

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 9» г. Таштагола Кемеровской области

Приложение к ООП НОО
Приказ от 31.08.2020 №58.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ – Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ»

Составители программы:
учителя начальных классов
Саинская Н.В., Гриднева Е.А.,
Метелева Н.А., Зиновьева М.Н.,
Мартюшева Т.Я, Бекк Е.С.,
Фадеева И.М., Степанова Н.А.,
Мязина С.В., Дурновцева О.А.,
Максимова И.А., Федулина В.А..

Таштагол, 2020

Оглавление

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Сам себе я помогу - я здоровье сберегу» | 3 |
| 1 класс..... | 4 |
| 2 класс..... | 10 |
| 3 класс..... | 13 |
| 4 класс..... | 16 |
| Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Сам себе я помогу - я здоровье сберегу» | 19 |
| 1 класс..... | 19 |
| 2 класс..... | 19 |
| 3 класс..... | 20 |
| 4класс..... | 21 |

Программа внеурочной деятельности «Сам себе я помогу- я здоровье сберегу» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом программ, включенных в её структуру.

Направление – спортивно-оздоровительное.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Сам себе я помогу - я здоровье сберегу»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования отражают:

- различать основные нравственно-этические понятия;
- применять правила культурного поведения в обществе;
- соотносить поступок с моральной нормой (в школе, дома, в социуме);
- оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); применять навыки культурного поведения за столом;
- применять навыки личной гигиены;
- бережное и разумное отношение к своему здоровью;
- анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом;
- сопереживать чувствам других людей;
- выражать положительное отношение к процессу познания о здоровом образе жизни;
- проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования отражают:

- определять и формулировать цель деятельности;
- контролировать своё поведение в школе, дома, в гостях;
- планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;
- организовывать подвижные игры со сверстниками;
- следить за чистотой и аккуратностью в одежде;
- использовать способы повышения работоспособности;
- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок;
- проводить комплексы утренней зарядки, физминуток;
- определять последовательность действий при составлении режима дня;
- проявлять заботу о своём здоровье, ухаживать за своим организмом;
- правильно распределять время на работу и отдых;
- снимать утомление;
- оценивать результаты деятельности (чужой, своей);
- выявлять особенности (качества, признаки) различных объектов в процессе их рассматривания (наблюдения);

- анализировать результаты элементарных исследований, фиксировать их результаты;
- определять значимость здорового образа жизни, двигательной активности;
- иметь представление о том, как работают органы человека и зачем они нужны;
- определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения поставленной задачи;
- знать негативное влияние вредных привычек на организм человека;
- выполнять упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- проверять информацию о здоровье, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
- определять назначение физических упражнений;
- отличать подвижные игры от спортивных;
- презентовать подготовленную информацию о здоровье в наглядном и вербальном виде;
- знать, как и для чего необходимо питаться;
- определять признаки рационального питания;
- применять таблицы, схемы, модели для получения информации;
- сравнивать различные объекты;
- приводить доказательно примеры здорового образа жизни;
- устанавливать причинно-следственные связи между объектами;
- определять последовательность упражнений при составлении комплекса утренней зарядки;
- выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать свой выбор, оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
- слушать и понимать речь других;
- стремиться к взаимопониманию между людьми;
- применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе;
- работать в команде;
- распределять роли в игре, в спектакле, инсценировке;
- составлять устные небольшие монологические высказывания.

Содержание курса внеурочной деятельности «Сам себе я помогу - я здоровье берегу»

1 класс

Тема 1. Гигиена

Занятие 1. Игра – путешествие «Откуда берутся грязнули?»

Цели: повторение и закрепление имеющихся знаний о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас; обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.

Занятие 2. «Правила гигиены».

Цели: соблюдение основных правил личной гигиены; привитие навыков здорового образа жизни; развитие гигиенических навыков: мытьё рук, чистка зубов, еженедельное купа-

ние; воспитание умения слушать друг друга, общаться, быть терпимым, уважать мнение товарища, чувствовать ответственность за знания других.

Занятие 3. «Крепкие зубы – здоровью любви»

Цель: привитие у детей привычки здорового образа жизни; воспитание интереса к вопросам здоровья; закрепление умения правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, соблюдать элементарные правила гигиены; привитие необходимых гигиенических навыков (предупреждение возникновения и развития кариеса); подведение к мысли, что самое главное в жизни – это здоровье, что именно они ответственны за состояние своего организма; формирование навыков личной гигиены.

Занятие 4. «Зубы и уход за ними»

Цели: формирование представления о молочных и постоянных зубах, их росте и развитии; закрепление правил ухода за зубами; знакомство с лечением в домашних условиях зубной боли и профилактикой ее возникновения; воспитание желания быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Занятие 5. «Подружись с зубной щёткой»

Цели: продолжать знакомство с правилами личной гигиены; формирование представления о детской зубной щётке и детской зубной пасте; подведение к пониманию их назначения и функции; знакомство детей с методами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание рта после еды).

Занятие 6. *Стоматологи - друзья зубов (экскурсия в стоматологическую поликлинику)*

Цели: знакомство с профессией стоматолога; повторение методов ухода за зубами (чистка зубов, полоскание рта после еды, посещение стоматолога при зубной боли и в целях профилактики зубных заболеваний)

Занятие 7. «Чтобы глаза видели»

Цели: формирование навыков ухода за глазами; формирование понимания важности зрения в жизни человека; разучивание гимнастики для глаз.

