

ГБОУ ТО «Новогуровская школа
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Согласовано

Зам. директора по ВР

«28» 08 2024г. Страджий Е.В.

Утверждено

Директор школы

«28» 08 2024г. Коврижко Н.Я.
Приказ № 61/П от «28» 08 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности ФАООП
курса «Будь здоров»**

направление: спортивно-оздоровительная деятельность
для обучающихся 2 класса
(с интеллектуальными нарушениями)
на 2024-2025 учебный год

Составитель: воспитатель
Кузьмичева Г.М.

Принята решением педагогического совета
Протокол № 1 от «28» 08 2024г.

Рассмотрена на заседании методического объединения воспитателей
Протокол № 1 от «27» 08 2024г.
Руководитель МО воспитателей Сурова Сурова Г.В.

п. Новогуровский
2024г

Пояснительная записка

Рабочая программа «Будь здоров» по спортивно-оздоровительному направлению составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

Рабочая программа представляет собой совокупность знаний о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни. Направлена на предотвращения вредных привычек, на организацию безопасности жизнедеятельности младших школьников.

Предусматривает обучение школьников бережному отношению к своему здоровью.

Актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой

Цель:

- ♦ формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- ♦ прививать учащимся знания, умения и навыки в области безопасности и здорового образа жизни;
- ♦ развивать у детей чувство ответственности за своё поведение и отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- ♦ формировать гигиенические навыки и умения;
- ♦ воспитывать чувство сопричастности к жизни общества и природы;

- ◆ знакомить с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни;
- ◆ изучить основы медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи.

Планируемые результаты.

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью воспитателя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному плану.

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- 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).

3. Коммуникативные УУД:

- Уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Уметь слушать и понимать речь других.

Программа «Будь здоров» разработана для учащихся 2 класса.
Количество занятий: 1 час в неделю. Всего: 34 часа в год.

Содержание программы:

Раздел 1

Введение «Вот мы и в школе».

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

Раздел 2. Питание и здоровье

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.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках

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.

Раздел 4. Я в школе и дома

Социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

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

Тематическое планирование.

№ пп	Тема	Основное содержание	Деятельность детей	Кол- во часо в	Дата
1.	Знакомство со здоровым образом жизни. Знакомство с русской народной игрой «Гуси-лебеди»	Пословицы и поговорки, стихотворение про режим дня	Отвечать на вопросы. Работа над пословицами и поговорками Участие в игре «Гуси-лебеди»	1.	04.09.
2.	Что такое гигиена Личная гигиена. Русская народная игра «У медведя во бору»	Стихотворение «Кто зубы не чистит...» Загадки, дид игра: «Продолжи предложение...»	Принять участие в обсуждении стихотворения Отгадывание загадок Участие в игре	1.	11.09
3.	Чистота – залог здоровья Русская народная игра «Филин и пташки»	Чтение сказки «Доктор Айболит» просмотр мультфильма «Мойдодыр», пальчиковая гимнастика. Дид. игра «Отгадай загадку»,	Слушание и обсуждение сказки, ответы на вопросы по мультфильму Участие в играх	1.	18.09.
4.	Как учиться жить по времени. Русская народная игра «Палочка-выручалочка»	Письмо школьника на экране. Просмотр презентации «Физические основы режима»	Ответы на вопросы , обсуждение видео.	1.	25.09.
5.	Здоровое питание Русская народная игра «Блуждающий мяч»	Мультфильм «Нездоровый рекорд» схема «ЗДОРОВЬЕ»,	Просмотр мультфильма, выбирать таблички с правильными	1.	02.10.

