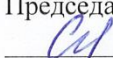
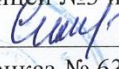


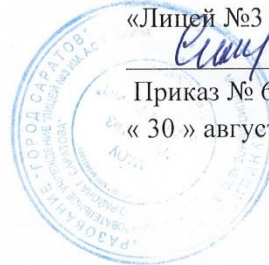
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 3 им. А.С. Пушкина Октябрьского района г. Саратова»

«Рассмотрено»

На заседании методического
объединения классных
руководителей
Протокол № 1 от «29» августа 2022г.
Председатель МО
 / Е.М. Семерикова/

«Утверждаю»

Директор МАОУ
«Лицей №3 им. А.С. Пушкина»
 Н.В. Сапрыкина
Приказ № 634
« 30 » августа 2022 г.



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
(«Азбука здоровья»)
2 класс**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от « 29 » августа 2022 г

Программа «Азбука здоровья» составлена на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов и реализует социальное направление во внеурочной деятельности в начальной школе.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 2 класс – 34 часа в год.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, **актуальная задача** современного образования.

Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека – важнейший показатель его личного успеха. Важно пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье. Необходимо проведение уроков здоровья, на которых следует закладывать гигиенические навыки, негативное отношение к вредным привычкам, обучать навыкам правильной организации режима.

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Цель программы: создание условий для внутренней мотивации к здоровому образу жизни; воспитание творческой, стремящейся к сохранению физического, психологического и нравственного здоровья личности учащихся.

Задачи программы:

- Привитие навыка по основам личной гигиены и охраны своего здоровья;
- Расширение представления о взаимосвязи человека с окружающей средой;
- Привлечение к ежедневным физическим занятиям;
- Овладение элементарными навыками здорового питания;
- Формирование личности, способной реализовывать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам;
- Формирование навыка конструктивного общения;
- Обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

Программа 2 класса рассчитана на 34 часа при 1 часе в неделю (34 учебные недели).

Ценностные ориентиры

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- формирования понимания учащихся особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде, к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формирование у обучающихся первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Формы организации внеурочной деятельности

Формы и методы работы обучения здоровому образу жизни учащихся разнообразны:

- тематические занятия
- практические занятия
- беседы
- конкурсы
- соревнования
- викторины
- настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры
- экскурсии
- демонстрация фильмов и видеороликов

В процессе обучения здоровому образу жизни не обойтись и без бесед. Чтобы не наскучить детям постоянными указаниями на необходимость строгого соблюдения правил здорового образа жизни лучше практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить

здоровье. Рациональному поведению в различных ситуациях школьники учатся, участвуя в имитационно-игровых ситуациях.

Основные методы проведения занятий:

1. Словесные: устное изложение, беседа;
2. Наглядные: показ иллюстраций, картин, схем, таблиц, презентаций;
3. Практические: практические и игровые занятия, конкурсы, соревнования и викторины.

Содержание программы

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1.	Мы в школе	4	2	2
2.	Питание и здоровье	4	2	2
3.	Мое здоровье в моих руках	8	4	4
4.	Я в школе и дома	5	2	3
5.	Чтоб забыть про докторов	5	2	3
6.	Я и мое ближайшее окружение	5	2	3
7.	Вот и стали мы на год взрослей	3	1	2
	Итого:	34	15	19

1. Мы в школе. (2 часа)

Как здоровье? Что мы знаем о ЗОЖ? Как выбрать друзей. Что такое дружба? Кто может считаться настоящим другом.

Практическая работа: Анализ рассказа Толстого «Отец и сын». Сочинение «Мой друг». Подбор пословиц, поговорок о дружбе, их анализ.

2. Гигиена (2 часа)

Почему болят зубы здоровые зубы и уход за ними. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой? Личная гигиена школьника.

3. Питание и здоровье. (4 часа)

Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Культура питания. Этикет.

Практическая работа: Анализ ситуаций. Упражнения в сервировке стола. Составление меню. Составление кроссвордов.

3. Мое здоровье в моих руках. (8 часов)

Почему мы болеем. Кто и как предохраняет нас от болезни. Кто нас лечит. Прививки от болезней. Иммунитет. Что нужно знать о лекарствах. Сегодняшние заботы медицины. Закаливание в домашних условиях.

Практическая работа: Игры – соревнования. Викторина. Составление памятки. Самоанализ здоровья. Сообщения о лекарственных растениях нашего края.

4. Я в школе и дома. (5 часов)

Гигиена позвоночника. Сколиоз. Я сажусь за уроки. Утомление и переутомление. Шалости и травмы. Нехорошие слова. Недобрые шутки. КВН «Умники и умницы».