Занятие 8. «Чтобы уши слышали»

Цели: научить осознанно заботиться о слухе; изучение правила гигиены слуха

Занятие 9. «Здоровые волосы»

Цели: знакомство с правилами ухода за волосами, привитие необходимых гигиенических навыков.

Занятие 10. «Ногти – показатель здоровья»

Цели: формирование навыков ухода за ногтями.

Занятие 11. «Гигиена кожи, одежды, обуви».

Цели: изучение гигиенических требований к коже, одежде, обуви; знакомство с болезнями кожи: грибковыми, паразитарными; соблюдение гигиенических требований к коже, одежде, обуви.

Занятие 12. «Чтобы здоровой была кожа, следить за ее чистотой надо тоже».

Цели: знакомство детей со строением кожи; привитие навыков бережного обращения с ней; закрепление правил ухода за кожей.

Занятие 13. «Здоровый сон»

Цели: знакомство с гигиеной сна; расширение кругозора и словарного запаса.

Занятие 14. «Личная гигиена — основа профилактики инфекционных заболеваний».

Цели: знакомство учащихся с правилами личной гигиены; воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Занятие 15. «Надежная защита организма» (моделирование)

Цели: раскрытие значения для организма человека выделения пота и жира; формирование навыков личной гигиены.

Занятие 16. «Друзья Мойдодыра»

Цели: составление свода правил по личной гигиене

Занятие 17. «Режим дня основа жизни человека» (беседа – игра)

Цели: убеждение учащихся в необходимости соблюдения режима дня; обучение составлению режима дня; привитие умения правильно распределять время на работу и отдых; формирование понимания ценности времени.

Занятие 18. «Береги свое время и время других»

Цели: формирование понимания ценности времени, пунктуальности, важности соблюдения режима дня.

Занятие 19. «Каждой вещи – свое место»

Цели: воспитание в детях бережного отношения к вещам, привычки соблюдать порядок.

Занятие 20. Коллективное творческое дело «Чистота – залог здоровья»

Цели: создание условий для творческих возможностей учащихся в группах; положительный эмоциональный настрой на дальнейшую работу групп; помощь детям в занимательной форме, играх; закрепление понятия “здоровый образ жизни”, “охрана здоровья”; убеждение в необходимости соблюдения личной гигиены.

Тема. 2 Закаливание

Занятие 1. «Тропинка к здоровью»

Цели: помощь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым, приобщение к здоровому образу жизни; развитие творческих способностей, памяти, внимания, познавательного интереса; воспитание ответственного отношения учащихся к своему здоровью.

Занятие 2. «Закаливание и оздоровление организма человека»

Цели: формирование представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему; знакомство с оздоровительными действиями природных факторов; воспитание человека, который умеет заботиться о своем здоровье.

Занятие 3. «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»

Цели: рассмотрение разных методов закаливания: ходьба босиком, воздушные ванны, обтирание, растирание, бег и другие.

Занятие 4. «Самомассаж от простуды»

Цели: знакомство с особыми точками, которые регулируют деятельность внутренних органов; обучение самомассажу, который повышает защитные силы организма.

Занятие 5. «Здоровое дыхание»

Цели: разучивание упражнений для развития закаливающего носового дыхания

Занятие 6. «Для чего нужна зарядка?»

Цели: приобщение к регулярным занятиям физкультурой; развитие творческих способностей в придумывании упражнений для утренней зарядки; воспитание духа соревновательности.

Занятие 7. «Зимушка-зима» (подвижные игры на свежем воздухе)

Цели: привитие потребности в здоровом образе жизни, интереса к физическим упражнениям и занятиям спортом.

Занятие 8. «Мой веселый, звонкий мяч» (физкультурный утренняя)

Цели: способствовать повышению игровой деятельности детей, их заинтересованности и активности; развитие физических навыков и движения с использованием мелких и крупных гимнастических пособий.

Тема 3. Здоровое питание

Занятие 1. «Питание и здоровье»

Цели: воспитание потребности здорового образа жизни; формирование представления о правильном питании, о его влиянии на здоровье человека.

Занятие 2. «Почему нужно есть много овощей и фруктов»

Цели: расширение и систематизация знаний учащихся об овощах и фруктах; знакомство с полезными свойствами овощей, с витаминами; раскрытие их значения для человека; формирование навыка здорового образа жизни, повторение правил гигиены; развитие логического мышления, воображение, творчество; воспитывать желание заботиться о своем здоровье, бережном отношении к нему.

Занятие 3. «Коктейль здоровья»

Цели: формировать сознательное отношение детей к своему здоровью; учить активным приемам ведения здорового образа жизни.

Занятие 4. «В гостях у здоровой пищи»

Цели: закреплять знаний о законах здорового питания; формировать мотивации здорового образа жизни; обучать выбору самых полезных продуктов для здорового, рационального питания; воспитывать привычки следить за своим здоровьем.

Занятие 5. «Праздник чая»

Цели: познакомить с историей культурного чаепития, с полезными свойствами чая; на практике выявить разнообразные сорта чая.

Занятие 6. «Здоровое питание - отличное настроение»

Цели: закрепить у детей знания о здоровом питании, убедить детей в необходимости соблюдать режим дня и правильно питаться

Занятие 7. «Может еда прибавляет года?»

