

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №6»
МОУ СШ № 6

Утверждено
директор МОУ СШ № 6
_____/И.Ю.Меледина/
Приказ 01-11/241 от «29» августа 2023 г.

Рабочая программа
курса по внеурочной деятельности
«Культура здоровья»
для учащихся 2 «А», 2 «В» классов

Учителя начальных классов:
Суворова Ю.С.
Ершова Л.В.

Пояснительная записка

Данная программа рассчитана на учеников 2 «А», 2 «В» классов (17 часов).

I раздел «Введение»

Дает представление детям о таких понятиях, как «здоровье» и «здоровый образ жизни». Учит тому, что надо знать и уметь, чтобы не болеть, проводить диагностику своего здоровья.

II раздел «Я учусь творить свое здоровье»

В нем идет речь о физическом здоровье человека, о текущем состоянии органов и систем организма. Тематика данных занятий предусматривает следующие знания, умения и навыки:

- знание органов и систем, их значение в жизни человека;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;
- умение выполнять необходимый комплекс упражнений для различных органов организма человека;
- осуществлять профилактику наиболее широко распространенных заболеваний.

III раздел «Экология и здоровье»

На занятиях курса обучающиеся узнают о том, что человек – часть природы, охраняя природу, он охраняет свое здоровье. Таким образом, дети понимают роль экологии в сохранении нашего здоровья.

IV раздел «Здоровый образ жизни»

В рамках этого раздела дети не только узнают о вреде курения, алкоголя и наркотиков, но и учатся противостоять вредному влиянию со стороны, уметь сказать «нет». Одно из главных требований к этому разделу программы – максимальное исключение возможности обратного эффекта: «повышенного интереса», то есть сообщаемая информация не должна вызывать «поисковой активности» ребенка, желания на собственном опыте проверять достоверность фактов.

V раздел «Профилактика табакокурения».

Программа составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования.

Цель программы:

Формирование у школьников ценностного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

1. дать знания о собственном здоровье и факторах, влияющих на его состояние;
2. научить ребенка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;
3. формировать важнейшие социальные навыки, способствующие профилактике вредных привычек.

Формы и методы обучения.

Формы:

- Тренинги
- Игры
- Практикум

Методы:

- Словесный (беседа, рассказ)
- Наглядный
- Ролевая игра
- Частично-поисковые
- Эксперимент

Экскурсия 29.08.2023.

•

Место курса в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение курса «Культура здоровья» во 2 классе отводится 17 часов на второе полугодие (1 час в неделю) Продолжительность учебного года в соответствии с приказом директора № 01-11/ 252 с от 29.08.2023. оставляет 34 учебные недели

Личностные, метапредметные результаты освоения курса.

Личностными результатами освоения учащимися курса «Культура здоровья» являются следующие умения:

- оценивать важность бережного отношения к здоровью человека;
- оценивать важность здорового образа жизни;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условия.

Метапредметные результаты:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Предметные результаты:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки,
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.

Ученик научится:

- использовать естественно научные тексты (на бумажных и электронных носителях, в том числе в контролируемом Интернете) с целью поиска информации, ответов на вопросы, объяснений, создания собственных устных или письменных высказываний;

- использовать различные справочные издания (словарь по естествознанию, определитель растений и животных на основе иллюстраций, атлас карт, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- определять характер взаимоотношений человека и природы, находить примеры влияния этих отношений на природные объекты, здоровье и безопасность человека;
- понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья.

