Ростовская область Куйбышевский район х.Кринично-Лугский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа.

.

«Утверждаю»

ДиректорМБОУ Кринично-Лугской СОШ

Приказ от 31.08.2017 №118

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коломейцева Е.А

**Программа**

**внеурочной деятельности**

**«Школа здоровья»**

**общеинтеллектуального направления**

**2 класс**

**начального общего образования**

**Учитель Ковдря Марина Владимировна**

**Количество часов 33**

**Программа разработана на основе** авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскина Н.А.

«Школа докторов природы». М.: ВАКО, 20005год

СОДЕРЖАНИЕ.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. - стрессовая педагогическая тактика;
2. - несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. - несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. - недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. - провалы в существующей системе физического воспитания;
6. - интенсификация учебного процесса;
7. - функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. - частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. - отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоро­вья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается  **актуальность** программы «Школа Здоровья».

Изучение программного материала начинается с 1 класса 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».

**Планируемые результаты результаты**

**В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

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

**Учащиеся должны знать:**

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

**Тематическое планирование.**

***2 год обучения - (34часа)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  | Тема занятия | Количество часов |
| **I четверть – 9 часов** | | | |
| 1 | 5.09 | Причина болезни | 1 |
| 2 | 12.09 | Признаки болезни | 1 |
| 3 | 19.09 | Как здоровье? | 1 |
| 4 | 26.09 | Как организм помогает себе сам | 1 |
| 5 | 3.10 | Здоровый образ жизни | 1 |
| 6 | 10.10 | Какие врачи нас лечат | 1 |
| 7 | 17.10 | Инфекционные болезни | 1 |
| 8 | 24.10 | Прививки от болезней | 1 |
| 9 | 31.10 | Какие лекарства мы выбираем | 1 |
| **II четверть – 7 часов** | | | |
| 10 | 14.11 | Домашняя аптека | 1 |
| 11 | 21.11 | Отравление лекарствами | 1 |
| 12 | 28.11 | Пищевые отравления | 1 |
| 13 | 6.12 | Если солнечно и жарко | 1 |
| 14 | 13.12 | Если на улице дождь и гроза | 1 |
| 15 | 20.12 | Опасность в нашем доме | 1 |
| 16 | 27.12 | Как вести себя на улице | 1 |
| **III четверть- 10 часов** | | | |
| 17 | 16.01 | Вода - наш друг | 1 |
| 18 | 23.01 | Как уберечься от мороза | 1 |
| 19 | 30.01 | Чтобы огонь не причинил вреда | 1 |
| 20 | 6.02 | Чем опасен электрический ток | 1 |
| 21 | 13.02 | Травмы | 1 |
| 22 | 20.02 | Укусы насекомых | 1 |
| 23 | 27.02 | Что мы знаем про собак и кошек | 1 |
| 24 | 6.03 | Отравление ядовитыми веществами | 1 |
| 25 | 13.03 | Отравление угарным газом | 1 |
| 26 | 20.03 | Как помочь себе при тепловом ударе | 1 |
| **IV четверть-8 часов** | | | |
| 27 | 3.04 | Растяжение связок и вывих костей | 1 |
| 28 | 10.04 | Переломы | 1 |
| 29 | 17.04 | Если ты ушибся или порезался | 1 |
| 30 | 24.04 | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | 1 |
| 31 | 8.05 | Укус змеи | 1 |
| 32 | 15.05 | Расти здоровым | 1 |
| 33 | 22.05 | Воспитай себя | 1 |

«РАССМОТРЕН0» «СОГЛАСОВАНО» Протокол заседания Заместитель директора по УВР ШМО учителей начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Лазарева МБОУ Кринично-Лугской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 года

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017№\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Чуйко Т.Г.

# 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