Цели: объяснить значение полноценного питания для формирования детского организма, показать пагубное влияние алкоголя на здоровье человека.

Тема 4. Моё тело

Занятие 1. «Я — человек»

Цели: дать знания о человеческом организме, его внешнем и внутреннем виде, функциях отдельных органов, чувствах человека.

Занятие 2. «Скелет и осанка»

Цели: формировать общее представление о скелете человека как опоре организма, познакомить со строением скелета, с правильной осанкой и соблюдением правил посадки, воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

Занятие 3. «Осанка – красивая спина»

Цели: учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.

Занятие 4. «Слушай во все уши!»

Цели: дать знания об органах слуха, учить при помощи опытов различать силу, высоту, тембр звуков.

Занятие 5. «Смотри во все глаза!»

Цели: дать представление о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека; познакомить детей со строением глаза.

Занятие 6. «Наши руки»

Цели: дать понятие о важности человеческой руки, о тесной связи рук и мозга; рассказать детям о том, что по руке можно найти человека, узнать о его здоровье, характере; учить сознательно относиться к развитию своей руки.

Занятие 7. «Пусть будут здоровы наши ножки»

Цели: познакомить с понятием «плоскостопие» и мерами его профилактики; разучить комплекс упражнений для ног.

Тема 5. Чтобы не было беды.

Занятие 1. «Опасности вокруг нас»

Цели: рассмотреть ситуации, при которых может возникнуть опасность в повседневной жизни; обобщение знаний детей по правилам поведения в экстремальных ситуациях, обеспечивающим сохранность их жизни и здоровья в современных условиях улицы, транспорта, природы, быта.

Занятие 2. «Береги свой дом. Будь экономным!»

Цели: узнать, как выглядит опасность и почему она возникает, учить детей видеть ее со стороны самых обычных вещей и соблюдать осторожность при обращении с ними; развивать кругозор детей, воспитывать бережное отношение к своей жизни, находчивость, собранность.

Занятие 3. «Опасные предметы дома»

Цели: закрепить представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, об их необходимости для человека, о правилах пользования ими.

Занятие 4. «Осторожно : электричество!»

Цели: повторить правила безопасного поведения с электроприборами; показать, чем опасно поражение электрическим током, как выглядит опасность и почему она возникает; воспитывать бережное отношение к своей жизни.

Занятие 5. «Компьютер и человек»

Цели: учить организовывать безопасное взаимодействие с компьютером; познакомить с мерами профилактики вредного воздействия компьютера на человека.

Занятие 6. «Телевизор в жизни человека»

Цели: учить организовывать безопасное взаимодействие с телевизором; показать влияние телепередач на познавательную сферу ребенка и отрицательное воздействие на психо-эмоциональное состояние человека.

Занятие 7. «У меня зазвонил телефон...» (деловая игра)

Цели: учить организовывать безопасное взаимодействие с сотовым телефоном.

Занятие 8. «Чтобы в ваш дом не пришла беда, будьте с огнем осторожны всегда!»

Цели: научить действовать в случае возникновения пожара; познакомить с правилами пользования утюгом; повторить уже изученные правила по противопожарной безопасности; прививать навыки самообслуживания; воспитывать смелость, ответственность.

Занятие 9. «Твои действия при пожаре»

Цели: научить детей правильно действовать в чрезвычайных ситуациях; закрепить знания правильного поведения при пожаре; прививать навыки осторожного обращения с огнем.

Занятие 10. «Если горит у соседей!»

Цели: выработать правила безопасного поведения при пожаре у соседей; закрепить знания о способах тушения пожара; отработать вызов по телефону пожарной службы 01.

Занятие 11. «Ожоги»

Цели: ознакомить учащихся с причинами получения ожогов, степенью их тяжести; обучить действиям по оказанию первой помощи при ожогах.

Занятие 12. Инсценирование сказки «Кошкин дом» (игра-сказка)

Цели: развивать творческую фантазию; рассказать средствами театрализации, как от маленького огонька разрастается большой пожар, уничтоживший кошкин дом; учить «играть» воображаемыми предметами, пользоваться которыми в данный момент (пожар) требуют обстоятельства.

Занятие 13. «Наша прогулка»

Цель: воспитать у детей чувство ответственности за своё поведение в природе, выработать потребность в общении с природой.

Занятие 14. «Безопасность на природе»

Цели: знакомить детей с правилами поведения на природе во время грозы, во время пожара; дать знания о правилах поведения при встрече с разными насекомыми.

Занятие 15. «Ядовитые грибы и ягоды»

Цели: дать представление о съедобных и ядовитых грибах и ягодах; научить различать грибы по картинкам и тем признакам, которые приводятся в загадках и объяснениях учителя.

Занятие 16. «Осторожно, улица!»

Цели: предостеречь от неприятностей, связанных с контактами с незнакомыми людьми; способствовать развитию осторожности, осмотрительности; учить правильно вести себя в ситуации насильственного поведения незнакомого взрослого.

Занятие 17. Игра-эстафета «Школа светофорных наук»

Цели: повторить правила дорожного движения, закрепить знание дорожных знаков, учить использовать знания ПДД в повседневной жизни.

Занятие 18. «Травма. Можно ли уберечься от травм?»

Цели: учить предвидеть опасность, соблюдать правила личной безопасности и безопасности окружающих.

Занятие 19. «Умеешь ли ты обращаться с животными?»

