

**Управление образования администрации Беловского района
Курской области
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кривицко-Будская основная общеобразовательная школа»
Беловского района Курской области**

**Рассмотрено
на педагогическом совете**

Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.

**Утверждено
директор _____ Евтеев Е.И.
Приказ № 102
от 29 августа 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здоровей-ка»
Спортивно-оздоровительное направление
2 КЛАСС**

**Разработал:
учитель начальных классов
первая квалификационная категория
Ланина Екатерина Николаевна**

С.Кривицкие Буды

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровей-ка» для 2 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, изменениями в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.11 № 03-296 « Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС НОО», Положением о внеурочной деятельности Кривицко-Будская ООШ, учебным планом внеурочной деятельности Кривицко –Будская основная общеобразовательная школа.

Рабочая программа рассчитана на **34 часа**.

(34 учебные недели- 1 час в неделю)

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

цели:

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

навыков конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

упражнениям сохранения зрения.

. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;

- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка»

Тема 1. Почему мы бодем. (3 часа)

Вступительное слово учителя. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше знает?» беседа о профилактике болезней. Тест «Твое здоровье».

Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней. (2 часа)

Беседа по теме. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки». Памятка «Как правильно готовить уроки».

Тема 3. Кто нас лечит. (1 час)

Беседа по теме. Режим дня. Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций. Самоанализ здоровья.

Тема 4. Прививки от болезней. (2 часа) Рассказ учителя об инфекционных заболеваниях. Игра-соревнование «Кто больше знает». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Игра «Полезно-вредно».

Тема 5. Что нужно знать о лекарствах. (2 часа)

Беседа по теме. Запомни. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Игра «Светофор». Аптека дома. Запомни правила. Анализ ситуации. Это полезно знать.

Тема 6. Как избежать отравлений. (2 часа)

Беседа по теме. Признаки лекарственного отравления. Практическая работа.

Тема 7. Безопасность при любой погоде. (2 часа)

Беседа по теме. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Правила поведения во время грозы.

Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. (2 часа)

Беседа по теме. Анализ ситуации. Правила перехода улицы, где нет светофора. Заучивание слов.

Тема 9. Правила поведения на воде. (1 час)

Беседа по теме. Обсуждение стихотворения. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 10. *Правила обращения с огнем. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Светофор здоровья».

Тема 11. *Как уберечься от поражения электрическим током. (1 час)*

Беседа по теме. Помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Игра «Светофор здоровья».

Тема 12. *Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. (1 час)*

Беседа по теме. Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

Тема 13. *Как защититься от насекомых. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации. Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка.

Тема 14. *Предосторожности при обращении с животными. (1 час)*

Беседа по теме. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам. Это интересно.

Тема 15. *Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. (2 часа)*

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Признаки отравления ядовитыми веществами. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам. Вставь пропущенные слова.

Тема 16. *Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. (2 часа)*

Беседа по теме. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам. Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам. Игра «Полезно-вредно».

Тема 17. *Первая помощь при травмах. (3 часа)*

Беседа по теме. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Практическая работа. Открытые и закрытые переломы. Анализ ситуации. Пиши и говори правильно.

Тема 18. *Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. (1 час)*

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Кроссворд «Органы».

Тема 19. *Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. (1 час)*

Беседа по теме. Это интересно. Признаки укуса змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Кроссворд «Скелет».

Тема 20. *Сегодняшние заботы медицины. (3 часа)*

Рассказ учителя. Анализ ситуации. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка. Подвижные игры на воздухе. Игра «Веселые ребята».

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности
«Здоровей – ка» - 2 класс**

№ п/п	Наименование тем курса.	Кол- во часов	Дата		Примечание
			прове дения	Факт.	
			План		
1- 3	Почему мы бодем? 1. Причины болезни. 2. Причины болезни. 3. Как здоровье?	3			
4-5	Кто и как предохраняет нас от болезней? 1. Как организм помогает сам себе. 2 Здоровый образ жизни.	2			
6	Кто нас лечит 1. Какие врачи нас лечат.	1			
7 -8	Прививки от болезней. 1.Инфекционные болезни. 2. Прививки от болезней.	2			
9- 10	Что нужно знать о лекарствах. 1 .Какие лекарства мы выбираем. 2. Домашняя аптека.	2			
11- 12	Как избежать отравлений. 1. Отравление лекарствами. 2. Пищевые отравления.	2			
13- 14	Безопасность при любой погоде. 1Если солнечно и жарко. 2. Если на улице дождь и гроза.	2			
15- 16	Правила безопасного поведения в доме. на улице, в транспорте, 1. Опасность в нашем доме. 2. Как вести себя на улице.	2			
17	Правила поведения на воде. 1Вода – наш друг.	1			
18	Правила обращения с огнем. 1 Чтобы огонь не причинил вреда.	1			
19	Как уберечься от поражения электрическим током. 1. Чем опасен электрический ток.	1			
20	Как уберечься от порезов, ушибов. переломов. 1 .Травмы.	1			
21	Как защититься от насекомых. 1. Укусы насекомых.	1			
22	Предосторожности при обращения с животными.	1			

	1Что мы знаем про собак и кошек.				
23- 24	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. 1. Отравление ядовитыми веществами. 2. Отравление угарным газом.	2			
25- 26.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. 1. Как помочь себе при тепловом ударе. 2. Как уберечься от мороза.	2			
27- 28- 29	Первая помощь при травмах. 1. Растяжение связок и вывих костей. 2. Переломы. 3. Если ты ушибся или порезался.	3			
30	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. 1. Если в глаз ухо, нос попало постороннее тело.	1			
31	Первая помощь при укусах насекомых змей, собак и кошек. 1. Укусы змей.	1			
32 33 34	Сегодняшние заботы медицины. 1. Расту здоровым. 2. Воспитаю себя. 3. Я выбираю движение.	3			
	Итого	34			