		Таблички с названиями продуктов, ребусы	продуктами, разгадывание ребусов		
6.	Чудо земли – ХЛЕБ» Русская народная игра «Пчёлки и ласточки»	Просмотр видео ролика о том «Как хлеб растут» Рассматривание колосьев ячменя и пшеницы.	Обсуждение видео ролика .Ответы на вопросы. Рисование Колосьев Участие в игре.	1.	09.10.
7.	Здоровое питание – отличное настроение. Игра «У медведя во бору...»	Строки из стихотворения К.И.Чуковского «Барабек», демонстрация круп, соков.	Обсуждение стихотворения по вопросам воспитателя. Сюжетно-ролевая игра «Я повар, варю кашу»	1.	16.10
8.	Овощи и фрукты – самые полезные продукты. Игра «Съедобные, несъедобные	Загадки, пословицы и поговорки про овощи и фрукты, кроссворд, таблицы с овощами.	Отгадывание загадок, работа над пословицами. Рисование фруктов и овощей. Участие в игре.	1.	23.10
9.	Подводим итог здорового питания. Русская народная игра «Совушка»	Тесты по теме «Здоровое питание»	Ответы на вопросы теста. Участие в игре.	1.	06.11.
10.	Общественно полезный труд и здоровье Русская народная игра в жмурки «Слепой козёл	Рассказ «Два плуга» К.Д. Ушинский. пословицы, поговорки о труде. Слово воспитателя о том «Что руд дает людям»	Слушание и обсуждения рассказа, дидакт. игра: «Продолжи пословицу» Сбор мусора на школьной территории. Участие в игре.	1.	13.11.
11.	Наш мозг и его волшебные действия Русская народная игра «Салки»	Видео ролик «Наш мозг»	Просмотр видео ролика и обсуждение. Участие в игре.	1.	20.11.
12.	День здоровья «Хочу	Игры соревнования «Зимние забавы»	Участие в играх	1.	27.11.

	остаться здоровым Подвижная игра «К своим флажкам беги»				
13.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Игра «Кот идет»	Плакат с изображением солнца. Видео по теме, беседа по вопросам	Просмотр видео, ответы на вопросы. Участие в игре	1.	04.12.
14.	Сезон, одежда- здоровье. Игры со снежками «Попади в цель»	Загадки, картинки с изображением различной одежды Беседа «Одеваемся по погоде» . Сюжетно ролевая игра. Одеть куклу в летнюю одежду, зимнюю и т ...	Отгадывание загадок. Рассматривание картинок, определить какое время года по одежде детей. Участие в играх	1.	11.12.
15.	Природа – наше здоровье. Игра «Платочек»	Рисунки детей о природе, видео ролик про экологию, дид игра «Экологическое ассорти»	Просмотр и обсуждение видео ролика, Участие в играх.	1.	18.12.
16.	Мое здоровье в моих руках. Игра «Северный и южный ветер»	Беседа о том как каждый может укрепить здоровье.	Ответы на вопросы викторины: «Верно ли высказывание»	1.	25.12.
17.	«Ой мороз, мороз» Игра «Два Мороза»	Словарная работа – обморожение. три степени (картинки), советы предупреждающие обморожение	Ответы на вопросы, просмотр картинок, запоминание советов. Участие в игре	1.	08.01
18.	Простудные заболевания Катание на санках, ледянках.	Картинки, ОРВИ, ангина, грипп признаки симптомы.	Рассматривание картинок, слушание рассказа воспитателя. Ответы на вопросы	1.	15.01
19.	Вредные привычки. Игры со снежками «Попади в цель» «Кто дальше бросит»	Рассматривание плаката Дерево полезных привычек, конверты с заданиями, Сундучок «Вредные советы»	Слушание аудиозаписи стихотворения И.Демьянова «Неряшка» и обсуждение его Участие в играх.	1.	22.01.
20.	Зрение – дар.	Стихотворение «Для чего нужны глаза»	Слушание и обсуждение	1.	29.01.

	Катание с горки на санках	Беседа «Кто как видит». Схема строения глаза. Советы Айболита.	стихотворения, рассматривание картинок с советами Айболита. Дид. игра «Что лишнее»		
21.	Осанка Подвижная игра «Пустое место»	Конверты с вопросами, карточки с упражнениями для осанки, видео ролик «Как сохранить хорошую осанку»	Ответы на вопросы, выполнение упражнений для осанки, просмотр и обсуждение видео ролика	1.	05.02.
22.	Подведение итогов по сохранению здоровья. Подвижная игра «Карусель»	Викторина «Что нам помогает сохранить здоровье» Конкурс рисунков о ЗОЖ»	Ответы на вопросы викторины. Рисование ЗОЖ» Участие в игре	1.	12.02.
23.	Скорость, ловкость. Игра «Кто быстрее»	Загадки о ловкости и скорости. Построение в шеренгу, ходьба по кругу в полуприсядку, на носочках руки вверх Игры на ловкость и скорость.	Отгадывание загадок. Выполнение упражнений. Участие в играх.	1.	19.02.
24.	Движение – это жизнь. Эстафеты с мячом, обручем.	Пословицы и поговорки о движении.. Беседа о пользе движения	Работа над пословицами и поговорками. Ответы на вопросы. Участие в эстафетах.	1.	26.02.
25.	«Если хочешь быть здоров – закаляйся» Игра «Лягушонок и цапля»	Презентация о способах закаливания	Работа над пословицами и поговорками, ответы на вопросы, умывание холодной водой, хождение по массажному коврику.	1.	04.03
26.	«Доктора природы» Игра «К березе беги»	Пословицы, советы докторов природы - доктора Свежий воздух, Чистая Вода, доктора Отдых и др. Видео ролик	Называют пословицы о ЗОЖ, ответы на вопросы по видео ролику. работа по карточкам. Участие в игре	1.	11.03.
27.	Лечебные травы Игра «Садовник» Игра «Охотники и	Загадки о лечебных растениях, картинки, рассказ	Отгадывание загадок, рассматривание картинок, изображение	1.	18.03.

