

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Архангельской области**  
**Управление образования Устьянского округа**  
**МБОУ «ОСОШ №2»**

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«33 урока здоровья»**  
для обучающихся 2 класса

**п. Октябрьский 2023 г.**

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности учащихся «33 урока здоровья» для обучающихся 2 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования (Приказ МОиН РФ № 373 от 06 октября 2009 года), на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья», с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы. – М.: ВАКО., 2014

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Гигиена (2 часа)**

#### **Тема 1. Советы доктора Воды. (1 час)**

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

#### **Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1 час)**

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

### **Раздел 2. Здоровые органы (2 часа)**

#### **Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1 час)**

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

#### **Тема 4. Чтобы уши слышали. (1 час)**

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

### **Раздел 3. Здоровые советы (29 часов)**

#### **Тема 5. Почему болят зубы. (1 час)**

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

#### **Тема 6. Чтобы зубы были здоровыми. (1 час)**

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

#### **Тема 7. Как сохранить улыбку красивой? (1 час)**

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

#### **Тема 8. «Рабочие инструменты» человека. (1 час)**

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

#### **Тема 9. Зачем человеку кожа. (1 час)**

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

**Тема 10.** Надёжная защита организма. (1 час)

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

**Тема 11.** Если кожа повреждена. (1 час)

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

**Тема 12.** Питание – необходимое условие для жизни человека. (1 час)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

**Тема 13.** Здоровая пища для всей семьи. (1 час)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

**Тема 14.** Сон – лучшее лекарство. (1 час)

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

**Тема 18.** Как настроение? (1 час)

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

**Тема 17.** Я пришёл из школы. (1 час)

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Тема 18** Я – ученик. (2 часа)

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

**Тема 19.** Вредные привычки. (2 часа)

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Тема 20** Скелет – наша опора. (1 час)

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

**Тема 21.** Осанка – стройная спина! (1 час)

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Тема 22** Полезен ли спорт для здоровья (1 час)

Беседа «В здоровом теле – здоровый дух». Весёлые старты «Папа, мама, я – спортивная семья». Конкурс-рассказ «Спортивная история»

**Тема 23.** Если хочешь быть здоров. (1 час)

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

**Тема 24.** Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей (1 час)

Беседа. Признаки отравления ядовитыми веществами. Экскурсия.  
 Просмотр фильма. Мини выставка.

**Тема 25.** Правила безопасности на воде. (1 час)  
 Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

**Тема 26.** Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья. (1 час)  
 Беседа «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь». Оздоровительная минутка.  
 Творческая работа.

**Тема 27.** Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. (1 час)  
 Беседа «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь» Оздоровительная минутка.  
 Творческая работа. Фронтальный опрос.

**Тема 28.** Почему мы болеем (1 час)  
 Рассказ учителя. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа в группах.  
 Фронтальный опрос.

**Тема 29.** Кто и как предохраняет нас от болезней (1 час)  
 Встреча с доктором Здоровья. Повторение правил. Оздоровительная минутка.  
 Коллективная работа. Фронтальный опрос. Познавательная игра

**Тема 30.** Кто нас лечит. Сегодняшние заботы медицины (1 час)  
 Беседа «Из чего получают лекарства» Оздоровительная минутка.  
 Игра «Кто больше знает». Работа по карточкам

**Тема 31.** Солнце и витамины (1 час)  
 Беседа «Человек и его здоровье» Оздоровительная минутка.  
 Выставка « Урожай нашего огорода» Фронтальный опрос

**Тема 32-33.** Как помочь сохранить себе здоровье. Обобщающее занятие «Доктора здоровья». (2 часа)  
 Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...»,  
 Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

**Тема 34.** Промежуточная аттестация

## **Планируемые результаты**

### **Личностные**

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

### **Метапредметные**

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

#### **Регулятивные**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

#### **Коммуникативные**

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов.

***Первый уровень результатов*** – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

***Второй уровень результатов*** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

***Третий уровень результатов*** – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек

действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, что должно учитываться при организации воспитания и социализации младших школьников.

### ***Формы и виды деятельности***

- игровая;
- познавательная;
- сюжетно - ролевые игры;
- просмотр мультфильмов;
- конкурсы;
- праздники.

### ***Место проведения занятий***

- Школа
- Школьный двор
- Библиотека

### ***Формы учета оценки планируемых результатов***

1. Опрос
2. Наблюдение
3. Анкетирование обучающихся и родителей.

