Программа внеурочной деятельности « Береги свое здоровье» для 2 классов

**Описание материала**: Программа внеурочной деятельности «Береги свое здоровье» по воспитанию здорового образа жизни для учащихся 2 классов. Данный материал будет полезен классным руководителям начальных классов, воспитателям групп продленного дня и может использоваться как во внеурочной деятельности, так и на классных часах – уроках ЗОЖ.

Эта программа направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья у учащихся 2 классов.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС .

 Отражены планируемые результаты и формируемые универсальные учебные действия.

Прилагается примерный тематический план уроков ЗОЖ для 2 классов.

**Программа « Береги свое здоровье»**

**Пояснительная  записка.**

В соответствии с требованиями Федеральных законов России «Об образовании», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» разработана программа курса  групповых занятий «Береги свое здоровье» для учащихся начальных классов общеобразовательного учреждения.

Одними из основных моментов в практической реализации вышеназванных законов Российской Федерации являются постоянное информирование населения, пропаганда знаний, обеспечение правильных действий населения в опасных для жизни и здоровья условиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций. Так же для обеспечения преемственности в процессе получения знаний, восстановления непрерывности обучения основным вопросам обеспечения здорового образа жизни необходимо расширение базового курса «Окружающий мир». Это возможно сделать в рамках групповых занятий во внеурочной деятельности, которые позволяют интегрировать в отдельные темы более значимые вопросы по поддержанию здорового образа жизни.

Включение дополнительных знаний расширяет интегративные возможности групповых занятий,  помогает использовать полученные знания в практической деятельности, развивает способности учащихся ориентироваться в окружающей социальной и природной среде, способствует развитию логических умений сравнивать, определять главное и использовать полученные знания в повседневной жизни.

В соответствии с вышеизложенным настоящая программа направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья и общее оздоровление организма, и обеспечивает непрерывность обучения населения, начиная с младшего школьного возраста, правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях.

**Реализация программы позволит:**

- привить  учащимся   начальные   знания,   умения   и навыки в области здорового образа жизни;

- сформировать у детей научно обоснованную систему понятий основ безопасности жизнедеятельности;

- выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

Программа построена на основе базисного компонента «Окружающий мир». Изучение дополнительного содержания по основам безопасности жизни поможет в формировании и развитии как логических, так и практических умений учащихся.

Таким образом, предлагаемая программа групповых занятий является звеном, не только дополняющим определенные темы основного образовательного компонента «Окружающий мир», но и обеспечивающим получение глубоких, систематических знаний, умений и навыков по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности».

Учитывая изложенное, основной целью интеграции знаний по основам безопасности жизни в содержание базового курса «Окружающий мир» является формирование социального опыта школьника, осознание им необходимости уметь применять полученные знания в нестандартной ситуации.

**Актуальность программы**: необходимость оздоровления учащихся младшего школьного возраста.

**Цель программы**:  создание условий для общего оздоровления детей.

**Задачи программы:**

- способствовать расширению кругозора;

- содействовать формированию первоначального представления о здоровом образе жизни;

- сформировать первоначальное представление о нормах личной гигиены;

- сформировать первичное представление о строении своего организма;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

- учить пользоваться различными источниками информации.

**Место программы в учебном плане:**

Участники образовательной программы: учащиеся 2 классов.

Программа рассчитана на 1 год, по 1 часу в неделю -34часа в год.

**Планируемые образовательные результаты:**

- Предметные результаты - научатся формулировать основные правила гигиены и здорового образа жизни; обосновывать необходимость их соблюдения; получат возможность научиться выдвигать предположения и доказывать их; понимать учебную задачу каждого урока ЗОЖ и стремиться ее выполнять; работать в паре, используя представленную информацию для получения новых знаний; отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.

