

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАЛИНИНАУЛЬСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотренно на педсовете
Протокол №_1_ от «_31_» августа 2023г

Согласовано
заместитель директора по УВР
 Абуталипова С.С.

Утверждаю
директор
 Хаджиева М.Х.
Приказ №46/37 от «_31_» 08_2023г



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Полезно и вредно» для 2 «б» класса
спортивно-оздоровительного направления
учителя
Абуталиповой Сапият Сайгидовны
(базовый уровень)**

с. Калининаул
год разработки: 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа **«Полезно и вредно»** составлена, в соответствии с основной образовательной программой МКОУ Калининаульская НОШ, требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта. Реализуется в рамках раздела учебного плана по спортивно-оздоровительному направлению для учащихся 2 класса.

Основная цель программы:

Научить детей быть здоровыми душой и телом, а так же стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения с законами бытия. Различать что полезно , а что вредно.

Задачи программы:

- Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
- Расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.
- Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
- Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах и предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
- Популяризация преимущества здорового образа жизни, расширение кругозора учащихся в области физической культуры и спорта.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
Для достижения поставленных целей предусматривается отбор основных форм и методов деятельности учителя и учащихся. В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Программа **«Полезно и вредно»** рассчитана на один год обучения.

Участники программы – учащиеся 2 класса.

1 – й год обучения – 1 занятие в неделю– 34 часа в год;

I.Содержание обучения

Курс состоит из нескольких самостоятельных разделов:

1. Разговор о правильном питании
2. Питание и зубы
3. Умывание и купание
4. Твой режим дня. Активный отдых
5. Забота о глазах
6. Сон – лучшее лекарство
7. Про тебя самого
8. Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасность

в повседневной жизни, *касающихся:*

- а) физического здоровья;
- б) социального здоровья;

в) личностного здоровья;

г) вредных привычек;

д) эмоционального здоровья;

В содержание каждого учебного блока входят:

- знания ребёнка о себе, своей индивидуальности и неповторимости;
- умения выделить процессы физического и психического развития, свойственные индивидуальности;
- умение избегать стресса, выходить из него с наименьшими потерями;
- навыки сохранения здоровья.

В содержание каждого учебного блока входят:

- знания ребёнка о себе, своей индивидуальности и неповторимости;
- умения выделить процессы физического и психического развития, свойственные индивидуальности;
- умение избегать стресса, выходить из него с наименьшими потерями;
- навыки сохранения здоровья.

Раздел «Разговор о правильном питании»

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб. Полдник. Время есть булочки. Как город хлеб печёт. Пора ужинать. «Здоровое питание – отличное настроение». На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Всякому овощу – своё время. День рождения Зелибобы. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если заниматься спортом. Где и как готовят пищу? Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты. Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом. Рациональное питание – составная часть здорового образа жизни.

Защита проектов: «Путешествие в страну вкусной и здоровой пищи», «Кулинарный поединок».

Раздел «Питание и зубы»

Зубы в жизни человека. Почему болят зубы? Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили. Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы. Здоровые зубы - здоровый организм. Берегите зубы! Мы и наши зубы. Зубы хотят есть.

Защита проектов: «Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми».

Устный журнал: «Хорошие зубы – залог здоровья»

Раздел «Умывание и купание»

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья – Вода и Мыло. Мыло и мыльные пузыри. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Откуда берутся грязнули. Игра – путешествие в город Чистоты и Порядка. День воды (экологическая игра). Занятия по гигиеническим навыкам.

Устный журнал: «Береги здоровье смолоду».

Утренники: «Маскарад вредных привычек», «Друзья Мойдодыра», «Откуда берутся грязнули?»

Раздел «Твой режим дня. Активный отдых»

Твой новый режим дня. Мы идём гулять. Сменная обувь - зачем она? Как стать здоровыми и сильными. Прогулка. Одевайся по погоде. Наш дом моделей. Распорядок дня. Здоровье сгубишь – новое не купишь! Режиму дня – мы друзья.

Спортивные эстафеты и праздники: «Да здравствует страна Спортландия!», «Мама, папа, я – спортивная семья».

Практическое занятие: Разработка режима дня по минутам.

Раздел «Забота о глазах»

Глаз – главный помощник человека. Делу время – телевизору час. Особенности зрения (ролевая игра). Глаза. Кто как видит. Зрительная гимнастика. Берегите глаза! Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение? Глаза – зеркало души. Глаз. Дефекты зрения.

Раздел «Сон – лучшее лекарство»

Как сделать сон полезным. Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты. Утреннее пробуждение. Настроение в школе. Сон в нашей жизни. Как настроение? Сон – потребность мозга в отдыхе. Здоровый сон. Гигиена сна.

Раздел «Про тебя самого»

Осанка – стройная спина. Зарядка дарит бодрость. Мышцы, кости и суставы. Как уберется переломов и растяжений. Забота о коже. Если кожа повреждена. Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Знаешь ли ты себя? Темперамент. Откуда берутся дети. Для чего нужен папа? Удивительные превращения. Человек родился. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся. Осанка. Осанка? Осанка! Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья. Знаешь ли ты себя? Мозг – главный командный пункт нашего организма. Вы думаете, что у человека только 2 уха? Осанка – это очень важно! Мой рост, вес, осанка. Значение правильной осанки. Пыль и здоровье. Каким воздухом мы дышим? Утомление. Упражнения для сохранения работоспособности и снятия утомляемости. Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Секрет долголетия.

