

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 33 Дзержинского района Волгограда»

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Азбука здоровья»
2 класс**

Составитель:
учитель начальных классов
Чехонина Ольга Александровна

Год составления программы 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» во 2 классе составлена на в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением внеурочной деятельности:

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта — это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья школьников, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

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

Актуальность программы обусловлена тем, что обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - это актуальная задача современного образования. Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и школы, классного руководителя и учителя. Здоровье человека - важнейший показатель его личного успеха. Важно пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье.

Практическая значимость программы в том, что содержание занятий направлено на формирование у учащихся гигиенических навыков, развитие негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию режима дня, досуга.

Цель обучения данному курсу на конкретной ступени образования: создание условий для внутренней мотивации к здоровому образу жизни; воспитание творческой, стремящейся к сохранению физического, психологического и нравственного здоровья личности учащихся.

Задачи изучения данного курса:

- Привитие навыка по основам личной гигиены и охраны своего здоровья;
- Расширение представления о взаимосвязи человека с окружающей средой;
- Привлечение к ежедневным физическим занятиям;
- Владение 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 рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю продолжительность занятия 40 минут.

Содержание программы.

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» включает 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма; Раскрывать понятие «здоровье». Понимать и объяснять, что такое здоровый образ жизни? Описывать факторы, влияющие на укрепление здоровья человека. Рассказывать об общих и индивидуальных основах личной гигиены. Соблюдать правила личной гигиены. Формировать навыки самообслуживания: умение собирать портфель, укладывать учебные принадлежности, убирать в классной комнате. Определять значение утренней гимнастики для организма, влияние физической активности на здоровье. Различать и характеризовать основные эмоциональные состояния. Обсуждать правила школьной дружбы.
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого; Познакомиться с работой органов пищеварения, строением полости рта, зубов, их функциями. Описывать правила ухода за зубами и дёснам. Называть зубные пасты, щётки, условия их хранения. Вырабатывать привычку чистить зубы. Описывать этапы процесса пищеварения. Обсуждать правила рационального питания и режим, режим употребления жидкости. Объяснять необходимость разнообразно питаться. Анализировать основные группы витаминов и продуктов питания, их значение для организма. Обсуждать методы профилактики заболеваний органов пищеварения, способы хранения продуктов, приготовления простых блюд. Перечислять роль питательных веществ, традиции русской национальной кухни современности и прошлого. Рассказывать о целебных источниках и минеральной воде.
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата; Осваивать первоначальные умения различать способы и средства познания окружающего мира. Анализировать влияние окружающей среды на здоровье человека. Объяснять необходимость чередования труда и отдыха. Рассказывать о своём режиме дня. Составлять рациональный режим дня школьника. Характеризовать роль скелета и мышц, правильной осанки для здоровья человека. Вырабатывать привычку и умение следить за своей осанкой. Осваивать и применять упражнения для сохранения правильной осанки. Обсуждать методы профилактики нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. Формировать потребность в здоровом образе жизни, соблюдении нравственных представлений и убеждений.
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; Объяснять и соблюдать социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Рассказывать об общих и индивидуальных основах гигиены, соблюдать эти правила. Иметь представление о причинах возникновения сколиоза, нарушениях зрения, осанки, способах профилактики данных заболеваний. Вырабатывать привычку и умение следить за своей осанкой. Обсуждать методы профилактики детского травматизма. Формулировать и выполнять правила хорошего тона, направленные на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Коллективно обсуждать правила школьной дружбы.

- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма; Формировать потребность в выборе здорового образа жизни за счет умений "быть здоровым". Приобретать навыки следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды). Осваивать умения оказывать себе и другим первую помощь при укусе животных, насекомых, при ушибах растяжениях, переломах, при переохлаждении, солнечном и тепловом ударе. Объяснять правила безопасного поведения в быту. Характеризовать опасность бытовых предметов, обсуждать важность соблюдения чистоты в быту. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Применять изученные правила безопасности в жизни.

- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; Развивать познавательные процессы. Иметь представление о моральных нормах и правилах нравственного поведения, понимать и поддерживать нравственные устои семьи. Анализировать негативное влияние вредных привычек на состояние здоровья людей. Участвовать в мероприятиях, направленных на профилактику вредных привычек. Анализировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическую цепь рассуждений, делать выбор наиболее эффективного способа решения, корректировать свои действия. Уметь договариваться, сотрудничать в совместной деятельности, оказывать помощь, сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта. Соблюдать правила поведения, когда рядом опасные люди. Называть возможные выходы из опасных ситуаций. Формировать позитивное отношение к самому себе, потребность в саморазвитии, стимулировать к самовоспитанию.

- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. Раскрывать ценность природы для людей. Осваивать и применять правила поведения в природе. Понимать и моделировать взаимосвязи в природе. Устанавливать связь между растениями и окружающей средой. Находить сходство человека и живых существ. Определять место человека в мире. Проследить и рассказывать о взаимосвязях в природе. Находить линию горизонта, различать стороны горизонта, обозначать их на схеме, знакомиться со способами ориентирования по компасу, солнцу, местным признакам. Различать лекарственные растения, съедобные и ядовитые грибы, перечислять правила сбора грибов. Различать дикорастущие и культурные растения. Формулировать и применять правила поведения на водоёмах. Применять умение оказывать первую помощь при укусе животных, насекомых, при ушибах растяжениях, переломах, при переохлаждении, при солнечном и тепловом ударе. Обсуждать проблему экологической безопасности и меры по охране окружающей среды. Знакомиться с международным сотрудничеством в области охраны окружающей среды; различать объекты Всемирного природного и культурного наследия. Формулировать примеры правил безопасного поведения на улицах, в общественном транспорте. Обсуждать правила перехода улицы. Демонстрировать навыки правильного её перехода. Иметь представление о сложности движения на перекрестках. Узнавать и называть по рисункам дорожные знаки. Моделировать устройство светофора. Обсуждать роль велосипеда в нашей жизни. Объяснять правила безопасной езды на велосипеде.

В содержании программы перечисленные разделы способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся.

Прогнозируемые результаты освоения программы.

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.

Личностными результатами программы «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

1. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Азбука здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

1. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий на уроке.
3. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
5. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

1. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
4. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
5. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. Слушать и понимать речь других.
3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

1. осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы по формированию здорового образа жизни обучающиеся должны знать:

1. основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
2. особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
3. особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
4. основы рационального питания;
5. способы сохранения и укрепление здоровья;
6. общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
7. влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
8. значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
9. о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

УМЕТЬ:

1. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. различать “полезные” и “вредные” продукты;
4. использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
5. определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
6. заботиться о своем здоровье;
7. находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
8. применять коммуникативные и презентационные навыки;
9. использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
10. находить выход из стрессовых ситуаций;
11. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
12. адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
13. отвечать за свои поступки;
14. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Литература для учителя

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.

8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
10. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
11. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
12. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.