	зайцы»	воспитателя о лечебных свойствах. Работа на листочках в клеточку	дерева липа по клеточкам		
28.	«Осторожно клещи» Игра «Третий лишний»	Картинки с изображением клещей, способ его удаления, обработки раны. Прививка. Заболевания после укуса.	Рассматривание картинок, описание внешнего вида. Знакомство со способом удаления. Обработки раны .Практическая работа.	1.	01.04.
29.	Осторожное обращение с животными. Игра «Собачки»	Загадки о животных, плакат с правилами безопасного общения с животными. Рассказ о случае в Афганистане о змее.	Отгадывание загадок, заучивание правил, слушание и обсуждение рассказа. Участие в игре.	1.	08.04.
30.	С водой – шутки плохи. Игры с мячом «Круговая лапта»	Просмотр видео ролика «Случай на воде» рассматривания картинок о ,приспособлениях для плавания, гимн воде	Просмотр и обсуждение видео ролика, беседа по картинкам, слушание ауди записи гимна воде.	1.	15.04.
31.	Будь внимателен.	Закрепление правил безопасного поведения дома.	Игра «Да или нет» Просмотр слайдов. Рисунки.	1.	22.04.
32.	Порезы, ушибы, переломы. Эстафеты с мячом.	Понятие о травмах, первая помощь, средства, тест.	Слушание рассказа воспитателя о травмах. Ответы на вопросы теста. Участие в эстафетах.	1.	29.04.
33.	Правила обращения с огнем. Игры с мячом «Попади в баскетбольную корзину» «Забей гол»	Картинки «Пожарная безопасность» Загадка про огонь, Стихотворение о добром огне	Отгадывание загадки, рассматривание картинок, слушание и обсуждение стихотворения о добром огне. Участие в играх.	1.	06.05
34.	Итоговое занятие. Чему научились за год. Игры- соревнования	Тесты по пройденным темам	Ответы на вопросы. Участие в играх.	1.	13.05.

техническая база:

Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): плакаты о здоровье, профилактике инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Литература:

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Режим дня школьника. М., изд. Центр «Вентана-граф». 2012.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-4 классы.-М.:ВАКО, 2011г. -/Мастерская учителя.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1-4 классы/ В.И. Ковалько. – М.:Вако, 2012.-124 с.
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.:2011г.- /Мастерская учителя

Материалы и оборудование:

Телевизор, компьютер, флешкарта.

Электронно-образовательные ресурсы:

урок.рф

multiurok.ru infourok.ru

kopilkaurokov.ru – сайт для учителей

Для реализации программы «Будь здоров» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;

- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты о здоровье, профилактике инфекционных заболеваний и др.;

-измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор.

Литература:

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Режим дня школьника. М., изд. Центр «Вентана-граф». 2012.
2. Бабкина Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса// Начальная школа-2013-№12-С.3-6.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-4 классы.-М.:ВАКО, 2011г. -/Мастерская учителя.
5. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы/ Под ред. И.С.Артюховой.- М.: ВАКО, 2012г.(Педагогика. Психология. Управление.)
6. Захаров А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М.2011.
7. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий// Начальная школа 2011.-№11.-
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (Текст): 1-4 классы/ В.И.Ковалько. – М.:Вако, 2012.-124 с.
- 9.Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы):Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.:2011г.- /Мастерская учителя.
8. В.А. Горский, Примерные программы внеурочной деятельности, М. Просвещение, 2011 г.
9. Интернет ресурсы

Тематическое планирование.

