

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский


СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методической кафедры
начальных классов
МБОУ СОШ №3

от 30.08.2022 г. №2

 секретарь МО Кузнецова Е.Ю.
подпись

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Яценко Н.А.

подпись

2022 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №3 _____ И.А. Золотова

Приказ от 31 августа 2022г. №222/1

Подпись руководителя  И.А. Золотова

Печать



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Цветок здоровья» 2 класс

Учитель: **Чубукова Вера Ивановна,**

учитель первой квалификационной категории

на 2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Цветок здоровья» для обучающихся 2 класса составлена на основе: Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г; Федерального государственного образовательного стандарта Начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.; основной образовательной программы Начального общего образования МБОУ СОШ №3; учебного плана МБОУ СОШ №3 с учётом рабочей программы воспитания.

Цель: создание условий для формирования навыков здорового образа жизни, развития самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

1. 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;

2. 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.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 2-4 классы -34 часа в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» 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 «Цветок здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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).

2. 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.

3. 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.

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 1. Почему мы бодем? Причины и признаки болезни. Профилактика болезней.

Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.

Тема 3. Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций.

Тема 4. Я хозяин своего здоровья

Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Тема 1. Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)

Тема 2. Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. Культура питания. Этикет.

Тема 5. Светофор здорового питания

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(7ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата,

направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Тема 1. Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно»

Тема 2. Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель.

Тема 3. Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка.

Тема 4. Спортивный праздник «Кузнечики»

Тема 5. Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам» (практические советы)

Тема 6. Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы)

Тема 7. Слагаемые здоровья

Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

Тема 1. Я и мои одноклассники

Тема 2. Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице.

Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4. Шалости и травмы

Тема 5. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.

Тема 6. Умники и умницы

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Тема 1. «А вы знаете?» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни». (Выставка рисунков).

Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

Тема 4. Клуб выходного дня. Катание на санках, коньках. Конкурс «Снеговик - 2022»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Воспитаю себя. Е. Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?» Почему грубость порицается людьми?

Тема 3. Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.

Тема 4. «Кто ходит больше, тот живёт дольше». Научно – практическая конференция

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослых» (4 ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Тема 3. Как помочь себе при тепловом ударе?

Тема 4. Наши успехи и достижения.

Воспитательный компонент уроков:

-гражданско- патриотическое ;

-духовно- нравственное;

-эстетическое;

-физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;

трудовое;

-экологическое;

-ценность научного познания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и моё ближайшее окружение	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

Электронные образовательные ресурсы

Архив учебных программ. <http://www.rusedu.ru>

Сайт интернет-проекта «Копилка уроков сайт для учителей» 1-4 класс <http://kopilurokov.ru/>,

Журнал «Начальная школа» www.openworld/school

Газета «1 сентября» www.1september.ru

«Учительская газета2» www.ug.ru

Издательство "Просвещение" <http://www.prosv.ru/>

Портал «Музеи России» <http://www.museum.ru>

**Календарно-тематический план
по внеурочной деятельности цветков здоровья**

на 2022-2023 учебный год

№ п/п	№ раздела и темы урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (план.)	Дата (факт.)	примечание
Ичетверть-9ч						
<i>Введение «Вот мы и в школе» (4ч.)</i>						
1.	1.1.	Почему мы боеем? Причины и признаки болезни. Профилактика болезней.	1	01.09		
2.	1.2.	Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.	1	08.09		
3.	1.3.	Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций.	1	15.09		
4.	1.4.	Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления .Я хозяин своего здоровья	1	22.09		
<i>Питание и здоровье (5ч.)</i>						
5.	2.1.	Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)	1	29.09		
6.	2.2.	Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)	1	06.10		
7.	2.3.	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	13.10		
8.	2.4.	Культура питания. Этикет.	1	20.10		
9.	2.5.	Светофор здорового	1	27.10		

		питания				
		II четверть-7ч				
<i>Моё здоровье в моих руках (7ч.)</i>						
10.	3.1.	Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно»	1	10.11		
11.	3.2.	Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель.	1	17.11		
12.	3.3.	Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка.	1	24.11		
13.	3.4.	Спортивный праздник «Кузнечики»	1	01.12		
14.	3.5.	Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам» (практические советы)	1	08.12		
15.	3.6.	Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы)	1	15.12		
16.	3.7.	Слагаемые здоровья	1	22.12		
		III четверть-9ч				
<i>Я в школе и дома (6ч.)</i>						
17.	4.1.	Я и мои одноклассники	1	12.01		
18.	4.2.	Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице.	1	19.01		
19.	4.3.	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	26.01		
20.	4.4.	Шалости и травмы	1	02.02		
21.	4.5.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	09.02		
22.	4.6.	Умники и умницы	1	16.02		
<i>Чтоб забыть про докторов (4ч.)</i>						
23.	5.1.	«А вы знаете?» Викторина	1	02.03		
24.	5.2.	«Мы за здоровый образ жизни» (Выставка	1	09.03		

		рисунков)				
25.	5.3.	День здоровья «Спорт. здоровье, творчество»	1	16.03		
		IV четверть-9ч				
26.	5.4.	Клуб выходного дня. Подвижные игры.	1	30.03		
<i>Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)06.04</i>						
27.	6.1.	Мир эмоций и чувств.	1	06.04		
28.	6.2.	Воспитай себя. Е Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?» Почему грубость порицается людьми?	1	13.04		
29.	6.3.	Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.	1	20.04		
30.	6.4	«Кто ходит больше, тот живёт дольше».	1	27.04		
<i>«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)</i>						
31.	7.1.	Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	04.05		
32.	7.2.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	11.05		
33.	7.3.	Как помочь себе при тепловом ударе?	1	18.05		
34.	7.4.	Лесная аптека на службе человека Наши успехи и достижения.	1	25.05		

С учетом праздничных и выходных дней – 34 часа.

печатью 4 листов
МБОУ СОШ №3
Золотова И.А.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023