Цели: дать знания о правилах поведения при встрече с различными домашними животными; учить понимать состояние и поведение животных, как с ними общаться.

Занятие 20. «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит»

Цели: сообщить детям сведения о профилактике и способах лечения инфекционных заболеваний, о пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека

Тема 6. Повторительно - обобщающие уроки

Занятие 1. «В путь дорогу собирайся. За здоровьем отправляйся!»

Цели: формирование позиции признания ценности здоровья и чувства ответственности за него, используя необходимые знания о здоровом образе жизни, подвижные игры, комплексы физических упражнений, тренировки.

Занятие 2. Викторина с элементами соревнования «Быть здоровым – значит быть счастливым!»

Цели: формирование необходимых знаний, умений, навыков по сохранению и укреплению здоровья, воспитание общей культуры здоровья; развитие коммуникативных умений учащихся

Занятие 3. «Путешествие на остров Здорового Образа Жизни»

Цели: дать учащимся представление о том, что такое здоровый образ жизни, помочь задуматься о необходимости быть здоровым, приобщение к здоровому образу жизни, сделать вывод о том, что способствует здоровью.

Занятие 4. Подвижные игры-эстафеты на свежем воздухе

Цели: прививать потребность в здоровом образе жизни, интерес к физическим упражнениям и занятиям спортом.

2 класс

Тема 1. Гигиена

Занятие 1. Сюжетно-ролевая игра «Если хочешь быть здоровым»

Цели: расширение знаний детей о предметах личной гигиены, о режиме дня, о чистоте и аккуратности; способствовать воспитанию аккуратности и потребности в личной гигиене

Занятие 2. Мойдодыр

Цели: настроить детей на здоровый образ жизни, вызвать интерес к вопросам здоровья; прививать навыки правильного ухода за зубами и деснами, подвести к мысли, что самое главное в жизни – это здоровье, что именно они, дети, ответственны за состояние своего здоровья

Занятие 3. Праздник «Голливудская улыбка»

Цели: ознакомление ребят с гигиеническими правилами и способами ухода за зубами, обобщить знания о личной гигиене, воспитывать бережное отношение к своему здоровью, пропагандировать здоровый образ жизни.

зубная щётка, памятка правил сохранения здоровья зубов.

Занятие 4. О значении режима

Цели: ознакомление с правилами выполнения режима, чередованием труда и отдыха.

Занятие 5. Праздник «Чистота и здоровье»

Цель: закреплять правила личной гигиены школьников

Тема 2 Закаливание

Занятие 1. Закаливание организма. Сказка «О Микробах»

Цель: формирование убеждения в необходимости укрепления организма, привычку к закаливанию.

Занятие 2. Музыкально-спортивный праздник «Зимние затеи»

Цели: формирование подвижно-игровых навыков у детей; способствовать сплочению детского коллектива.

Занятие 3. Сюжетно-ролевая игра. «Советы доктора Воды»

Цели: формирование навыков здорового образа жизни; выработка потребности в чистоте и правильном уходе за телом человека.

Занятие 4. Закаливание солнцем

Цели: ознакомление с правилами закаливания солнцем; дать представление о времени пребывания на солнце; показать влияние солнца на здоровье человека

Занятие 5. Закаливание обливанием и обтиранием

Цели: ознакомление с правилами закаливания водой; способствование укреплению здоровья детей

Занятие 6. Закаливание пребыванием на свежем воздухе

Цели: ознакомление с правилами закаливания на свежем воздухе; разучить игры, способствующие укреплению здоровья

Занятие 7. Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельного гуляния в осенне-зимний период

Цели: ознакомление с понятиями «переохлаждение» и «обморожение» и оказанием первой помощи.

Занятие 8. Игры и упражнения для укрепления здоровья детей на свежем воздухе

Цели: разучивание игры и упражнения на свежем воздухе, способствующих укреплению здоровья детей

Тема 3. Здоровое питание

Занятие 1. Питание и здоровье

Цели: учить соблюдать элементарные правила режима питания; формировать понятие о питании как составляющей здорового образа жизни

Игра «Аукцион идей», сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин», игра «Моё меню»

Занятие 2. Что едят на завтрак и обед, полдник и ужин

Цели: формирование у детей представления о завтраке, обеде, полднике и ужине как обязательных компонентах ежедневного рациона питания, различных блюдах, употребляемых утром, в полдень, вечером.

Занятие 3. Витамины укрепляют организм

Цели: знакомство с понятием «витамины», закрепление знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; воспитание у детей культуры питания, чувство меры.

Занятие 4. Овощи и фрукты – витаминные продукты

Цели: в доступной игровой форме рассказать о полезных продуктах и нормах рационального питания; способствовать формированию и развитию у детей культуры питания как составляющей ЗОЖ.

Занятие 5. «Пейте дети молоко...»

Цели: формирование представления о значении молока в питании детей, ценности употребления в пищу молочно-кислых продуктов.

Занятие 6. Советы доктора Неболита

Цели: расширение представления детей о лечебных свойствах некоторых продуктов, их способности оздоравливать и укреплять организм.

Тема 4. Моё тело

Занятие 1. Глаза – главные помощники человека

Цели: формирование представления о функции органов зрения у человека; привитие навыков бережного отношения к органам зрения

Отгадывание загадок, беседа по рисунку «Строение глаза», практическая работа – наблюдение, гимнастика для глаз, игра «Полезно – вредно»

Занятие 2. Органы слуха

Цели: формирование представления о функции органов слуха у человека; привитие навыков бережного отношения к данным органам.

