь – друг или враг?», разбор ситуаций, которые часто заканчиваются трагически.

Как уберечь себя (3 часа) Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травмы. Умение детей

правильно пользоваться

электроприборами. Знание учащимися правил оказания первой помощи при ударе током. Что такое электроток, как поступать с висящим оголённым проводом (не наступай на него, не бери в руки, не прикасайся к человеку, поражённому током),

Виды деятельности: Просмотр сюжетов, иллюстраций, просмотр и обсуждение учебного мультфильма «Спасик и его друзья», разбор ситуаций, которые часто заканчиваются трагически.

7. Как защитить себя (2 часа). Как защититься от насекомых. Укусы насекомых. Меры предосторожности при обращении с животными. Что мы знаем про кошек и собак. Знание правил безопасного поведения с домашними и бродячими животными. Знание учащимся, как животные обороняются, пытаются предупредить человека об опасности. Опасность от домашних или брошенных домашних животных. Животные как переносчики инфекций.

Виды деятельности: просмотр и обсуждение презентации «Дикие животные», моделирование ситуаций, поиск правильного выхода из опасной ситуации

8. Как оказать первую помощь (9 часов) Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Укусы змей. Умение оказать первую помощь при ссадинах, кровотечениях.

Виды деятельности: Просмотр сюжетов, иллюстраций, моделирование ситуаций, поиск правильного выхода из опасной ситуации; практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи.

9.Обобщение (2 часа). Сегодняшние заботы медицины. Театрализованное представление «Если хочешь быть здоров».

Виды деятельности: Театрализованное представление «Если хочешь быть здоров».

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Будь здоров» - 1 класс**

№ п/п	№ занятия	Раздел, темы	Кол-во часов		Примечание
			Теории	Практика	
1. Дружи с водой (2 часа)					
1	1	Советы доктора Воды.	1		
2	2	Друзья Вода и Мыло.	1		
2. Забота о глазах (2 часа)					
3	3	Глаза – главные помощники человека.	1		
4	4	Подвижные игры на свежем воздухе. «Воробушки и кот», «Палочка-выручалочка».		1	
3. Уход за ушами (1 час)					
5	5	Чтобы уши слышали.	1		
4. Уход за зубами (4 часа)					
6	6	Почему болят зубы.	1		
7	7	Чтобы зубы были здоровыми.	1		
8	8	Как сохранить улыбку красивой.	1		
9	9	Подвижные игры на свежем воздухе. «Совушка», «Дождь идет».		1	
5. Уход за руками и ногами (1 час)					
10	10	«Рабочие инструменты» человека.	1		
6. Забота о коже (4 часа)					
11	11	Зачем человеку кожа.	1		
12	12	Надёжная защита организма.	1		
13	13	Если кожа повреждена.	1		
14	14	Подвижные игры. «Раз, два, три... Стоп!», «Ручеек».		1	
7. Как следует питаться? (2 часа)					
15	15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1		
16	16	Здоровая пища для всей семьи.	1		
8. Как сделать сон полезным (1 час)					
17	17	Сон – лучшее лекарство.	1		
9. Настроение в школе и после школы (3 часа)					
18	18	Какое настроение?	1		
19	19	Я пришёл из школы.	1		
20	20	Подвижные игры. Веселые состязания в парах.		1	
10. Поведение в школе (2 часа)					
21	21-22	Я - ученик.	1	1	
11. Поговорим о вредных привычках (3 часа)					
22	23-24	Вредные привычки.	2		
23	25	Подвижные игры. «Пустое место», «Невод».		1	
12. Мышцы, кости и суставы (2 часа)					
24	26	Скелет – наша опора.	1		
25	27	Осанка – стройная спина.	1		
13. Закаливание, обтирание, обливание (1 час)					
26	28	Если хочешь быть здоров.	1		
14. Правила поведения на воде (3 часа)					
27	29	Правила безопасности на воде	1		

28	30-31	Подвижные игры. Эстафеты и игры с мячом, скакалкой, гимнастическими палками.		2	
15. Обобщение(2 часа)					
29	32	Обобщающий урок «Доктора природы».		1	
30	33	Театрализованное представление «Если хочешь быть здоров».		1	
		Итого	23	10	
			33 часа		

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Будь здоров» - 2 класс**

№ п/п	№ занятия	Раздел, темы	Кол-во часов		Примечание
			Теории	Практика	
1. Поговорим, почему мы болеем (3часа)					
1	1-3	Почему мы болеем.	2	1	
2.Забота о здоровье (5 часов)					
2	4-5	Кто и как предохраняет нас от болезней	2		
3	6	Кто нас лечит	1		
4	7-8	Прививки от болезней	2		
3. Это надо знать (4 часа)					
5	9-10	Что нужно знать о лекарствах	1	1	
6	11-12	Как избежать отравлений	2		
4. Правила безопасного поведения (5 часов)					
7	13-14	Безопасность при любой погоде.	1	1	
8	15-16	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2		
9	17	Правила безопасного поведения на воде.	1		
5. Знай эти правила (1 час)					
10	18	Правила обращения с огнём.	1		
6. Как уберечь себя (3 часа)					
11	19-20	Как уберечься от поражения электрическим током.	2		
12	21	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1		
7. Как защитить себя (2 часа)					
13	22	Как защититься от насекомых.	1		
14	23	Предосторожности при обращении с животными.	1		
8.Как оказать первую помощь(9 часов)					
15	24-25	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	1	1	
16	26-27	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	1	1	
17	28-29	Первая помощь при травмах.	1	1	
18	30	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1		
19	31-32	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	1	
9. Обобщение (2 часа)					
20	33	Сегодняшние заботы медицины.	1		
21	34	Театрализованное представление «Если хочешь быть здоров».		1	
		Итого	26	8	
			34 часа		

Ламанов
Владимир
Николаевич

Подписано цифровой
подписью: Ламанов
Владимир Николаевич
Дата: 2021.09.04 10:00:07
+0700