Ученик получит возможность научиться:

- осознавать ценность природы и необходимость нести ответственность за её сохранение, соблюдать правила экологичного поведения в школе и в быту (раздельный сбор мусора, экономия воды и электроэнергии) и природной среде;
- пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья, осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены;
- выполнять правила безопасного поведения в доме, на улице, природной среде, оказывать первую помощь при не сложных несчастных случаях;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в процессе познания окружающего мира в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Содержание программы

2 класс (17 часов)

I Введение. 2 ч

Что значит быть здоровым. Что значит быть больным. Что такое болезнь. Что нужно знать и уметь, чтобы не болеть. 1ч

Диагностика состояния здоровья. Я и мир вокруг меня, мир людей. Для чего они мне нужны. Я и мой класс. Практическое занятие. Разучивание совместных игр для мальчиков и девочек. 1ч

II Я учусь творить свое здоровье. 10 ч

Режим дня и его основные компоненты.

Как и когда я выполняю домашнюю работу.

Как я отдыхаю. Зачем мне нужен отдых? 1ч

Я и моя осанка. Позвоночник человека. Что заставляет его сгибаться и разгибаться. Как следить за своей осанкой при ходьбе? 1ч

Практическая работа. Разучивание комплекса лечебной гимнастики для сохранения осанки и укрепления мышц. 1ч

Глаз-орган зрения. Как беречь зрение. Правила просмотра телевизора. Почему болят глаза. 1ч

Мое дыхание. Для чего человеку нужен воздух. Чем мы дышим. Как защитить себя и других от воздушно-капельной инфекции. 1ч

Как уберечься от простуды. Польза прививок. 1ч

Как дышит кожа. Как правильно одеваться зимой и летом? 1ч

Мое питание. Зачем человек ест. Что можно есть в сыром виде, а что - в вареном, жареном, соленом. Как нужно хранить продукты питания. Правила приема пищи. Пищевые отравления. 2 ч

Зубы. Как устроены зубы. Пища, которую «любят» и «не любят» зубы. Правила ухода за полостью рта. 1 ч

III Экология и здоровье. 1ч

Человек и окружающая природа. Почему охрана природы помогает охранять здоровье людей. Купание в открытых водоемах. Оказание первой помощи при солнечном ударе.

IV Здоровый образ жизни. 1 ч

Лекарства. Лекарства нужные и ненужные тебе. Отравление лекарствами. 1ч

V. Профилактика табакокурения. 3 ч.

Пассивное курение: учусь делать свой выбор. Реклама и курение. 1ч

О вреде табакокурения. Викторина «Табакокурение – здоровье или болезнь». 1ч.

Конкурс агитационных плакатов «Быть здоровым хорошо, а курящим плохо». 1ч.

Календарно-тематическое планирование 2 класс

	Виды деятельности	Формы контроля	Инструментарий
Введение 2 часа			
1. Факторы и группы здоровья. 2. Анализ изменения основных антропометрических показателей за летний период.	Практическая работа	собеседование, измерение пульса в разном состоянии	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/07/15/zdorovyy-obraz-zhizni-3-klass
Я учусь творить свое здоровье. 10 часов.			
1.Режим дня и его основные компоненты. Как и когда я выполняю домашнюю работу. Как я отдыхаю. Зачем мне нужен отдых?	Сообщения учащихся из личного опыта	беседа	https://infourok.ru/prezentaciya-trud-i-zdorovya-klass-2297148.html
2. Я и моя осанка. Позвоночник человека. Что заставляет его сгибаться и разгибаться. Как следить за своей осанкой при ходьбе?	Разучивание подвижных игр	конкурс на лучшую организацию подвижных игр на переменах.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-na-temu-opornodvigatel'naya-sistema-klass-3678234.html
3. Практическая работа. Разучивание комплекса лечебной гимнастики для сохранения осанки и укрепления мышц.	Разучивание комплекса упражнений .	Конкурс	https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tekhnicheskoe-tvorchestvo/2012/04/03/prezentatsiya-po-biologii-ploskostopie-prichiny
4. Глаз-орган зрения. Как беречь зрение. Правила просмотра телевизора. Почему болят глаза.	Практическая работа.	викторина	https://ppt4web.ru/fizika/defekty-zrenija0.html
5. Мое дыхание. Для чего человеку нужен воздух. Чем мы дышим. Как защитить себя и других от воздушно-капельной инфекции	Сообщения учащихся из личного опыта	составление комплекса упражнений	http://www.myshared.ru/slide/876843/
6. Как уберечься от простуды. Польза прививок.	Практическая работа	составление памятки	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/03/23/prezentatsiya-razgovor-o-pravilnom-pitanii
7. Как дышит кожа. Как правильно одеваться зимой и летом?	Презентация	викторина	https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2014/03/29/prezentatsiya-gigiena-pitaniya-i-preduprezhdenie-zheludochno