Разыгрывание сценки, проведение опытов

Занятие 3. Здоровые зубы

Цели: формирование навыков правильного ухода за зубами, вырабатывать стремление иметь здоровые зубы

Отгадывание загадок, инсценировка, чтение стихотворения, работа с карточками

Занятие 4. Скелет – наша опора

Цели: формирование представления о важности физического здоровья человека, его жизненно важных органах; навык соблюдения правильной посадки для сохранения красивой осанки.

Беседа по плакату «Скелет человека», практическая работа, разучивание упражнений для релаксации, упражнение «Гора»

Занятие 5. Надёжная защита организма – кожа

Цели: дать понятие о функциональном предназначении кожи; формировать навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях

Проведение опытов, беседа по теме, игра «Консилиум», игра «Можно или нельзя?», работа в группах «Как оказать первую помощь при повреждении кожи», разгадывание кроссворда

Занятие 6. Здоровый образ жизни. Что это такое?

Цели: показать учащимся огромное значение соблюдение правил ЗОЖ; формировать у учащихся потребность соблюдения правил ЗОЖ

Тема 5. Чтобы не было беды.

Занятие 1. Посеешь привычку – пожнёшь характер

Цели: формирование у детей полезных привычек

Занятие 2. Осторожно, грипп!

Цели: забота своим здоровьем; познакомить детей с характерными признаками болезни и профилактикой, учить самостоятельно рассказывать о различных способах защиты от вируса

Занятие 3. Если ты дома один

Цели: формирование у детей здоровой настороженности и бдительности

Занятие 4. Азбука Безопасности (практикум)

Цели: формирование убеждения в необходимости следовать поведенческим нормам и качествам: дисциплинированности, внимательности, выдержанности, организованности; вызывать уважительное отношение к труду водителей, к пешеходам и пассажирам; воспитывать чувство взаимовыручки, товарищества.

Занятие 5. Безопасность на улице

Цели: подготовка детей к выходу из ситуации, если на улице к нему подходит незнакомец и пытается куда-то заманить.

Занятие 6. Будь осторожен с огнём!

Цели: закрепление правил пожарной безопасности, привитие интереса к работе пожарных

Тема 6. Повторительно - обобщающие уроки

Занятие 1. Растём здоровыми (Музыкально-спортивный час)

Цели: формирование навыков игровой деятельности; развитие умения работать в команде, воспитание у детей желания жить в мире.

Занятие 2. Состязания здоровячков

Цели: формирование у учащихся навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья; развитие выносливости, ловкости, силы мышления, умение координировать свои движения; способствовать воспитанию чувства коллектива, сплочённости; прививать любовь к спорту.

Занятие 3. Здоров будешь – все добудешь

Цели: систематизация знаний ребят о здоровом образе жизни и важности его в жизни человека; составить и дать советы здорового образа; учить работать в группах дружно, слаженно; развивать умение выбирать основное из заданного; развивать логическое мышление, воображение и творческие способности; расширять знания детей о лекарственных растениях родного края и умение ими пользоваться.

3 класс

Тема 1. Гигиена Занятие 1. Познакомьтесь с Гигиеной!

Цели: вспомнить правила гигиены; формирование здорового образа жизни

Занятие 2. Путешествие к зубной щётке

Цели: обобщение знаний о строении и значении зубов; повторение правила ухода за зубами; развитие гигиенических навыков; воспитание аккуратности, желание беречь свои зубы и чёткое выполнение правила ухода за ними

Занятие 3. Новые приключения Бобра – Суперзуба

Цели: довести до сознания детей важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены; закрепить знания и умения пользования средствами личной гигиены полости рта

Занятие 4. «О Сидорове Пашке – ужасном замарашке...» (инсценированное занятие)

Цели: формирование гигиенических навыков; развивать риторичку и артистические способности учащихся

Тема. 2 Закаливание

Занятие 1. Закаливание организма и его значение в укреплении здоровья

Цели: формирование убеждения в необходимости укрепления организма, привычку к закаливанию.

Занятие 2. Закаливание солнцем

Цели: способствовать выполнению правил закаливания солнцем; напоминание о влиянии солнца на здоровье человека

Занятие 3. Закаливание обливанием и обтиранием

Цели: способствовать выполнению правил закаливания водой и укреплению здоровья детей

Занятие 4. Закаливание пребыванием на свежем воздухе

Цели: продолжение знакомства с правилами закаливания на свежем воздухе; разучивание игры, способствующей укреплению здоровья

Занятие 5. Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельного гуляния в осенне-зимний период

Цели: расширение знания о воздействии холода на организм человека

Занятие 6. Игры и упражнения для укрепления здоровья детей на свежем воздухе

Цели: разучивание игры и упражнения на свежем воздухе, способствующие укреплению здоровья детей

Занятие 7. Спорт – это здоровье

Цели: закрепление знания о различных видах спорта, учить пантомимой изображать знакомые виды спорта, желание заниматься спортом

Занятие 8. Если хочешь быть здоров, закаляйся!

Цели: создание условий для формирования одного из компонентов здорового образа жизни – навыка закаливания организма; воспитание у учащихся чувства ответственности за своё здоровье и желание укреплять его; обучать школьников работе в группе.

