

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа села Благословенное
имени Героя Советского Союза Георгия Дорofеевича Лопатина»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
№ 01 от 07.08.2023 года



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МКОУ «ООШ с.
Благословенное имени Героя
Советского Союза Г.Д. Лопатина»
Гусейнова Т.В.
Приказ № _____ от « 08 » 08
2023 года

Рабочая программа внеурочного курса

«Азбука здоровья и безопасности»

2 класс

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Азбука здоровья и безопасности» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; в соответствии с авторской программой внеурочной деятельности Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. " Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы»(1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя) и с образовательной программой МБОУ «СШ № 5» г. Смоленска.

Рабочая программа внеурочной деятельности клуба "Азбука здоровья и безопасности" реализует социальное и спортивно-оздоровительное направление.

Цели:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

- 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;
- формирование навыков конструктивного общения;
- формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у обучающихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
- обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучение правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

2-й класс:

На втором году обучения обучающиеся **знакомятся** с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; **обучаются** правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. **Обучаются** правилам оказания первой медицинской помощи.

3-й класс:

В третьем классе обучающиеся учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

4-й класс:

Обучающиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье

В результате изучения данной программы учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на --- физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека; основные формы физических занятий

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и -осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье

Формы работы :

- экскурсии
- игры
- практические занятия
- викторины
- воспитательные мероприятия

2. Содержание программы

2класс (34 часа)

Введение (2 ч)

Повторение пройденного за 1 класс. Доктора природы. Экскурсия на школьный стадион, в тренажерный зал.

Подвижные игры (4 ч)

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(7 ч)

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

Советы Айболита (8 ч)

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 (5 ч)

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 (6 ч)

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

Подведем итоги (2 ч)

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

3класс (34 часа)

Введение (2 ч)

Повторение пройденного за 2 класс. Здоровье и ЗОЖ. Спортивная игра «Дальше, быстрее выше».

Подвижные игры (4 ч)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Мое здоровье в моих руках (6 ч)

Экскурсия в природу (наблюдения за явлениями природы, поэтическая страничка, игры на свежем воздухе). Организация дискуссий. Взаимосвязь труда со здоровьем. О мозге и его волшебном свойстве. Как закалять свой организм в домашних условиях. Природа - источник здоровья. Виды отдыха. Лучший отдых.

Азбука здоровья (7 ч)

Органы зрения и забота о них, их роль в жизни человека. Бережное отношение к своему организму. Разучивание гимнастики для глаз. Знакомство с правилами бережного отношения к глазу: Кожа. Значение кожи для человека. Уход за кожей. Правила оказания первой помощи при ранении кожи. Настроение. Признаки плохого настроения, причины. Как бороться с плохим настроением. Экскурсия в аптеку. Эпидемии. Прививки и их значение.

Питание и здоровье (4 ч)

Режим питания, польза прогулок после еды, режим употребления жидкости, целебные источники и минеральные воды. Традиции питания на Руси. Профилактика желудочных заболеваний.

Советы Айболита (9 ч)

Правила закаливания. Правила гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Беседа-диалог «Мои привычки». Проведение игры «Вредно - полезно». Искривления позвоночника. Проведение свободного времени. Правила одевания. Влияние никотина на здоровье человека. Правила ухода за волосами. Электрический ток и опасности, которые могут нас постигнуть при неправильном пользовании электроприборами. Виды отдыха. Отравления и способы оказания первой помощи. Лесная аптека. Правила сбора трав и пользования ими.

Заключение (2 ч)

Подведение итогов за год. Экскурсия с подвижными играми.

4класс (34 часа)

Введение (2 ч)

Повторение пройденного за 3 класс. Дорога к доброму здоровью. Экскурсия «У природы неплохой погоды».

Подвижные игры (4 ч)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для : организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Питание и здоровье (4 ч)

Питание - необходимое условие для жизни человека. Секреты здорового питания. Рацион питания. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Советы Айболита (8 ч)

Спорт и здоровье. Личная гигиена школьника. Борьба с вредными привычками. Спорт и болезни. Охрана зрения, слуха, зубов. Алкоголь и его пагубные действия. Лекарственные травы, способа их применения. Массаж. Животные-лекари. Способы сохранения здоровья. Нахождение резервов здоровья. Развитие потребности в занятии спортом.

Азбука здоровья (10 ч)

Признаки лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Отравления ядовитыми веществами. Отравления угарным газом. Первая помощь при отравлениях. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...». Признаки солнечного ожога. Как помочь себе при тепловом ударе. Практическая работа «Помоги себе сам!» Болезни, причины возникновения болезней. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Инфекционные болезни. Врачи-специалисты. Как организм помогает себе сам. Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?». Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Заключение (1 ч) Подведение итогов за год. Мое здоровье — моя программа

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности кружка «Азбука здоровья и безопасности» во 2 «в» классе на 2023-2024 учебный год

(1 час в неделю, всего 34 часов)

№ п/п	Количество часов	Тема	Дата	Примечание
1. Почему мы бодем (3 ч)				
1	1	Причины болезни.	06.09.18	
2	1	Признаки болезни	13.09.18	
3	1	Как здоровье		
2. Кто и как предохраняет нас от болезней (2 ч)				
4	1	Как организм помогает сам себе	20.09.18	
5	1	Здоровый образ жизни.	27.09.18	
Кто нас лечит (1ч)				
6	1	Какие врачи нас лечат.	04.10.18	
Прививки от болезней (2 ч)				
7	1	Инфекционные болезни.	11.10.18	
8	1	Прививки от болезней.	18.10.18	

Что нужно знать о лекарствах (2 ч)				
9	1	Какие лекарства мы выбираем.	25.10.18	
10	1	Домашняя аптечка	01.11.18	
Как избежать отравлений (2ч)				
11	1	Отравление лекарствами.	15.11.18	
12	1	Пищевые отравления.	22.11.18	
Безопасность при любой погоде (3 ч)				
13	1	Если солнечно и жарко.	29.11.18	
14	1	Если на улице дождь и гроза.	06.12.18	
Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2 ч)				
15	1	Опасность в нашем доме	13.12.18	

16	1	Как вести себя на улице	20.12.18	
Правила безопасного поведения на воде (1ч)				
17	1	Вода – наш друг	27.12.18	
Правила общения с огнём(1ч)				
18	1	Чтобы огонь не причинил вреда	10.01.19	
Как уберечься от поражения электрическим током(1ч)				
19	1	Чем опасен электрический ток	17.01.19	
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч)				
20	1	Травмы	24.01.19	
Как защититься от насекомых(1ч)				
21	1	Укусы насекомых	31.01.19	
Предосторожности при обращении с животными(1ч)				
22	1	Что мы знаем про кошек и собак	07.02.19	
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)				
23	1	Отравление ядовитыми веществами	14.02.19	
24	1	Отравление угарным газом	21.02.19	

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)				
25	1	Как помочь себе при тепловом ударе	28.02.19	
26	1	Как уберечься от мороза	07.03.19	
		Первая помощь при травмах(3ч)		
27	1	Растяжение связок и вывих костей	14.03.19	
28	1	Переломы	21.03.19	
29	1	Если ты ушибся и порезался	04.04.19	
		Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)		
30	1	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее	11.04.19	
		Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)		
31	1	Укусы змей	18.04.19	
		Сегодняшние заботы медицины(3ч)		
32	1	Расти здоровым	25.04.19	
33	1	Воспитай себя	16.05.19	
34	1	Я выбираю движение	23.05.19	