***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение***

***средняя общеобразовательная школа № 1***

***п. Загорянский Щелковского муниципального района***

***Московской области***

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Л. Смирнова

28августа 2015г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

|  |
| --- |
| **«Уроки доктора Здоровье и безопасной жизнедеятельности»**  **2класс** |
| **(классы)** |
|  |
|  |

Составитель:

Афанасьева Наталья Николаевна

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

**Щелково**

**2015**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности-курс «Уроки доктора Здоровье и безопасной жизнедеятельности» для обучающихся 2 класса 2014-2015составлена на основе:

* ФГОС НОО
* основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ№1пос.Загорянский

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки доктора Здоровье» 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, культуры и основ безопасного поведения, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Программа «Уроки доктора Здоровье» совмещается с программами по физической культуре и тематикой курса основ безопасности жизнедеятельности и пдд

В данной программе систематически рассматриваются правила дорожного движения (ПДД) Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки доктора Здоровье и безопасной жизнедеятельности» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья , основ безопасного поведения и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья , соблюдения правил безопасного поведения ,как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

***Цель данного курса:***обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

***Задачи:***

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопаснойжизни, физического воспитания;

обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

научить использовать полученные знания в повседневной жизни; добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения и ПДД

**Особенности программы**

Данная программа строится ***на принципах***:

***Научности***:в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

***Доступности***; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

***Системности***; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить ***практическую направленность*** курса. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

***Обеспечение мотивации***

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

***Основные виды деятельности учащихся:***

навыки дискуссионного общения;

опыты;

игра

Изучение программного материала проходит на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

чтение стихов, сказок, рассказов;

постановка драматических сценок, спектаклей;

прослушивание песен и стихов;

разучивание и исполнение песен;

организация подвижных игр;

проведение опытов;

выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

**Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана 1 классе на 33 часа.(1 час в неделю)

**Содержание программы**

**Тема 1.** *Причины болезни. (1час)*

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

**Тема 2.** *Признаки болезни. (1час)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

**Тема 3.** *Как здоровье? (1час)*

Игра - соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

**Тема 4.** *Как организм помогает себе. (1час)*

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

**Тема 5.** *Здоровый образ жизни. (1час)*

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

**Тема 6.** *Какие врачи нас лечат. (1час)*

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

**Тема** 7**.** *Инфекционные болезни. (1час)*

Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура…»

**Тема 8.** *Прививки от болезней. (1час)*

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 9.** *Какие лекарства мы выбираем. (1час)*

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

**Тема 10.**  *Домашняя аптечка. (1час)*

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

**Тема 11.** *Отравление лекарствами. (1час)*

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.

**Тема 12.** *Пищевые отравления. (1час)*

Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 13.** *Если солнечно и жарко. (1час)*

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед…» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»

**Тема 14.**  *Если на улице дождь и гроза. (1час)*

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

**Тема 15.** *Опасность в нашем доме. (1час)*

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы…» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 16.** *Как вести себя на улице. (1час)*

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

**Тема 17.** *Вода – наш друг.**(1час)*

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

**Тема 18.** *Как уберечься от мороза. (1час)*

Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 19.** *Чтобы огонь не причинил вреда. (1час)*

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

**Тема 20.** *Чем опасен электрический ток. (1час)*

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 21.** *Травмы. (1час)*

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

**Тема 22.** *Укусы насекомых. (1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь…» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.

**Тема 23.** *Что мы знаем про собак и кошек. (1час).*

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

**Тема 24.** *Отравление ядовитыми веществами. (1час)*

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 25.** *Отравление угарным газом. (1час)*

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

**Тема 26.** *Как помочь себе при тепловом ударе. (1час)*

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

**Тема 27.** *Растяжение связок и вывих костей. (1час)*

Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.

**Тема 28.** *Переломы. (1час)*

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.

**Тема 29.** *Если ты ушибся или порезался. (1час)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола…» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

**Тема 30.** *Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. (1час)*

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

**Тема 31.** *Укусы змей. (1час)*

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

**Тема 32.** *Расти здоровым. (1час)*

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.

**Тема 33.** *Воспитай себя. (1час)*

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

**Тема 34.** *Я выбираю движение. Обобщающий урок.(1час)*

Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

**Требования к планируемым результатам**

**В результате усвоения программы учащиеся научатся:**

выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

осуществлять активную оздоровительную деятельность;

формировать своё здоровье.

