

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 с углублённым изучением отдельных предметов» г. Реутов

143968, Московская обл., г. Реутов, Победы, д. 32; т/ф:8(495) 528-03-73; school2reut@mail.ru

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«СОШ№2»

_____/Ж.И.
Кривоносова/

Приказ № _____ от октября 2023 г.

Рабочая программа и тематическое планирование внеурочной деятельности

по программе «Уроки здоровья»

на 2023/2024 учебный год

учитель Фадеева Л.В. , Орехова М.О., Шабанова Д.А.

Класс(ы): 2 «А», 2 «Б», 2 «В»

Количество часов
в неделю: 1 час
в год: 34 часа

Наличие методических разработок для учителя: Л.А.Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Жиренко «135 уроков здоровья, или школа докторов природы». М.: «Вако», 2014

город Реутов, 2023 г.

Пояснительная записка

В Федеральном государственном стандарте начального образования отмечается, что на ступени начального общего образования необходимо осуществлять педагогическую деятельность по укреплению физического и духовного здоровья обучающихся. Выпускник начальной школы должен соблюдать определенные правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Программа «Уроки здоровья» представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников. Ведь начальное общее образование является одной из ценностных составляющих, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка и достижению планируемых результатов.

Благодаря обучению по этой программе, у детей появляется желание заботиться о своём здоровье, относится к нему как к ценности, придерживаться здорового питания, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать рекомендуемый врачами режим дня, снижать влияние негативных факторов и рисков на свое здоровье.

Также формируется умение не попадать в ситуации, наносящие вред здоровью; потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья; готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Данная программа предназначена для работы с детьми 6 – 11 лет и направлена на организацию образовательного процесса по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника. Обучение по программе рассчитано на 4 учебных года, по 1 занятию в неделю.

Программа является значимой для эмоционально - творческого развития младших школьников.

Организация занятий по программе исключает критику, негативные оценки, прямое указание на ошибки школьников, и предусматривают подчеркивание положительных действий школьника, его возможностей и способностей. Созданию атмосферы доброжелательности способствуют некоторые игры и упражнения, направленные на выявление, передачу и восприятие положительной информации.

Учитывая, что программа предусматривает освоение основных культурных норм и норм этикета, учителю вместе со школьниками необходимо выработать определенные правила поведения на весь период проведения занятий.

Цели программы:

- создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни;
- использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья.

Задачи программы:

- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
- воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

Работа по данной программе строится на принципах гуманистической педагогики и психологии, выписанных правилом трёх «П»: понимание, принятие, признание. Учёт индивидуальных особенностей, уважение к ребёнку, к процессу и результатам его деятельности, комплексный подход, систематичность и последовательность, интеграция, наглядность – важные принципы реализации программы.

Содержание разделов строится на основных принципах дидактики:

- научность – предлагаемый материал соответствует представлению современной науки об особенностях здорового образа жизни;
- доступность – информация и её объём соответствуют возрастным возможностям усвоения знаний детей младшего школьного возраста;
- наглядность – познание осуществляется с использованием современных дидактических средств;
- занимательность – материал излагается в занимательной, игровой форме, содержит информацию, полезную для практической деятельности;
- адаптивность – создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей, реализующей идеи важности ценности детства и обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребёнка;
- актуальность – отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническим, культурными, социальными нормами и ценностями, обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной информацией о гигиене;
- психологическая комфортность - психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- обучение в деятельности – организация детской деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни, умение самостоятельно добывать новые знания, правильно применять их на практике;
- целостность содержания образования – выделение основных этапов и блоков, логическая преемственность с уроками разной целевой направленности в процессе его осуществления;
- сознательность и активность – проявление активности учащихся к вопросам, касающимся здоровья, что возможно только при осознании ответственности за него;
- опора на предшествующее развитие – опираться на предшествующее спонтанное, самостоятельное развитие и воспитание.

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Уроки здоровья» к концу 2-го года обучения

Личностные универсальные учебные действия:

- ориентация в системе моральных норм и ценностей;
- экологическое сознание, знание основных принципов и правил отношения к природе;
- знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в чрезвычайных ситуациях;

- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

Регулятивные универсальные учебные действия

- устанавливать целевые приоритеты;
- планировать пути достижения целей;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации.
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию о деятельности человека в природе, получаемую из разных источников;

Обучающиеся школы научатся:

- *характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;*
- *анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;*
- *классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи и др.), и их возможные последствия;*

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

- *характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья;*
- *анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;*
- *характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях.*

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.*
- *классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи и др.), и их возможные последствия;*

Тематическое планирование

| №№ | Тема | Сроки прохождения | |
|----|---|-------------------|-------------|
| | | По плану | Скорректир. |
| 1 | Советы доктора Вода. | 1 неделя сентября | |
| 2 | Друзья Вода и Мыло.. | 2 неделя сентября | |
| 3 | Глаза – главные помощники человека. | 3 неделя сентября | |
| 4 | Чтобы уши слышали. | 4 неделя сентября | |
| 5 | Почему болят зубы. | 1 неделя октября | |
| 6 | Чтобы зубы были здоровыми. | 3 неделя октября | |
| 7 | Как сохранить улыбку красивой. | 4 неделя октября | |
| 8 | «Рабочие инструменты» человека. | 1 неделя ноября | |
| 9 | Зачем человеку кожа. | 2 неделя ноября | |
| 10 | Надёжная защита организма. | 3 неделя ноября | |
| 11 | Если кожа повреждена. | 5 неделя ноября | |
| 12 | Питание - необходимое условие для жизни человека. | 1 неделя декабря | |
| 13 | Здоровая пища для всей семьи. | 2 неделя декабря | |
| 14 | Сон – лучшее лекарство. | 3 неделя декабря | |
| 15 | Режим питания. | 4 неделя декабря | |
| 16 | Ты готовишь себе и друзьям. | 2 неделя января | |
| 17 | Молоко и молочные продукты. | 3 неделя января | |
| 18 | Вредные привычки. | 4 неделя января | |
| 19 | Скелет – наша опора. | 5 неделя января | |
| 20 | Осанка – стройная спина! | 1 неделя февраля | |
| 21 | Если хочешь быть здоров. | 2 неделя февраля | |
| 22 | Причины болезни. | 4 неделя февраля | |
| 23 | Признаки болезни. | 1 неделя марта | |

| | | | |
|----|---------------------------------|--------------------|--|
| 24 | Как здоровье? | 2 неделя марта | |
| 25 | Как организм помогает сам себе. | 3 неделя марта | |
| 26 | Здоровый образ жизни. | 4 неделя марта | |
| 27 | Какие врачи нас лечат. | 1 неделя апреля | |
| 28 | Инфекционные болезни. | 3 неделя апреля | |
| 29 | Прививки от болезней. | 4 неделя апреля | |
| 30 | Расти здоровым. | 1 неделя мая | |
| 31 | Воспитавай себя. | 2 неделя мая | |
| 32 | Я выбираю движение. | 3 неделя мая | |
| 33 | Доктора природы. | 4 неделя мая | |
| 34 | Доктора природы. | 5 неделя мая | |