

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской  
области основная общеобразовательная школа с. Жигули  
муниципального района Ставропольский Самарской области**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО

Протокол №1

от 27.08.2020 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом ГБОУ ООШ

с. Жигули

от 31.08.2020 г. № 65-од

Директор: Е.В. Исакова

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья»  
(2 класс)**

**2020 год**

**Внеурочная программа «Азбука здоровья»  
2 класс**

**Планируемые результаты**

**Предметные результаты:**

*В результате изучения курса «Азбука здоровья» обучающиеся научатся:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

*В результате изучения курса «Азбука здоровья» обучающиеся получают возможность научиться:*

Знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека
- основы рационального питания
- правила оказания первой помощи
- способы сохранения и укрепления здоровья
- основы развития познавательной сферы
- общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья

Уметь:

- различать «полезные» и «вредные» продукты
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье
- заботиться о своем здоровье
- находить выход из стрессовых ситуаций
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

***Метопредметные результаты:***

- Умение общаться с учителем, со сверстниками и взрослыми людьми в учебной, игровой, трудовой деятельности; взаимодействовать с одноклассниками в процессе выполнения творческих заданий.
- Владение навыками учебного сотрудничества.
- Умение быть доброжелательными и вежливыми в общении с родственниками, одноклассниками, соседями.
- Умение учитывать разные мнения, формулировать собственное мнение.
- Умение достигать согласия, приходиться к общему решению в совместной деятельности.
- Умение адекватно использовать речевые средства в ситуациях общения.
- Умение пользоваться вежливыми словами (слова приветствия, благодарности, приглашения, извинения, прощения и др.).

- Умение высказывать свою точку зрения и воспринимать точку зрения другого человека, умение достигать согласия, приходить к общему решению в совместной деятельности, умение выполнять правила дружной работы и игры.
- Умение делать выбор модели поведения в конкретной ситуации.
- Создание творческих работ, коллективных и индивидуальных проектов.
- Участие в творческих общеклассных играх, в народных играх.
- Сочинение сказок, загадок, рассказов по репродукциям картин, на основе информации, полученной в беседе с родственниками, из справочной литературы.
- Инсценировка отрывков из сказок, стихотворений.
- Разыгрывание кукольных спектаклей, ситуаций поведения.
- Отгадывание загадок, кроссвордов, ребусов.
- Умение пользоваться различными источниками информации, в том числе ресурсами библиотек и Интернетом; составлять развернутое сообщение на основе текстового и иллюстративного материала.
- Умение находить информацию иллюстративный материал в литературных источниках, справочной литературе, пользоваться словарями и энциклопедиями, оформлять результаты поисковой деятельности.
- Выполнение сравнения анализа, синтеза, классификации, обобщения.
- Самопознание, самоконтроль и самооценка поведения в конкретной ситуации.

#### ***Личностные результаты***

- Бережное, заботливое отношение к себе, к другим людям, к окружающему миру.
- Здоровье человека.
- Сознательное отношение к своему здоровью, культура правильного питания,
- Бережное отношение к природе.
- Уважение к государству, его символам, законам, Конституции.
- Уважение к людям.
- Чувство сопричастности и гордости за свою Родину, народ.
- Дружба, взаимопонимание между народами.
- Уважение к культуре других народов.
- Умение соблюдать правила добрососедства.
- Толерантность как терпимость, доброжелательность, принятие человека таким, какой он есть.
- Уважение к народной мудрости, заключённой в сказках, пословицах, поговорках.
- Представление о Всеобщей декларации прав человека и Конвенции о правах ребёнка.
- Осознание связи прошлого, настоящего и будущего.
- Бережное отношение к семье.
- Уважительное отношение к семейным традициям, обычаям.
- Любовь к родным и близким, умение её выражать.
- Осознание необходимости выбора будущей профессии, ценности труда.
- Умение находить радость в окружающем мире, общении с людьми, доставлять радость другим.
- Осознание взаимосвязи человека и общества, важности свершения дел на пользу обществу.
- Стремление к взрослению.
- Ценность науки, знания.
- Бережное отношение к книге.
- Знание основных моральных норм жизни в обществе.
- Умение видеть ценность и уникальность понимания чувств других людей, каждого человека.

- Культура поведения: умение вести себя культурно в школе, в семье, в общественных местах.
- Умение общаться со знакомыми и незнакомыми людьми.
- Развитие положительных качеств личности: доброты, отзывчивости, милосердия, бескорыстия, трудолюбия, сдержанности, вежливости, находчивости, целеустремлённости, справедливости, честности и др.
- Установка на здоровый образ жизни.

## Содержание курса внеурочной деятельности

### **Подвижные игры**

Подвижные игры. В гостях у доктора Свежий Воздух. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

### **Азбука здоровья**

Мое здоровье. Болезни глаз. Как их предупредить. Слух – большая ценность для человека. Зубы и уход за ними. Осанка. Гигиена позвоночника. Сколиоз.

### **Советы Айболита**

Как готовить домашние задания. Настроение. Чувства. Эмоции. Вредные привычки и борьба с ними. Иммуитет. Как защитить себя от болезни. Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? Аллергия на лекарства. Реакция организма на прием лекарств.

### **Питание и здоровье**

Основы правильного питания, правила этикета. Режим питания. Витамины и их польза для человека. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах. Знакомство с полезными продуктами.

### **Мое здоровье в моих руках**

Закаливание. Гигиена тела. Утомляемость и переутомление. Сон и его значение для здоровья человека. Как защитить себя от болезни. Профилактика детского травматизма.

### **Подведем итоги**

Подведение итогов за год. Профилактические беседы о безопасном летнем отдыхе.

### **Формы воспитательной работы:**

- познавательная беседа;
- этическая беседа;
- профилактическая беседа;
- игры: ролевые, ситуационные;
- упражнения и тренинги;
- экскурсии;
- тестирование

### Тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Тема разделов</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	Подвижные игры	4 часа
<b>2</b>	Азбука здоровья	4 часа
<b>3</b>	Советы Айболита	8 часов
<b>4</b>	Питание и здоровье	10 часов
<b>5</b>	Мое здоровье в моих руках	7 часов
<b>6</b>	Подведение итогов	1 час
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>