№ пп	Тема	Основное содержание	Деятельность детей	Количес тво часов	Дата
1.	Знакомство со здоровым образом жизни. Знакомство с русской народной игрой «Гуси-лебеди»	Пословицы и поговорки, стихотворение про режим дня	Отвечать на вопросы. Работа над пословицами и поговорками Участие в игре «Гуси-лебеди»	1.	04.09.
2.	Что такое гигиена Личная гигиена. Русская народная игра «У медведя вобору»	Стихотворение «Кто зубы не чистит... Загадки, дид игра: «Продолжи предложение...»	Принять участие в обсуждении стихотворения Отгадывание загадок Участие в игре	1.	11.09
3.	Чистота – залог здоровья Русская народная игра «Филин и пташки»	Чтение сказки «Доктор Айболит» просмотр мультфильма «Мойдодыр», пальчиковая гимнастика. Дид. игра «Отгадай загадку»,	Слушание и обсуждение сказки, ответы на вопросы по мультфильму Участие в играх	1.	18.09.
4.	Как учиться жить по времени. Русская народная игра «Палочка-выручалочка»	Письмо школьника на экране. Просмотр презентации «Физические	Отвечать на вопросы, обсуждение видео.	1.	25.09.
		основы режима			
5.	Здоровое питание Русская народная игра «Блуждающий мяч»	Мультфильм «Нездоровый рекорд» схема «ЗДОРОВЬЕ», Таблички с названием продуктов, ребусы	Просмотр мультфильма, выбирать таблички с правильными продуктами, разгадывание ребусов	1.	02.10.
6.	Чудо земли – ХЛЕБ»	Просмотр видео ролика о том «Как	Обсуждение видео	1.	09.10.

	Русская народная игра «Пчёлки и ласточки»	хлеб растят» Рассматривание колосьев ячменя и пшеницы.	ролика .Ответы на вопросы. Рисование Колосьев Участие в игре.		
7.	Здоровое питание – отличное настроение. Игра «У медведя во бору...»	Строки из стихотворения К.И.Чуковского «Барабек», демонстрация круп, соков.	Обсуждение стихотворения по вопросам воспитателя. Сюжетно-ролевая игра «Я повар, варю кашу»	1.	16.10
8.	Овощи и фрукты – самые полезные продукты. Игра «Съедобные, несъедобные»	Загадки, пословицы и поговорки про овощи и фрукты, кроссворд, таблицы с овощами.	Отгадывание загадок, работа над пословицами. Рисование фруктов и овощей. Участие в игре.	1.	23.10
9.	Подводим итог здорового питания. Русская народная игра «Совушка»	Тесты по теме «Здоровое питание»	Ответы на вопросы теста.	1.	06.11.
10.	Общественно полезный труд и здоровье Русская народная игра в жмурки «Слепой козёл»		Сбор мусора на школьной территории. Участие в игре.	1.	13.11.
11.	Наш мозг и его волшебные действия Русская народная игра «Салки»	Видео ролик «Наш мозг»	Просмотр видео ролика и обсуждение. Участие в игре.	1.	20.11.
12.	День здоровья Хочу остаться здоровым Подвижная игра «К своим флажкам беги»	Игры соревнования «Зимние забавы»	Участие в играх	1.	27.11.

13.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Игра «Кот идет»	Плакат с изображением солнца. Видео по теме, беседа по вопросам	Просмотр видео, ответы на вопросы. Участие в игре	1.	04.12.
14.	Сезон, одежда-здоровье. Игры со снежками «Попади в цель»	Загадки, картинки с изображением различной одежды Беседа «Одеваемся по погоде» . Сюжетно ролевая игра. Одеть куклу в летнюю одежду, зимнюю и т ...	Отгадывание загадок. Рассматривание картинок, определить какое время года по одежде детей. Участие в играх	1.	11.12.
15.	Природа – наше здоровье. Игра «Платочек»	Рисунки детей о природе, видео ролик про экологию, дид игра «Экологическое ассорти»	Просмотр и обсуждение видео ролика, Участие в играх.	1.	18.12.
16.	Мое здоровье в моих руках. Игра «Северный и южный ветер»	Беседа о том как каждый может укрепить здоровье.	Ответы на вопросы	1.	25.12.
17.	Осторожное обращение с животными. Игра «Собачки»				
18.	Как защититься от насекомых.				
19.	Вредные привычки	Рассматривание плаката Дерево полезных привычек, конверты с заданиями, Сундучок «Вредные советы»	Слушание аудиозаписи стихотворения И.Демьянова «Неряшка» и обсуждение его Участие в игре	1.	
20.	Зрение – дар. Игра «Мышеловка»	Стихотворение «Для чего нужны глаза» Беседа «Кто как видит». Схема строения глаза. Советы Айболита.	Слушание и обсуждение стихотворения, рассматривание картинок с советами Айболита. Дид. игра «Что лишнее»	1.	
21.	Осанка				