- Личностные результаты — формирование бережного отношения к своему здоровью и установки на безопасный, здоровый образ жизни; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; готовность слушать собеседника и вести диалог;

- Метапредметные результаты — овладеть начальными сведениями об особенностях своего организма и здорового образа жизни; использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами; активно использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Универсальные учебные действия:**

- Регулятивные: ориентирование в полученных знаниях; принимают и сохраняют учебную задачу; оценивают результат своих действий; прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.

- Познавательные: извлечение необходимой информации в ходе изучения новой темы; логические – дополнение и расширение имеющихся знаний и представлений о своем организме и здоровом образе жизни; находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- Коммуникативные: умеют обмениваться мнениями, слушать друг друга, строить понятные речевые высказывания; принимать другое мнение и позицию, допускать существование различных точек зрения.

- 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 всех его проявлениях.

**Учащиеся должны знать/ уметь:**

- Основные понятия «здоровье», «здоровый образ жизни».

- Необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья.

- Правила личной гигиены и трансформировать их в стойкие навыки и привычки.

- Правила безопасного поведения на улицах и дорогах.

- Правила поведения при возникновении пожара.

- Своевременно оказывать первую помощь, которая позволит избавить человека от серьезного нарушения здоровья.

**Тематическое планирование :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № | Дата | Тема урока |
| 1 | 6.09 | «Слагаемые здоровья». |
| 2 | 13.09 | «Секреты здоровья». |
| 3 | 20.09 | «Твой режим дня». |
| 4 | 27.09 | «ПДД с Буратино». |
| 5 | 4.10 | «Друзья Мойдодыра». |
| 6 | 11.10 | «Кто аккуратен, тот людям приятен». |
| 7 | 18.10 | «Азбука правильного питания». |
| 8 | 25.10 | «Глаза – орган зрения». |
| 9 | 15.11 | «Гигиена органов слуха». |
| 10 | 22.11 | «Кожа – наша природная одежда». |
| 11 | 29.11 | «Органы вкуса и обоняния». |
| 12 | 6.12 | «Крепкие-крепкие зубы». |
| 13 | 13.12 | «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» |
| 14 | 20.12 | «Как влияет сон на школьную успеваемость?» |
| 15 | 27.12 | «Уроки дорожного движения». |
| 16 | 17.01 | «Моя безопасность в школе и дома». |
| 17 | 24.01 | «Здоровье и безопасность». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 18 | 31.01 | «Здоровым быть здорово!» |   |
| 19 | 7.02 | «Здоровье нужно беречь». |  |
| 20 | 14.02 | «Гигиена зрения». |  |
| 21 | 21.02 | «Чтобы зубы были здоровыми». |  |
| 22 | 28.02 | «О пользе и вреде жвачки». | 1 |
| 23 | 7.03 | Правильная осанка школьника. |  |
| 24 | 14.03 | «Как избавиться от сутулости?»  | 1 |
| 25 | 21.03 | «Микробы». | 1 |
| 26 | 4.04 | «Осторожно, пиротехника!»  | 1 |
| 27 | 11.04 | «Откуда берутся грязнули?»  | 1 |
| 28 | 18.04 | «Чистый дом — залог здоровья» |   |
| 29 | 25.04 | «Полезные привычки». | 1 |
| 30 | 2.05 | «Опасные вещества в быту» . | 1 |
| 31 | 8.05 | «Молоко и молочные продукты» . | 1 |
| 32 | 16.05 | «Ядовитые растения» . | 1 |
| 33 | 23.05 | «Оказание 1-ой медицинской помощи» . | 1 |
| 34 | 30.05 | «Если хочешь быть здоров». | 1 |

**Литература :**

1. Анасталова Л.П.  Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие для 1-2 классов/ Л.П.Анасталова, П.В.Ижевский, Н.В.Иванова. – 2-е изд.-М.: Просвещение, 2005

2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г.  Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.

3.  Безруких М. И. , Сонькин В. Д. , Фарбер Д.О.  Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.

4.  Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.

5. Кардашенко В.Н. Гигиена детей и подростков-М., Медицина, 1980,

6. Долецкий С. Я.  Берегите детей (О предупреждении детского травматизма). М., Медицина, 1978