

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3»

ОБСУЖДЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол №1  
«30» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖАЮ  
Директор школы  
Приказ №156 от  
«30» августа 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**  
**по курсу "Уроки здоровья"**  
(предмет)  
**для 2<sup>го</sup> класса**  
(класс)

**Срок реализации программы**  
(на 2019 /2020 учебный год)

**Уровень базовый**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы "135 уроков здоровья или школа докторов природы" (1-4 классы начальной школы) Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко издательство "ВАКО " 2014 Москва

Составитель: Тарасова Е.М. (высшая категория)

г.о. Королёв

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для 2 класса

составлена в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства стандарта начального общего образования и науки РФ от 06. 10. 2009 г. № 373);
- С письмом Министерство образования и науки РФ от 12 мая 2011г №03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования"
- в соответствии с авторской программой "135 уроков здоровья или школа докторов природы" (1-4 классы начальной школы) Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Жиренко, издательство "ВАКО " 2014 Москва
- на основе Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №3

### **Цель программы.**

Раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся).

### **Задачи программы.**

- обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков;

- формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

### **Место курса в учебном плане**

Программа курса «Уроки здоровья» рассчитана на 4 года, по 1 ч в неделю, 135 часов. Во 2 классе 34 недели, 34 часа. Данное количество часов полностью соответствует варианту авторской программы.

Программа предусматривает проведение традиционных занятий, занятий в нетрадиционной форме (экскурсий, путешествий, игр) и т.п. Основные методы работы — индивидуальные, групповые и парные. Пары и группы в зависимости от видов работ могут быть постоянного и смешанного состава.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты**

##### **У обучающихся будут сформированы:**

- широкая мотивационная основа деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи.

##### **Обучающиеся получают возможность для формирования:**

- *навыка общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;*
- *выраженной устойчивой познавательной мотивации учения;*
- *дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;*

- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *способность находить со сверстниками общий язык и общие интересы.*

## **Метапредметные результаты**

### **Регулятивные**

#### **Обучающиеся научатся:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.*

### **Познавательные**

#### **Обучающиеся научатся:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей.*

### **Коммуникативные.**

#### **Обучающиеся научатся:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- задавать вопросы;
- формулировать собственное мнение и позицию.

#### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.*

### **Предметные результаты**

#### **Обучающиеся научатся:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- применять на практике правила личной гигиены;
- правилам бережного отношения к органам зрения и слуха;
- правильно чистить зубы, ухаживать за кожей;

- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*
- *выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;*
- *осуществлять активную оздоровительную деятельность.*

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

- **Тема 1. Почему мы бодем.** Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» Тест «Твое здоровье». Практическая работа «Помоги себе сам».
- **Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней.** Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки». Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Мудрые слова доктора Свежий Воздух.
- **Тема 3. Кто нас лечит.** Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.
- **Тема 4. Прививки от болезней.** Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка.
- Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...» Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка».
- Игра «Полезно – вредно».
- **Тема 5. Что нужно знать о лекарствах.** Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С.

Михалкова .Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Это полезно знать!

- **Тема 6. Как избежать отравлений.** Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа. Рассказ учителя. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.
- **Тема 7.Безопасность при любой погоде.** Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе.
- **Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.** Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.
- **Тема 9. Правила безопасного поведения на воде.** Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.
- **Тема 10.Правила общения с огнем.** Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».
- **Тема 11. Как уберечься от поражения электрическим током.** Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя.
- Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».
- **Тема 12.Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.** Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

- **Тема 13. Как защититься от насекомых.** Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.
- **Тема 14. Предосторожности при обращении с животными.** Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!
- **Тема 15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.** Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях. Беседа по теме. Заучивание слов. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».
- **Тема 16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.** Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья». Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».
- **Тема 17. Первая помощь при травмах.** Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха
- костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах. Виды переломов. Знакомство с правилами. Практическая работа в парах.
- Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Помоги себе сам! Словарная работа.
- **Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.** Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».
- **Тема 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.** Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укуса змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

- **Тема 20. Сегодняшние заботы медицины.** Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

### Тематический план учебного курса

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Почему мы боеем	3 ч
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2 ч
3	Кто нас лечит	1 ч
4	Прививки от болезней	2 ч
5	Что нужно знать о лекарствах	2 ч
6	Как избежать отравлений	2 ч
7	Безопасность при любой погоде	2 ч
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2 ч
9	Правила безопасного поведения на воде	1 ч
10	Правила общения с огнем	1 ч
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1 ч
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1 ч
13	Как защититься от насекомых	1 ч
14	Предосторожности при обращении с животными	1 ч
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2 ч

16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2 ч
17	Первая помощь при травмах	3 ч
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1 ч
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1 ч
20	Сегодняшние заботы медицины	3 ч
	<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **Печатные пособия:**

1. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений / Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина, О. Е. Жиренко, – М. : ВАКО, 2014

#### **Материально-технические средства:**

- Классная доска с набором магнитов для крепления таблиц, картинок.
- Компьютерная техника.