	Подвижная игра «Пустое место»				
22.	Подведение итогов по сохранению здоровья. Подвижная игра «карусель»				
23.	Скорость, ловкость. Игра «Кто быстрее»				
24.	Движение – это жизнь. Эстафеты с мячом, обручем.				
25.	Дальше, быстрее, выше. Игра «Лягушонок и цапля»				
26.	В гостях у Карлсона Игра «Карлики и великаны»				
27.	Мой любимый спорт Игра «Охотники и зайцы»				
28.	Противодействие вредным привычкам. Игра «Третий лишний»				
29.	Знакомство с опасностями летом. Игра «Горячий мяч»				
30.	С водой – шутки плохи. Игры с мячом «Круговая лапта»				

31.	Лечебные травы и ядовитые. Игра «Садовник»				
32.	Порезы, ушибы, переломы. Эстафеты с мячом.				
33.	Правила обращения с огнем.				
34.	Итоговое занятие. Чему научились за год. Игры-соревнования				

Описание места курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Будь здоров» предназначена для обучающихся 2 класса, с учётом реализации её педагогами, занимающихся вопросами обучения и воспитания детей в возрасте 8 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 1 год, 1 раз в неделю, всего 34 часа.

Деятельности учащихся:

- игры;
- беседы;
- экскурсии;
- конкурсы рисунков;
- самостоятельная работа;
- работа в парах, в группах;
- просмотр тематических видеофильмов;
- творческие работы.

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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы:

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 проявления

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности
В ходе реализации программы «Будь здоров» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Тематическое планирование

Введение «Вот мы и в школе» 4 часа			
1	Знакомство со здоровым образом жизни. Знакомство с русской народной игрой «Гуси-лебеди»	- познакомить с компонентами здорового образа жизни - учить заботиться о своем здоровье - воспитание организованности, дисциплинированности	Ответы на вопросы. Работа над пословицами и поговорками о ЗОЖ. Участие в игре.
2	Что такое гигиена Личная гигиена Русская народная игра «У медведя во бору»	- формировать жизненно важные гигиенические умения - учить правильно мыть руки - совершенствовать двигательные функции младших школьников - воспитывать чувство ответственности за порученное дело	Просмотр мультфильма «Мой додыр». Ответы на вопросы.
3	Чистота – залог здоровья Русская народная игра «Филин и пташки»	- расширять кругозор детей о предметах личной гигиены - отрабатывать навыки чистки зубов - развивать ловкость, быстроту, внимание - воспитывать чувство ответственности за порученное дело	Отгадывание загадок о помощниках. Участие в игре.

4	Как учиться жить по времени Русская народная игра «Палочка-выручалочка»	- развивать интерес к изучению своего здоровья - учить жить по режиму - формировать нравственно – эстетические, общечеловеческие ценности - воспитание уважения, терпимости друг к другу	Ответы на вопросы по режиму дня. Участие в игре.
Питание и здоровье 5 часов			
5	Здоровое питание Русская народная игра «Блуждающий мяч»	- формировать понятия о правильном питании - прививать привычку есть полезную пищу - развивать быстроту реакции, произвольность движений - воспитывать волю к победе	Составление пирамиды питания. Участие в игре.
6	Овощи, фрукты – самые полезные продукты. Игра «Съедобные и несъедобные»	- формирование психического и физического здоровья - систематизировать знания о витаминах в пище - развитие ловкости, чувства дисциплины, точности и быстроты движений - воспитание чувства взаимопомощи, коллективизма	Конкурс рисунков «Овощи» Участие в игре

