
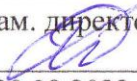



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Майнский многопрофильный лицей имени В.А. Яковлева»

Рассмотрено
на заседании МО классных
руководителей
Протокол № 1 от 26.08.2022
Руководитель МО классных
руководителей  Кравец О.В.

Согласовано
Зам. директора по ВР

Хрупов А.А.
30.08.2022г.

Утверждено
Приказ № 422 от 30.08.2022 г.
Директор МОУ «Майнский
многопрофильный лицей
имени В.А. Яковлева»
 Дёмина Л.Н.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Радуга здоровья»
1-4 классы

Составители: Чагаева М.В.
учителя начальных классов

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Радуга здоровья»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Радуга здоровья» составлена с учётом требований ФГОС НОО и Положения о Рабочей программе по учебному предмету(курсу) педагога, осуществляющего функции ведения ФГОС НОО, ФГОС ООО (принятого на педагогическом совете лицея, протокол №5 от 28.08.20г, утвержденного приказом директора лицея № 272 от 31.08.20.

Программа ориентирована на младшую возрастную группу учащихся (1-4 классы) и направлена на создание условий творческой самореализации личности каждого ребёнка, через знакомство учащихся со здоровьесберегающими технологиями, выходящим за рамки школьной программы.

Курс внеурочной деятельности «Радуга здоровья» рассчитан на 66 часов:
(2 часа в неделю)

I. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Радуга здоровья»

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Радуга здоровья» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия.

1. Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

2. Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Радуга здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности ученик научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- соблюдать правила личной гигиены
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- соблюдать правила приема пищи;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

II. Содержание внеурочной деятельности «Радуга здоровья»

2 класс-66 ч.

Я и мое здоровье

Что мы знаем о здоровье.

Органы чувств. Беседа об органах чувств. Практическая работа. Работа по таблице «Строение кожи». Тест.

Орган слуха. Правила сохранения слуха.

Чтобы зубы были здоровыми Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Творческое рисование Беседа. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Забота о коже. Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей, повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Друзья Вода и мыло. Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

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

Питание – необходимое условие для жизни человека Повторение правил здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища. Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания, польза каш и хлебобулочных изделий. Самые полезные продукты. «Вредные продукты»

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

Осанка – стройная спина! Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Информационные ресурсы:

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/11/12/ratsionalnoe-pitanie-mladshego-shkolnika-urok>

<https://etiketo.ru/stolovyi-etiket/servirovka>

<https://www.kp.ru/putevoditel/eda/molochnye-produkty/>

Я и общество. Правила, обязательные для всех.

Правила обязательные для всех Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Отгадывание кроссвордов.

Как настроение?

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

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!» Творческое рисование.

Скелет – наша опора. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

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

Правила безопасности на воде. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Обобщающие занятия «Доктора здоровья». Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе. «Праздник здоровья»

Информационные ресурсы:

<https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/gripp/kak-pravilno-zakalivat-organizm/>

<https://salid.ru/journal/tajny-zhestov-mimiki-golosa>

<https://gkb10.medgis.ru/materials/view/vrednye-privychki-i-ih-posledstviya-3502>

<https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html>

Здоровое и правильное питание.

Указанные разделы в совокупности определяют понятие ЗОЖ, под которым понимаются такие формы и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению сознательной и профессиональной функции, способности к профилактике наиболее распространённых заболеваний. ЗОЖ также определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой.

Информационные ресурсы:

<https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-iz-chego-sostoit-nasha-pischa-po-programme-dve-nedeli-v-lagere-zdorovya-1144225.html>

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2012/07/04/programma-razgovor-o-pravilnom-pitanii-dve-nedeli-v-lagere>

<https://videouroki.net/razrabotki/priezientatsiia-zaniatiia-po-vnieurochnoi-dieiatiel-nosti-bliud-iz-zierna.html>

Информационное обеспечение: По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, GooglForm, Skype, чаты в Viber и WatsUp., В. Контакте и многие другие цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные

Тематическое планирование.