**Учащиеся узнают:**

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 и виды физических упражнений.

**Календарно-тематический план**

*2 класс (34часа)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | дата | | Наименование разделов, модулей, тем | Всего  часов | Характеристика основных видов деятельности обучающихся |
| Плановые сроки прохождения | Фактические сроки (и/или коррекция) |
| 1 | 02.09 |  | Причина болезни  Дорога в школу | 1 | Повторение мудрых слов. |
| 2 | 09.09 |  | Признаки болезни | 1 | Игра – соревнование «Кто больше знает?». |
| 3 | 16.09 |  | Как здоровье? | 1 | Тест «Твоё здоровье» |
| 4 | 23.09 |  | Как организм помогает себе сам | 1 | Составление памятки «Как правильно готовить уроки». |
| 5 | 30.09 |  | Здоровый образ жизни.Правила велосипедиста | 1 | Игра «Вставь словечко». |
| 6 | 07.10 |  | Какие врачи нас лечат.Причины ДТП | 1 | Беседа по теме. |
| 7 | 14.10 |  | Инфекционные болезни | 1 | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура…» |
| 8 | 21.10 |  | Прививки от болезней | 1 | Игра «Полезно – вредно». |
| 9 | 28.10 |  | Какие лекарства мы выбираем | 1 | Оздоровительная минутка |
| 10 | 11.11 |  | Домашняя аптека.Стань заметен на дороге.Засветись. | 1 | Игра «Светофор здоровья». |
| 11 | 18.11 |  | Отравление лекарствами | 1 | Практическая работа. |
| 12 | 25.11 |  | Пищевые отравления | 1 | Первая помощь при отравлениях. |
| 13 | 02.12 |  | Если солнечно и жарко | 1 | Практическая работа «Помоги себе сам!» |
| 14 | 09.12 |  | Если на улице дождь и гроза | 1 | Правила поведения при грозе. |
| 15 | 16.12 |  | Опасность в нашем доме | 1 | Правила безопасного поведения в доме. |
| 16 | 23.12 |  | Как вести себя на улице.ПДД | 1 | Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. |
| 17 | 13.01 |  | Вода - наш друг | 1 | Правила поведения на воде. |
| 18 | 20.01 |  | Как уберечься от мороза | 1 | Составление правил. Игра «Полезно – вредно». |
| 19 | 27.01 |  | Чтобы огонь не причинил вреда | 1 | Практическая работа «План эвакуации при пожаре». |
| 20 | 03.02 |  | Чем опасен электрический ток | 1 | Повторение правил поведения при пожаре в доме. |
| 21 | 10.02 |  | Травмы | 1 | Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах |
| 22 | 17.02 |  | Укусы насекомых | 1 | Признаки аллергии. |
| 23 | 24.02 |  | Что мы знаем про собак и кошек | 1 | Составление правил «Это интересно!» |
| 24 | 02.02 |  | Отравление ядовитыми веществами | 1 | Признаки отравления ядовитыми веществами. |
| 25 | 09.02 |  | Отравление угарным газом | 1 | Игра «Вставь пропущенные слова». |
| 26 | 16.03 |  | Как помочь себе при тепловом ударе | 1 | Признаки теплового удара. |
| 27 | 06.04 |  | Растяжение связок и вывих костей | 1 | Практическая работа в группах. |
| 28 | 13.04 |  | Переломы | 1 | Виды переломов. |
| 29 | 20.04 |  | Если ты ушибся или порезался | 1 | Практическая работа в парах. |
| 30 | 27.04 |  | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | 1 | Отгадывание кроссворда «Органы». |
| 31 | 04.05 |  | Укус змеи | 1 | Первая помощь при укусе змеи. |
| 32 | 11.05 |  | Расти здоровым | 1 | Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. |
| 33 | 18.05 |  | Воспитай себя | 1 | Тест «Оцени себя сам». |
| 34 | 25.05 |  | Я выбираю движение | 1 | Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!» |

**Учебно- методическое обеспечение**

Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002

Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.

Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.

Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь - М.,1997

Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997

Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1999.

Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. Мн.: «Тесей», 1998.

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМO № 1 Заместитель директора по УВР

учителей начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Шабунина О.Г.)

от 28.08.2015 г «28» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015