Тема 3. Здоровое питание

Занятие 1. Умеем ли мы правильно питаться?

Цели: создание условия для формирования представлений об основных питательных веществах, продуктах, их содержащих, о рациональном питании

Занятие 2. Какую пищу употребляет человек?

Цели: дать представление о строении пищеварительной системы; показать необходимость соблюдения норм рационального питания

Занятие 3. Витаминная семья

Цели: продолжение обучению детей осознанному отношению к своему здоровью; акцентировать внимание на необходимости употреблять в пищу овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням с помощью витаминов; рассказать какие полезные вещества содержатся в овощах и фруктах.

Занятие 4. Как питаешься, так и улыбаешься

Цели: ознакомление учащихся с историей питания; развитие речи; воспитание чувства коллективизма.

Занятие 5. Хлеб - всему голова

Цели: ознакомление детей с разнообразием хлебных продуктов и их энергетической ценностью.

Занятие 6. Каша-мать наша

Цели: расширение представления детей о крупяных культурах, их полезных свойствах, о том, что каша - наиболее подходящее блюдо для детского завтрака.

Занятие 7. Путешествие по городу «Ням-Нямску»

Цели: дать представление о полезных продуктах, здоровому питанию; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью; корректировать вредные пищевые пристрастия.

Тема 4. Моё тело

Занятие 1. Глаз – орган зрения

Цели: формирование валеологически грамотной личности, доступно познакомить учащихся с органом зрения, с упражнениями, способствующими предупреждению заболевания глаз.

Занятие 2. Органы слуха

Цели: закрепление знания о функции органов слуха у человека; повышать уровень навыков бережного отношения к данным органам.

Занятие 3. Здоровые зубы

Цели: закрепление навыков правильного ухода за зубами, стремление иметь здоровые зубы

Отгадывание загадок, инсценировка, чтение стихотворения, работа с карточками

Занятие 4. Скелет – наша опора

Цели: закрепление представления о важности физического здоровья человека, его жизненно важных органах; отработка навыка соблюдения правильной посадки для сохранения красивой осанки.

Беседа по плакату «Скелет человека», разучивание упражнений для релаксации, упражнение «Гора»

Занятие 5. Надёжная защита организма – кожа

Цели: закрепление знания о функциональном предназначении кожи; формирование навыков гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях

Проведение опытов, беседа по теме, игра «Консилиум», игра «Можно или нельзя?», работа в группах «Как оказать первую помощь при повреждении кожи», разгадывание кроссворда

Занятие 6. Здоровый образ жизни. Что это такое?

Цели: показать учащимся огромное значение соблюдения правил ЗОЖ; формировать у учащихся потребность соблюдения правил ЗОЖ

Тема 5. Чтобы не было беды.

Занятие 1. Вредные привычки. «Привычка – вторая натура»

Цель: формирование понятия о здоровом образе жизни, о том, «что такое хорошо и что такое плохо»

Работа по группам «Вредные – полезные привычки», индивидуальная работа «Расскажи себе о себе», составления плана избавления от вредных привычек.

Занятие 2. Осторожно, грипп!

Цели: учить заботиться о своем здоровье; познакомить детей с характерными признаками болезни и профилактикой, учить самостоятельно рассказывать о различных способах защиты от вируса

Занятие 3. Авария и царь Светофор (сказка по правилам дорожного движения)

Цели: познакомить детей с основными ПДД; объяснить необходимость четко знать и выполнять ПДД

Занятие 4. Правила безопасности при общении с животными (Урок – путешествие)

Цели: ознакомление детей с правилами безопасного общения с животными, воспитание доброжелательного отношения к ним.

Занятие 5. Берегись беды, когда ты у воды

Цели: ознакомление детей с правилами поведения у воды, с правилами оказания помощи пострадавшим; закрепление знаний детей о том, какую опасность несёт вода, если не соблюдать определённые правила.

Занятие 6. Спектакль «Великий Геймер, или путешествие Серёжи в виртуальный мир»

Цели: формирование здорового образа жизни и воспитание компьютерной культуры у учеников

Тема 6. Повторительно - обобщающие уроки

Занятие 1. . «Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье» (практикум)

Цели: обучение детей гимнастике пробуждения, интеллектуальному и антистрессовому массажу, воспитание стремления совершенствовать культуру души и тела.

Занятие 2. Слагаемые здоровья

Цели: актуализация знания учащихся о компонентах здорового образа жизни, обратив особое внимание на организацию режима дня школьника и гигиенические аспекты учебной деятельности.

Занятие 3. Здоровому – все здорово!

Цели: формирование умения применять знания в согласии с законами природы, законами бытия; позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

4 класс

Тема 1. Гигиена

Занятие 1. Личная гигиена

Цели: знать и применять правила личной гигиены, уметь пользоваться средствами личной гигиены

Занятие 2. Путь к доброму здоровью

Цели: расширение знаний детей о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, правильном питании

Занятие 3. Сон – лучшее лекарство

Цели: умение составлять режим дня; соблюдать условия для полноценного и здорового сна

Занятие 4. Брейн-ринг. «Расти здоровым. Команда скорой помощи»

Цели: формирование правил, помогающих сохранить собственное здоровье на долгие годы, умение выделять компоненты здорового состояния человека.