Практическая работа: Игры. Составление памятки «Это полезно знать». Анализ высказываний. Эссе «Я люблю свою школу и хочу, чтобы в ней в ней...».

5. Чтоб забыть про докторов. (5 часов)

Как избежать отравлений. Безопасность при любой погоде. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Предосторожности при обращении с животными. Как уберечься от ушибов, порезов, переломов.

Практическая работа: Измерение пульса. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах. Анализ ситуаций. Выпуск стенгазет по правилам безопасного поведения.

6. Я и мое ближайшее окружение. (4 часов)

Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Надо ли уметь себя сдерживать. Как воспитать в себе сдержанность. Все ли желания выполнимы.

Практическая работа: Коллективное составление портрета родителей. Анализ ситуаций. Работа с толковым словарем. Подбор пословиц.

7. Вот и стали мы на год взрослей. (4 часа)

Будем делать хорошо и не будем плохо.

Диагностика «Наши успехи и достижения». Конкурс «Светофор здоровья». День здоровья – праздничная программа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются предметные,

метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД), личностные результаты.

Предметные результаты:

- 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;
 - соблюдать 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;
 - знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
-
- 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;
 - применять коммуникативные и презентационные навыки;
 - использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
 - оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
 - 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Уроки здоровья» является формирование следующих умений:

- Выделять нравственный аспект поведения;
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать правильный выбор самостоятельно или при помощи других участников группы;
- Установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом;

Метапредметными результатами программы является формирование следующих УУД:

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке;
- Проговаривать последовательность действий на уроке;
- Учить высказывать свое предположение на уроке;
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня освоения;
- Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;
- Способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий;

2. Познавательные УУД:

- Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- Поиск и выделение необходимой информации;
- Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка результатов деятельности;
- Установление причинно – следственных связей;
- Формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- Слушать и понимать речь других, вести диалог;
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- Участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- Строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми

Система оценки планируемых результатов.

Системная оценка личностных, метапредметных и предметных результатов реализуется в рамках накопительной системы – рабочего Портфолио.

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля:

Стартовый, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся

Текущий:

- прогностический, то есть проигрывание всех операций действия до начала его реального выполнения;
- пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
- рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
- контроль по результату, который проводится после осуществления действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Итоговый контроль в формах

- практические работы;
- творческие работы учащихся;
- самооценка и самоконтроль – определение учеником границ своего «знания-незнания».

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения образовательного процесса

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2.Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	План	Факт
1.	Как здоровье? Что мы знаем о ЗОЖ?	02.09	
2.	Что такое дружба? Как выбрать друзей. Пословицы, поговорки о дружбе.	09.09	
3.	Почему болят зубы? Здоровые зубы и уход за ними.	16.09	
4.	Личная гигиена школьника.	23.09	
5.	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд.	30.09	
6.	Сервировка стола. Правила поведения за столом. Культура питания. Этикет.	07.10	
7.	Анализ ситуаций. Упражнения в сервировке стола.	14.10	
8.	Составление кроссвордов. Составление меню.	21.10	
9.	Почему мы бодем. Кто и как предохраняет нас от болезни.	28.10	
10	Кто нас лечит. Прививки от болезней. Иммуитет.	11.11	
11	Что нужно знать о лекарствах. Сегодняшние заботы медицины.	18.11	
12	Закаливание в домашних условиях.	25.11	
13	Игры – соревнования.	02.12	
14	Викторина. Составление памятки.	09.12	
15	Самоанализ здоровья.	16.12	
16	Сообщения о лекарственных растениях нашего края.	23.12	
17	Гигиена позвоночника. Сколиоз. Я сажусь за уроки. Утомление и переутомление.	13.01	
18	Шалости и травмы. Нехорошие слова. Недобрые шутки.	20.01	
19	КВН «Умники и умницы».	27.01	
20	Составление памятки «Это полезно знать».	03.02	
21	Анализ высказываний. Эссе «Я люблю свою школу и хочу, чтобы в ней в ней...».	10.02	
22	Как избежать отравлений.	17.02	
23	Безопасность при любой погоде.	24.02	
24	Предосторожности при обращении с животными. Как уберечься от ушибов, порезов, переломов.	03.03	

25	Измерение пульса. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах.	10.03	
26	Выпуск стенгазет по правилам безопасного поведения.	17.03	
27	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	07.04	
28	Как воспитать в себе сдержанность.	07.04	
29	Коллективное составление портрета родителей.	14.04	
30	Работа с толковым словарем. Подбор пословиц.	21.04	
31	Будем делать хорошо и не будем плохо.	28.04	
32	Диагностика «Наши успехи и достижения».	28.04	
33	Конкурс «Светофор здоровья».	05.05 12.05	
34	День здоровья – праздничная программа.	19.05	