Раздел «Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни»

Части дороги, переход улицы. Светофор. Занятие – экскурсия на дорогу со светофором. Правила безопасного поведения на осенних каникулах. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Правила безопасного поведения на зимних каникулах. Правила безопасного поведения на весенних каникулах. Правила безопасного поведения на летних каникулах. Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. Дорожная азбука. Встреча с инспектором ГИБДД. Правила безопасного поведения на каникулах. Правильное поведение на природе. Лекарственные растения. Ядовитые и съедобные грибы. Безопасность на льду. Безопасность на водоёмах. Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. Правила безопасного поведения на каникулах. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Обмен опытом по использованию народных средств в лечении и профилактике заболеваний. Закаливание организма. Небрежное отношение к своему здоровью. Обморожение и его предупреждение. «Поговорим о вредных привычках...» Умей сказать НЕТ! «Курорт – возможная зона террористических актов. Бдительность может спасти жизнь многим и мне». О террористических актах и бдительности. О правилах поведения при обнаружении взрывоопасных предметов и срочной эвакуации из здания. Правила поведения при захвате террористами. Учимся принимать решения в опасных ситуациях. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Задачами остальных разделов предложенной программы является следующее:

- помочь ребёнку осознать, что главная ценность жизни есть он сам и его здоровье, за которое он отвечает, и сам же обязан поддерживать его в естественном здоровом состоянии;
- дать детям знания по основам личной гигиены и охраны здоровья.

В процессе приобщения к знаниям ребёнок учится выражать свои эмоции удобным и наиболее адекватным образом; оценивать потенциальные результаты поступка в сравнении с возможными последствиями перед тем, как выбрать тот или иной способ действия, т.е. прогнозировать своё поведение, эффективно общаться с другими, поддерживать межличностные контакты.

Планирование отражает все компоненты здоровья:

- режим дня,
- отказ от вредных привычек,
- выбор одежды,
- положительные эмоции,
- рациональное питание,
- закаливание и оздоровление,
- чистота тела и продуктов питания,
- чистота в доме и в природе,
- движение.

По характеру курс является междисциплинарным, так как учитывает знания, полученные во время обучения по другим предметам.

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) для учащихся 2-их классов. Темы

Срок реализации программы – 1года.

Программа построена в соответствии с возрастными особенностями младшего школьника возраста.

Программа реализуется через:

- систему занятий;
- проведение утренников, конкурсов, спортивных мероприятий, семейных праздников, бесед, викторин (с использованием ИКТ);

II. Прогнозируемый результат

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

По окончании обучения учащиеся:

Узнают, основные правила здорового образа жизни, основные категории, понятия, термины изучаемых областей знаний; что формирование здорового образа жизни включает в себя: физическое совершенствование, психическое здоровье, социальную безопасность, основы экономических знаний, правила гигиены и др.

Овладеют навыками здорового образа жизни (чистить зубы утром и вечером; выполнять утреннюю зарядку; есть здоровую пищу; выполнять правила безопасного поведения на улицах города, на дорогах, на природе, в повседневной жизни; жить в гармонии с собой и окружающим миром).

Научатся осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим самосовершенствованием; понимать себя; делать самоанализ; прогнозировать ситуацию.

Ученики должны **уметь**:

- применять полученные знания на практике;
- работать с дополнительной литературой, наглядными пособиями;
- формировать собственную позицию;
- вырабатывать и отстаивать свою точку зрения.

III. Календарно-тематическое планирование

«Полезно и вредно»

№ п/п	Дата		Тема занятия I триместр
	По плану	По факту	
Разговор о правильном питании (8 часов)			
1			Инструктаж по технике безопасности. Давайте познакомимся.
2			Из чего состоит наша пища (внеаудиторное занятие)
3			Что нужно есть в разное время года.
4			Как правильно питаться, если заниматься спортом.
5			Где и как готовят пищу?(внеаудиторное занятие)
6			Встреча с педиатром (внеаудиторное занятие)
7			Как правильно накрыть стол (внеаудиторное занятие)
8			Молоко и молочные продукты (внеаудиторное занятие)
9			II триместр Профилактика заболеваний пищеварительных органов.
Питание и зубы (2 часа)			
10			Мы и наши зубы (внеаудиторное занятие)
11			Зубы хотят есть.
Умывание и купание (3 часа)			
12			День воды (экологическая игра) (внеаудиторное занятие)
13			Занятия по гигиеническим навыкам.
14			«Друзья Мойдодыра»
Твой режим дня. Активный отдых (3 часа)			
15			Распорядок дня.
16			Здоровье сгубишь – новое не купишь!
17			Спортивные эстафеты (внеаудиторное занятие)
		Забота о глазах (2 часа)	
18			Берегите глаза! (внеаудиторное занятие)
19			Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение?
Сон – лучшее лекарство (2 часа)			
20			Сон в нашей жизни.
21			Как настроение?

Про тебя самого (1 час)			
22			Знаешь ли ты себя? Темперамент(внеаудиторное занятие)
23			III триместр Откуда берутся дети. Для чего нужен папа?
24			Удивительные превращения. Человек родился.
25			Если хочешь быть здоров – закаляйся! (внеаудиторное занятие)
26			Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся.
27			Осанка. Осанка? Осанка!
28			Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья.
Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни (6 часов)			
29			Правила безопасного поведения на каникулах.
30			Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами.
31			Обмен опытом по использованию народных средств в лечении и профилактике заболеваний (внеаудиторное занятие)
32			Закаливание организма. Небрежное отношение к своему здоровью.
33			Обморожение и его предупреждение.
34			<i>Навыки здорового образа жизни.</i>
	Итого	34 часа	