Тема. 2 Закаливание

Занятие 1. Сохрани своё здоровье сам

Цели: формирование самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь; прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Занятие 2. Зимние забавы

Цели: привлечение учащихся общеобразовательной школы к регулярным занятиям физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни; привлечение учащихся к спортивно – массовым мероприятиям и систематическим занятиям спорта;

Занятие 3. Закаливание солнцем

Цели: способствование выполнению правил закаливания солнцем; напоминание о влиянии солнца на здоровье человека

Занятие 4. Закаливание обливанием и обтиранием

Цели: способствование выполнению правил закаливания водой и укреплению здоровья детей

Занятие 5. Закаливание пребыванием на свежем воздухе

Цели: продолжение знакомства с правилами закаливания на свежем воздухе; разучивание игры, способствующий укреплению здоровья

Занятие 6. Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельного гуляния в осеннее-зимний период

Цели: расширить знания о воздействии холода на организм человека

Занятие 7. Игры и упражнения для укрепления здоровья детей на свежем воздухе

Цели: разучить игры и упражнения на свежем воздухе, способствующие укреплению здоровья детей

Занятие 8. КВН «Чтоб здоровым вечно быть, надо спорт нам полюбить!»

Цели: формирование потребности в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом.

Тема 3. Здоровое питание

Занятие 1. Питание и здоровье

Цели: формирование у школьников представления об основных принципах рационального питания, понимание того, что их внешний вид, физическая и умственная работоспособность зависят от соблюдения этих принципов; прививать навыки здорового образа жизни.

Занятие 2. Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты

Цели: закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них; дать представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни

Занятие 3. Что нужно есть, чтобы быть сильнее

Цели: сформирование представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания; научить детей оценивать свою нагрузку в течение дня и, соответственно этому, выбирать необходимые продукты питания; закрепить знания, полученные на предыдущих занятиях.

Занятие 4. «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть»

Цели: воспитание правильного отношения к своему здоровью и питанию как к источнику энергии для организма, а не удовольствия; обучение с помощью игровых форм навыкам работы в команде.

Занятие 5. Кругосветное путешествие вокруг стола

Цели: ознакомление детей с разнообразными блюдами, которые готовят в других странах; прививать практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых блюд.

Занятие 6. Праздник «Гостей приглашаем – русским чаем угощаем»

Цели: приобщение к истокам культуры русского народа, его быта, традициям; прививать интерес к народному творчеству

Тема 4. Моё тело

Занятие 1. Как сохранить хорошее зрение

Цели: формирование навыков ЗОЖ; ознакомление с правилами ухода за глазами для сохранения хорошего зрения, формирование потребности в личной гигиене, правильного и регулярного ухода за своей внешностью и здоровьем.

Занятие 2. Органы слуха

Цели: обобщение знаний о функциях органов слуха у человека; закрепление навыка бережного отношения к данным органам.

Занятие 3. Рабочие инструменты человека

Цели: формирование убеждения важности слаженности работы различных частей тела, их назначения и функции

Беседа, разучивание оздоровительных упражнений, игра «Узнай даму», игры- инсценировки «У доктора на приеме», «В парикмахерской», игра «Якорь»

Занятие 4. Скелет – наша опора

Цели: обобщение представления о важности физического здоровья человека, его жизненно - важных органах; закрепление навыков соблюдения правильной посадки для сохранения красивой осанки.

Занятие 5. Надёжная защита организма – кожа

Цели: систематизирование знаний о функциональном предназначении кожи; закрепление навыков гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях

Занятие 6. На прием к врачу

Цели: расширение представлений детей о функциях глаз, ушей, зубов; учить детей самостоятельному и правильному поведению в поликлинике при посещении врача, способствовать формированию бережного отношения к своему телу и его органам.

Занятие 7. Здоровье – жизнь

Цели: показать учащимся огромное значение соблюдение правил ЗОЖ; формирование у учащихся потребности соблюдения правил ЗОЖ

Тема 5. Чтобы не было беды.

Занятие 1. О вреде табака, алкоголя, психоактивных веществ

Цель: формирование устойчивой позиции учащихся отказа от вредных привычек
Демонстрация фрагмента мультфильма «Ну, погоди!», демонстрация плакатов с изображением людей, употребляющих алкоголь или наркотики, игра «Дискуссионные качели»

Занятие 2. Осторожно, грипп!

Цели: формирование заботы о своем здоровье; познакомить детей с характерными признаками болезни и профилактикой, учить самостоятельно рассказывать о различных способах защиты от вируса.

Занятие 3. Игра «Велосипедист».

Цели: закрепление у детей правил дорожного движения, касающихся велосипедистов; формирование навыков правильного поведения при езде на велосипеде

Занятие 4. Конкурс на знание правил оказания первой медицинской помощи «Ускоренная помощь»

Цели: закрепление и контроль знаний по правилам оказания первой медицинской помощи; психологическая подготовка учащихся к оказанию первой помощи пострадавшим; привлечение внимания учащихся к необходимости ведения здорового образа жизни

Занятие 5. Темная улица и безопасность

Цели: подвести детей к пониманию того, что безопасность прежде всего зависит от их поступков; ознакомить с основами безопасности на улице в темное время суток

Занятие 6. Правила поведения в экстремальной ситуации

Цели: обобщение знаний учащихся по правилам поведения в экстремальных ситуациях, учить предотвращать эти ситуации; развивать наблюдательность и внимательность

