

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

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Моё здоровье»
2 класс**

Составитель:
учитель начальных классов
Воротилова Г.В.

Год составления программы 2023

Программа внеурочной деятельности «Моё здоровье» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Твоё здоровье» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по окружающему миру. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемая программа носит обучающий, развивающий и социальный характер. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. С каждым годом увеличивается заболеваемость среди детей. Причины ухудшения здоровья зависят от многих факторов, в том числе и от неправильного отношения населения к своему здоровью, здоровью своих детей, нарушения правил здорового образа жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающим воздействиям, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей основам здорового образа жизни, основам безопасности жизнедеятельности. В начальных классах необходимо проводить «уроки здоровья», на которых будут закладываться навыки соблюдения режима дня, рационального питания, негативного отношения к вредным привычкам, гигиенические навыки, соблюдение правил поведения на дорогах, умение предвидеть опасные ситуации, чтобы их избежать. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация встреч учащихся со студентами медицинского колледжа;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинскими работниками;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Актуальность

Данная программа предназначена для решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны. Каждый человек с раннего детства должен знать, что самое ценное для него – это здоровье, поэтому его надо беречь смолоду.

Цель программы «Моё здоровье»:

1. Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни,
2. Учиться быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Задачи:

1. Научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения;
2. Сформировать основы гигиенических навыков;
3. Через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов;
4. Познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге.
5. Вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

В основу программы « Моё здоровье» положены следующие **принципы:**

1. Совместная творческая деятельность.
2. Индивидуализация деятельности.
3. Позитивность.
4. Целостное развитие.
5. Сочетание воспитательного и оздоровительного материала.
6. Наглядность.

Режим работы.

Программа рассчитана на 1 год и составлена из расчета 1 час в неделю.

В соответствии с графиком работы МОУ СШ №33, расписанием учебных занятий на 2023-2024 учебный год, в календарно-тематическом планировании на занятия кружка «Моё здоровье» для 2 класса отводится 34 часа.

Виды деятельности

- проектная деятельность;
- моделирование ситуаций, иллюстрирующих дорожное движение;
- виртуальные экскурсии;
- выполнение олимпиадных заданий
- беседы; обсуждение вопросов; обмен мнениями;
- анализ и решение ситуативных задач;
- развивающие игры;
- разгадывание ребусов, кроссвордов;
- викторины;
- игры-путешествия;
- конкурсы;
- беседы;
- игры на свежем воздухе;
- практические работы.

Содержание курса.

Самопознание: Кто я есть? (4ч), самопознание: Я и другие (4ч), личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний (4ч), питание и здоровье (4ч), основы личной безопасности и профилактика травматизма (5ч), культура потребления медицинских услуг (4ч), предупреждение употребления психоактивных веществ (6ч), духовное здоровье (4ч).

Планируемые результаты реализации программы.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мое здоровье» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мое здоровье» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

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

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

- методическое пособие Пожидаевой Т. Ф., Стародубцевой Г. М., Сухаревской Е. Ю., Посошенко Е.В., Пономаревой И. П. «Организация внеурочной деятельности обучающихся начальной школы»;
- методическое пособие Е. В. Посошенко «Растим здоровых, умных, добрых»;
- методическое пособие А. А. Обуховой «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы»;
- методическое пособие В. И. Ковалько «Игровой модульный курс по ПДД»;
- методическое пособие Е. Н. Литвиновой «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- факультативный курс Г.А. Потемкина «Твое здоровье»;
- учебное пособие Е. А. Мальцевой «Рабочая тетрадь по пожарной безопасности».
- учебное издание М.Ф. Литвиновой «Русские народные подвижные игры»;
- мультимедийные, аудио- и видеоматериалы и другие информационные объекты, отражающие темы курса; ЦОРы:
- журналы инструктажа по технике безопасности;
- демонстрационный материал.