7	Микробы	- уточнить представление о болезнях - познакомить детей с причинами болезней и правилами борьбы с микробами - совершенствовать двигательные функции младших школьников - воспитывать активность учащихся, внимательность, ловкость и сообразительность	Рассматривание через увеличительное стекло микробов. Участие в игре.
8	Чудо земли – ХЛЕБ» Русская народная игра «Пчёлки и ласточки»	- расширить знания детей о хлебе , - расширять кругозор, положительные эмоции - воспитывать уважение, к тем кто хлеб растит	Рассматривание различных колосков, хлебобулочных изделий, Проба на вкус, слушание песни «Хлеб всему голова» (аудио запись), Рисование поля с пшеницей
9	Подводим итог здорового питания Русская народная игра «Совушка»	- обобщить понятия о питании, как составляющей здоровья - воспитывать заинтересованность в ведении здорового образа жизни - развивать быстроту реакции, внимания	Тестирование. «Полезная и вредная пищи» Участие в игре.
Моё здоровье в моих руках 7 часов			
10	Общественно полезный труд и здоровье Русская народная игра в жмурки «Слепой козёл»	- формировать представление о влиянии труда на здоровье человека - помочь понять смысл пословицы «Здоровье и труд рядом идут» - воспитывать силу, выносливость	Отгадывание загадок о труде, об орудиях труда. Участие в игре.
11	Наш мозг и его волшебные действия Русская народная игра «Салки»	- дать детям представление о том, что мозг – важный орган человеческого организма, без которого человек не может жить	Просмотр видео о мозге и его действиях. Участие в игре.

12	День здоровья Хочу остаться здоровым. Эстафеты.	- игры на свежем воздухе - формирование нравственно – эстетических, общечеловеческих ценностей, устойчивого интереса к игре - развитие внимания, памяти, слуха, реакции на сигнал - совершенствование умения ориентироваться -воспитывать волю к победе	Викторина: «Что значит – быть здоровым». Участие в эстафетах
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие Друзья. Игра «Море волнуется раз....»	- дать детям представление о том, какое большое значение имеют воздух, вода и свет - для всего живого на земле ввести в словарь детей слова: (источник света и тепла, питьевая, пресная, прозрачная,экономить)	Просмотр презентации «Закаляйся». Рассматривание воды. Определить какая она. Участие в игре.

18.	Профилактика простудных заболеваний. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Дать понятие о простудных заболеваниях, советы как предупредить их.	Слушание рассказа воспитателя. Ответы на вопросы. Участие в игре.
19	Вредные привычки «Подвижная игра «Ловишки с приседаниями»	- формировать у детей отрицательное отношение к вредным привычкам - помочь осознать, что положительные привычки формируют правильный характер и здоровый образ жизни - воспитывать терпеливость, уважения к другим	Пословицы о здоровом образе жизни. Просмотр обучающего фильма. Рисование плаката «Мы за ЗОЖ». Участие в игре.
20	Зрение – дар Подвижная игра «Мышеловка»	- формировать у детей представление о ценности зрения и необходимости бережного отношения к нему; - помочь сделать осознанный выбор здорового образа жизни - познакомить с правилами игры «Мышеловка», разучить игру - развивать быстроту реакции, произвольности движений - воспитывать коллективизм	Выполнение упражнений для глаз, принять участие в игре, соблюдая ее правила
21	Осанка Подвижная игра «Пустое место»	- познакомить детей с понятием осанка, значением ее в жизни человека - составить советы «Как сохранить красивую осанку», воспитывать желание следить за своей осанкой в положении сидя и стоя - развивать ловкость, координацию движений	Составление советов «Как сохранить красивую осанку». Выполнение упражнений для осанки.

22	Подведение итогов по сохранению и укреплению здоровья Подвижная игра «Карусель»	- продолжать способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья - формировать знания о соблюдении правил безопасного поведения в эстафетах, - учить детей пролезть в туннель, выполнять прыжки из обруча в обруч, - воспитание интереса к занятиям физкультурой и спортом - развитие двигательной активности у учащихся - воспитание культуры общения учащихся	Выполнение эстафет предложенных воспитателем Соблюдение культуры общения во время игр.