Повторительно - обобщающие уроки

Занятие 1. Универсальные Олимпийские игры

Цели: закрепление убеждения вести здоровый образ жизни; развитие коммуникативности

Занятие 2. Восемь докторов

Цели: подведение итогов реализации в классе программы по сбережению здоровья; отслеживание уровня развития в классном коллективе дружелюбной и радостной атмосферы

Занятие 3. Научно-практическая конференция по теме «Здоровье – это здорово»

Цели: обобщение знаний о культуре здоровья учащихся; закреплять навыки негативного отношения к алкоголю, курению, наркотикам.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Сам себе я помогу - я здоровье сберегу»**1 класс**

| № | Тема | Количество часов | | Формы работы |
|----------------------------------|--------------------|------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | теория | практика | |
| Тема 1 | Гигиена | 13 | 7 | Игра-путешествие, беседы, просмотр мультфильма, дидактические игры, практические занятия, экскурсия, разучивание гимнастики для глаз, игра «Глухой телефон», самомассаж, моделирование, разгадывание кроссвордов, коллективное творческое дело. |
| Тема 2 | Закаливание | 3 | 5 | Прогулки, соревнования, подвижные игры, практические упражнения, утренник |
| Тема 3 | Здоровое питание | 3 | 4 | Викторины, беседы – практикумы, ролевая игра «Рыболов» |
| Тема 4 | Мое тело | 3 | 4 | Диспуты, беседы - практикумы, викторины. |
| Тема 5 | Чтобы не было беды | 11 | 9 | Коллективные творческие дела, экскурсии, подвижные, ролевые и дидактические игры, викторины, разгадывание кроссворда, игра-сказка, игра-эстафета, инсценирование. |
| Повторительно-обобщающие занятия | | 1 | 3 | Викторины, коллективное творческое дело, классные часы. |

2 класс

| № | Тема | Количество часов | | Формы работы |
|---|------|------------------|----------|--------------|
| | | теория | практика | |

| | | | | |
|----------------------------------|--------------------|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1 | Гигиена | 3 | 2 | Игра-путешествие, беседы, дидактические игры, практические занятия, разгадывание кроссвордов, загадок, праздник, сюжетно-ролевая игра |
| Тема 2 | Закаливание | 3 | 5 | Прогулки, инсценирование, беседа соревнования, подвижные игры, практические упражнения, просмотр фильма |
| Тема 3 | Здоровое питание | 3 | 3 | Игра «Аукцион идей», сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин», игра «Моё меню», просмотр фильма, беседа, игра-путешествие |
| Тема 4 | Мое тело | 4 | 2 | Беседы - практикумы, беседы по рисункам, плакатам, отгадывание загадок, викторины, гимнастика для глаз |
| Тема 5 | Чтобы не было беды | 3 | 3 | Экскурсии, подвижные, ролевые и дидактические игры, викторины, разгадывание кроссворда, инсценирование. |
| Повторительно-обобщающие занятия | | - | 3 | Соревнования, подвижные игры, изготовление газеты |

3 класс

| № | Тема | Количество часов | | Формы работы |
|--------|------------------|------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | теория | практика | |
| Тема 1 | Гигиена | 4 | 2 | Игра-путешествие, беседы, дидактические игры, практические занятия, разгадывание кроссвордов, загадок, инсценирование. |
| Тема 2 | Закаливание | 8 | 6 | Прогулки, инсценирование, КТД, беседа соревнования, подвижные игры, практические упражнения, устный журнал, посещение бассейна. |
| Тема 3 | Здоровое питание | 7 | 3 | Игра «Овощи и фрукты», беседа, экскурсия на хлебокомбинат, игра-путешествие |

| | | | | |
|----------------------------------|--------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 4 | Мое тело | 6 | 5 | Презентация, практические упражнения, разыгрывание сценок, работа с карточками, разучивание упражнений для релаксации, игра «Консилиум», беседа |
| Тема 5 | Чтобы не было беды | 6 | 3 | Экскурсии, подвижные, ролевые и дидактические игры, викторины, путешествие, спектакль, инсценирование сказки |
| Повторительно-обобщающие занятия | | 3 | 3 | Антистрессовый массаж, гимнастика пробуждения, устный журнал, КТД |

4класс

| № | Тема | Количество часов | | Формы работы |
|----------------------------------|--------------------|------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | теория | практика | |
| Тема 1 | Гигиена | 3 | 1 | Брейн-ринг, беседы, дидактические игры, практические занятия, разгадывание кроссвордов, загадок |
| Тема 2 | Закаливание | 1 | 7 | Прогулки, КВН, беседа соревнования, подвижные игры, практические упражнения, изготовление плакатов и памяток, самомассаж. |
| Тема 3 | Здоровое питание | 1 | 5 | КВН, беседа, изготовление газеты, КТД, праздник |
| Тема 4 | Мое тело | 1 | | Составление памятки, проведение опытов, беседа, разучивание оздоровительных упражнений, игры – инсценировки «У доктора на приеме», «В парикмахерской», игра «Якорь», практическая работа, разгадывание кроссвордов, КВН, сюжетно-ролевая игра |
| Тема 5 | Чтобы не было беды | 3 | 3 | Игра «Дискуссионные качели», просмотр мультфильма, выставка рисунков, игры-практикумы «Велосипедист», «Ускоренная помощь», беседа |
| Повторительно-обобщающие занятия | | - | 3 | Соревнования, подвижные игры, КТД, защита проекта |