### **Тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Гигиена	2 ч	1	1
2.	Здоровые органы	2 ч	1	1
3.	Здоровые советы	29 ч	10	19
4.	Промежуточная аттестация	1	0	1
<b>Итого:</b>		<b>34 ч</b>	<b>12</b>	<b>22</b>

## Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата	Электронные ресурсы
1.	Что такое здоровье Знакомство с Доктором Здоровье. Советы доктора Воды.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bc7QxTT0OY8">https://www.youtube.com/watch?v=Bc7QxTT0OY8</a>
2.	Дружи с водой Советы доктора Воды Друзья вода и мыло		
3.	Уход за глазами Глаза-главные помощники человека		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5uy6Tg7mj0Q">https://www.youtube.com/watch?v=5uy6Tg7mj0Q</a>
4.	Уход за ушами Чтобы уши слышали		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QhAgYdlG3IM">https://www.youtube.com/watch?v=QhAgYdlG3IM</a>
5.	Уход за зубами. Почему болят зубы		<a href="https://yandex.ru/video/preview/8553610179211110805">https://yandex.ru/video/preview/8553610179211110805</a>
6.	Уход за зубами Чтобы зубы были здоровыми		<a href="https://yandex.ru/video/preview/13270266854851886881">https://yandex.ru/video/preview/13270266854851886881</a>
7.	Как сохранить улыбку красивой?		
8.	Уход за руками и ногами «Рабочие инструменты» человека		<a href="https://yandex.ru/video/preview/14562134584171377681?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1189.0%232a410075b1b0580c18a5a2c1442c579e5d971f5c">https://yandex.ru/video/preview/14562134584171377681?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1189.0%232a410075b1b0580c18a5a2c1442c579e5d971f5c</a>
9.	Забота о коже Зачем человеку кожа		<a href="https://yandex.ru/video/preview/4094970249920944960">https://yandex.ru/video/preview/4094970249920944960</a>
10.	Надёжная защита организма.		
11.	Забота о коже. Если кожа повреждена		<a href="https://yandex.ru/video/preview/10224382622004549524">https://yandex.ru/video/preview/10224382622004549524</a>
12.	Как следует питаться Питание - необходимое условие для жизни человека		<a href="https://yandex.ru/video/preview/16489174506789753542">https://yandex.ru/video/preview/16489174506789753542</a>
13.	Как следует питаться Здоровая пища для всей семьи		<a href="https://yandex.ru/video/preview/4946569637242890643">https://yandex.ru/video/preview/4946569637242890643</a>
14.	Как сделать сон полезным? Сон-лучшее лекарство		
15.	Настроение в школе Как настроение?		<a href="https://yandex.ru/video/preview/16584938968432482151">https://yandex.ru/video/preview/16584938968432482151</a>
16.	Настроение после школы Я пришёл из школы		
17.	Поведение в школе		<a href="https://yandex.ru/video/preview/16476616945297470926">https://yandex.ru/video/preview/16476616945297470926</a>
18.	Я - ученик		

19.	Вредные привычки		<a href="https://yandex.ru/video/preview/4895750177241482999">https://yandex.ru/video/preview/4895750177241482999</a>
20.	Мышцы, кости и суставы Скелет - наша опора		<a href="https://yandex.ru/video/preview/4047739891098113454">https://yandex.ru/video/preview/4047739891098113454</a>
21.	Мышцы, кости и суставы. Осанка - стройная спина		
22.	Полезен ли спорт для здоровья		<a href="https://yandex.ru/video/preview/5118611878952164858">https://yandex.ru/video/preview/5118611878952164858</a>
23.	Как закаляться. Если хочешь быть здоров		<a href="https://yandex.ru/video/preview/1598386008832530789">https://yandex.ru/video/preview/1598386008832530789</a>
24.	Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей.		<a href="https://yandex.ru/video/preview/30082638727753500">https://yandex.ru/video/preview/30082638727753500</a>
25.	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.		<a href="https://yandex.ru/video/preview/11942101656706846801">https://yandex.ru/video/preview/11942101656706846801</a>
26.	Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья		<a href="https://yandex.ru/video/preview/11020999495354487832">https://yandex.ru/video/preview/11020999495354487832</a>
27.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным		
28.	Почему мы болеем?		<a href="https://yandex.ru/video/preview/13451208384144525930">https://yandex.ru/video/preview/13451208384144525930</a>
29.	Кто и как предохраняет нас от болезней?		<a href="https://infourok.ru/material.html?mid=67435">https://infourok.ru/material.html?mid=67435</a>
30.	Кто нас лечит? Сегодняшние заботы медицины.		<a href="https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/01/13/beseda-5">https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/01/13/beseda-5</a>
31.	Солнце и витамины.		<a href="https://yandex.ru/video/preview/15448041283790575656">https://yandex.ru/video/preview/15448041283790575656</a>
32-33	Как помочь сохранить себе здоровье		<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/07/31/sohrani-svoe-zdorove-sam">https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/07/31/sohrani-svoe-zdorove-sam</a>
34	Промежуточная аттестация		

## Литература

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е « 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2014г.
2. Зайцев Г.К. « Школьная валеология».С.- Петербург. « Акцидент», 1998г
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010
4. Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 192 с.
5. Ковалько В. И « Здоровьесберегающие технологии». М. « Вако»,2004г.
6. Ковалько В.И « Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.
7. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
8. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.



9. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
10. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.
11. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова.М..2005г.
12. Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.

**Электронные ресурсы:**

<https://infourok.ru/>

<https://www.youtube.com/>

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=уроки+тетушки+совы+здоровье](https://www.youtube.com/results?search_query=уроки+тетушки+совы+здоровье)

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=смешарики+здоровье](https://www.youtube.com/results?search_query=смешарики+здоровье)