Чтоб забыть про докторов 4 часа

23	Кто и как нас предохраняет от болезней. Подвижная игра «Кто быстрее»	Познакомить детей с профессией врач. - развитие основных физических качеств детей скорость, координация движений, ловкость; - привитие основы здорового образа жизни настойчивости, чувства сплоченности	Отвечать на вопросы воспитателя. Принять участие в игре.
----	--	---	--

24.	Прививки от болезней Подвижная игра «Конники – спортсмены»	- формировать представление о значимости прививок от болезней - развивать быстроту реакции, внимания - воспитание чувства ответственности, дисциплины	Ответы на вопросы. Мультфильм о прививке. Участие в игре
25	Что нужно знать о лекарствах. Подвижная игра «Лягушата и цапля»	- привлечение к занятиям физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни, повышение двигательной активности детей. - развивать у ребят двигательную активность, физические качества	Ответы на вопросы. Рассматривание упаковок с таблетками, каплями, мазями Заучивание правил игры, соблюдение их во время Участие в игре .
26	Конкурс знатоков доктора АЙБОЛИТА»	- формировать у детей представления о полезности тех или иных продуктов питания - обогащать речь детей названиями разных блюд; уточнять знания детей о правилах здорового питания; прививать навыки культуры питания - развивать внимание, сообразительность, творческое воображение	

Я и моё ближайшее окружение (3 часа)

27	С кем мне нравится общаться. «Третий лишний»	- расширить кругозор детей, формировать положительные дружественные отношения к окружающим, - воспитывать понимание ценности каждого человека - уметь слушать друг друга - обучать бегу в игровой манере - развивать ловкость и координацию движений	Рассказы детей о том с кем им нравится общаться и чем заниматься. Принять участие в игре, бегая в игровой манере
----	---	--	---

28	Полезные и вредные привычки Эстафеты с мячом	- учить детей отличать вредные и полезные привычки. - формировать сознательный отказ от вредных привычек; - воспитывать эмоциональный настрой для воплощения своих чувств в рисунке; - воспитывать у детей отрицательное отношение ко всем вредным привычкам, большое желание вести здоровый образ жизни - развивать познавательный интерес к знаниям, к	Викторина : «О влиянии вредных привычек на здоровье» Участие в эстафетах.
----	--	--	---

		стремлению применять знания на практике	
29	Как защититься от насекомых. «Осторожно клещи» Русская народная игра «Пятнашки»	- повышать интерес детей к физической культуре и здоровому образу жизни - расширять представления детей о видах спорта, формировать представления о здоровом образе жизни, - воспитывать любовь к занятиям спорта, нравственные качества и поступки – уважение, терпение, чувства гордости за свою страну - прививать интерес к играм	Рассматривание картинок с изображением клещей. Просмотр видео про клещей. Участие в игре.
Вот и стали мы на год взрослей			
30	Знакомство с опасностями на отдыхе «Солнечный ожог, солнечный удар» «	- знакомить с основными опасностями отдыха на природе, профилактике солнечных ударов, солнечных ожогов кожи. - разнообразить познавательный интерес к играм, способствовать физическому развитию	Просмотр видео о правилах поведения на улице в жару. Ответы на вопросы.
31	Полезные травы. Игра «Я садовником родился»	-закрепить знания детей о лекарственных травах, об их целебных свойствах; -воспитывать любовь к природе и бережное отношение к ней -доброжелательное отношение во время игры по отношению к друг другу	Просмотр видео о лекарстве ромашки. Участие в игр.

32	День Здоровья. «В здоровом теле – здоровый дух» «Веселые старты.»	-доброжелательное отношение во время игры по отношению к друг другу -воспитывать командный дух, чувство соперничества, волю к побе.	Викторина: «Я здоровье сберегу - сам себе я помогу» Участие в стартах.
33	Летние опасности	- сформировать у детей навыки безопасного поведения на водоёмах – при купании, играх вблизи водоёмов, плавании на средствах, учить осторожно пользоваться водой открытых водоемов, 1	
34	«Вы порадуйтесь за нас – перешли мы в третий класс»	подвести итоги сформированности навыков положительного отношения к ЗОЖ- привлечение к занятиям физической культурой	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы «Будь здоров» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты о здоровье, профилактике инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Литература:

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Режим дня школьника. М., изд. Центр «Вентана-граф». 2012.
2. Бабкина Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса// Начальная школа-2013-№12-С.3-6.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-4 классы.-М.:ВАКО, 2011г. -/Мастерская учителя.
4. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы/ Под ред. И.С.Артюховой.- М.: ВАКО, 2012г.(Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М.2011.
6. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий// Начальная школа 2011.-№11.-
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (Текст): 1-4 классы/ В.И.Ковалько. – М.:Вако, 2012.-124 с.
- 8.Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы):Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.:2011г.- /Мастерская учителя.
8. В.А. Горский, Примерные программы внеурочной деятельности, М. Просвещение, 2011 г.
9. Интернет ресурсы