8. Мое питание. Зачем человек ест. Что можно есть в сыром виде, а что - в вареном, жареном, соленом.	Сообщения учащихся Практическая работа	тест	https://myslide.ru/presentation/skachat-ftor-i-ego-znachenie-v-profilaktike-kariesa
9. Как нужно хранить продукты питания. Правила приема пищи. Пищевые отравления.	Сообщения учащихся Практическая работа	тест	https://myslide.ru/presentation/skachatfunkci-ipochekvodnosolevojobmen
10. Зубы. Как устроены зубы. Пища, которую «любят» и «не любят» зубы. Правила ухода за полостью рта.	Сообщения учащихся. Практическая работа.	тест	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2016/06/28/kozha-nadyozhnaya-zashchita-organizma
Экология и здоровье. 1 час			
1. Человек и окружающая природа. Почему охрана природы помогает охранять здоровье людей Купание в открытых водоемах. Оказание первой помощи при солнечном ударе.	Практическая работа	тест	https://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/pogoda-i-samochnuvstvie.html
Здоровый образ жизни. 1 час			
1. Лекарства. Лекарства нужные и ненужные тебе. Отравление лекарствами	Знакомство с лекарствами.	тест	https://infourok.ru/prezentaciya-klassnogo-chasa-vrednie-privichki-klass-356456.html
Профилактика табакокурения. 3 ч. 1.Пассивное курение: учусь делать свой выбор. 2.Реклама и курение. 3.О вреде табакокурения. Викторина «Табакокурение – здоровье или болезнь». Конкурс агитационных плакатов «Быть здоровым хорошо, а курящим плохо».	Участие в просмотре видеоролика.	оформление и презентация творческих работ	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/12/09/prezentatsiya-o-vrede-kureniya

N п/п	Тема	Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала урока
1	Введение 2ч	способствовать развитию творческого отношения к учебной деятельности
2	Я учусь творить свое здоровье 10 ч	приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение; формирование духовно-нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия); развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни; воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда, отдыха); воспитание гуманистических ориентиров поведения, исключающих жестокость, насилие над личностью; воспитание потребности в занятиях физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека
3	Экология и здоровье 1 ч	формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром
4	Здоровый образ жизни 1 ч	воспитание потребности в занятиях физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека
5	Профилактика табакокурения 3 ч	формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам

Литература

1. Большая детская энциклопедия. – ДК Milimedia, 2002
2. Большая энциклопедия для школьников. – М.: Олма-Пресс 2004
3. Зайцев Г. К. Уроки Айболита. – СПб., 1997
4. Зайцев Г. К. Уроки Мойдодыра – СПб., 1996
5. Лаптев А. К. Тайны пирамиды здоровья. - СПб., 1998
6. Николаева А. П. Уроки профилактики наркомании в школе. – М., 2003
7. Обухова Л. А. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. – М., 2007
8. Журнал «Начальная школа плюс до и после»

Материальная база кабинета:

- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- локальная сеть.

Программное обеспечение:

- операционная система Windows 98/Me (2000/XP);
- текстовый редактор MS Word;
- графический редактор Paint;
- программа обработки изображения MS Photo Editor, Adobe Photoshop;
- издательская система Adobe Page Maker 6.5 или MS Publisher;
- программы QBasic, Macro Media Flash, Конструктор мультфильмов;
- программа MS Power Point.