2 класс

| № | Название раздела. Темы. | Количество часов | Экскурсии | Практические работы |
|-------------|---|------------------|-----------|---------------------|
| I. | Я и мое здоровье. | 17 ч. | 1 | 3 |
| II. | Я и общество. Правила, обязательные для всех. | 16ч. | 1 | 2 |
| III. | Здоровое и правильное питание. | 33 ч. | 1 | 1 |

Приложение1

Календарно -тематическое планирование.

2 класс

| № п/п | Тема | Кол- во часов | План |
|-------|---|---------------|------|
| 1 | Познание окружающего мира. Органы чувств. | 1 | |
| 2 | Забота о глазах | 1 | |
| 3 | Уход за ушами | 1 | |
| 4 | Язык-орган вкуса | 1 | |
| 5 | Уход за зубами | 1 | |
| 6 | Здоровая улыбка. Правильно чистим зубы. | 1 | |
| 7 | Уход за руками и ногами. | 1 | |
| 8 | Обоняние. Запах. Что умеет наш нос? | 1 | |
| 9 | Осязание. Забота о коже | 1 | |
| 10 | Органы чувств и мозг | 1 | |
| 11 | Гигиена. Почему надо умываться? | 1 | |
| 12 | Друзья Мойдодыра. | 1 | |
| 13 | Опора тела и движение. Мышцы, кости и суставы | 1 | |
| 14 | Осанка - стройная спина! | 1 | |
| 15-16 | Если хочешь быть здоров. | 2 | |
| 17 | Режим дня школьника. Сон-лучшее лекарство. | 1 | |
| 18 | Как закаляться. Обтирание и обливание. | 1 | |
| 19 | Настроение. Эмоциональная сфера личности. | 1 | |
| 20 | Эмоциональные переживания и способы их выражения. Жесты, мимика , позы. | 1 | |
| 21 | Настроение в школе. Настроение после школы | 1 | |
| 22 | Как говорить по телефону. | 1 | |

| | | | |
|-------|---|----|--|
| 23 | Поведение и характер. Сотвори солнце в себе. | 1 | |
| 24 | Правила обязательные для всех. | 1 | |
| 25 | Как вести себя в гостях. Я принимаю подарок. Я дарю подарок | 1 | |
| 26 | Правила поведения в театре и кино | 1 | |
| 27 | Правила вежливого общения. Волшебные слова. | 1 | |
| 28 | Как вести себя в транспорте и на улице | 1 | |
| 29 | Велосипед как средство здорового образа жизни | 1 | |
| 30 | Помоги себе сам. Изготовление настольных игр по ЗОЖ | 1 | |
| 31 | Ложь и правда .Пословицы и поговорки о неправде. | 1 | |
| 32 | Опрятность.аккуратность в одежде | 1 | |
| 33 | Вредные привычки | 1 | |
| 34 | Каждой вещи своё место | 1 | |
| 35-36 | Как следует питаться. | 2 | |
| 37-40 | Самые полезные продукты. | 4 | |
| 41. | Удивительные превращения пирожка. | 1 | |
| 42-43 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной и полезной. | 2 | |
| 44-45 | Плох обед, если хлеба нет. | 2 | |
| 46 | Время есть булочки. | 1 | |
| 47 | Пора ужинать. | 1 | |
| 48-49 | На вкус и цвет товарищей нет. | 2 | |
| 50 | Как утолить жажду. | 1 | |
| 51-52 | Овощи ,ягоды и фрукты – витаминные продукты. | 2 | |
| 53-54 | Вредные продукты. | 2 | |
| 55 | Десерты. | 1 | |
| 56-57 | Кто жить умеет по часам. | 2 | |
| 58-59 | Вместе весело гулять. | 2 | |
| 60-61 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 2 | |
| 62-63 | Что помогает быть сильным и ловким. | 2 | |
| 64-65 | Праздник здоровья. | 2 | |
| 66 | Мой дневник. | 1 | |
| | Итого | 66 | |