Ирбитское муниципальное образование

муниципальное общеобразовательное учреждение

«Знаменская средняя общеобразовательная школа»

(МОУ «Знаменская СОШ»)

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Моё здоровье»

для 1-4 классов

Спортивное направление

срок реализации программы - 4 года

2020/ 2024 учебный год

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Разработчики:**  Елохина Лариса Михайловна,  учитель, первая квалификационная категория  Нагорных Ирина Александровна,  учитель, первая квалификационная категория  Кадочникова Марина Николаевна,  учитель, первая квалификационная категория  Сорокина Ирина Александровна, учитель первая квалификационная категория |

Курс разработан для детей начальной школы с учетом особенностей их развития.

Учебный план предусматривает 4 занятия в четверть продолжительностью 45 мин каждое. Курс рассчитан на 17 часов в каждом классе. В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов в зависимости от корректировки задач.

**Содержание изучаемого курса**

**1 класс (17 часов)**

На первом году обучения учащиеся ***узнают***, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; ***учатся*** правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

Я продолжаю расти. Взросление. Я-ученик.

Я-мальчик, я-девочка.

Режим дня школьника. Его значение .

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств. Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.

Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе. Как настроение?

Настроение после школы. Я пришёл из школы.

**2 класс (17 часов)**

На втором году обучения учащиеся ***знакомятся*** с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; ***обучаются*** правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. ***Обучаются*** правилам оказания первой медицинской помощи.

Почему мы болеем. Причины болезни.  Признаки болезни.  Как здоровье?

Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.   Здоровый образ жизни.

Кто нас лечит? Какие врачи нас лечат?

Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Прививки от болезней.

Что нужно знать о лекарствах? Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.

Как избежать отравлений? Отравление лекарствами. Пищевые отравления

Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко.  Если на улице дождь и гроза.

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице?

Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг.

Правила общения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда.

Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток.

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травмы.

Как защититься от насекомых.

Укусы насекомых.

Предосторожности при обращении с животными.

Что мы знаем про кошек и собак.

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.

Отравление ядовитыми веществами.

Отравление угарным газом.

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях.

Как помочь себе при тепловом ударе.

Как уберечься от мороза.

Первая помощь при травмах.

**3 класс (17 часов)**

В третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

Чего не надо бояться. Как воспитывать уверенность и бесстрашии.

Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Учимся думать. Спеши делать добро.

Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.

Почему мы не слушаемся родителей. Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

Надо ли уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность.

Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек.

Как относиться к подаркам. Я принимаю подарок. Я дарю подарок.

Как следует относиться к наказаниям.

Как нужно одеваться. Одежда.

Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение.

Как вести себя, когда что – то болит. Боль.

Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом.

Как вести себя в гостях. Ты идёшь в гости.

Как вести себя в общественных местах. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе.

«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Что делать. Если не хочется в школу. Помоги себе сам.

Чем заняться после школы. Умей организовать свой досуг.

Как выбрать друзей. Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.

**4 класс (17 часов)**

Учащиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье.

Как помочь родителям. Как доставить родителям радость.

Как помочь больным и беспомощным. Если кому – нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро.

Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

Наше здоровье. Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс

Как помочь сохранить себе здоровье. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моего решения. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении.

Почему некоторые привычки называются вредными. Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам. Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь. Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор Злой волшебник – наркотик. Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы – одна семья.

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1 четверть | **часы** |
| 1 | Инструктаж. Правила поведения во время экскурсий.  Я продолжаю расти. Взросление. Я-ученик | 1 |
| 2 | Инструктаж .Правила дорожного движения .Я-мальчик, я-девочка | 1 |
| 3 | Режим дня школьника. Его значение | 1 |
| 4 | Дружи с водой. | 1 |
| 5 | Забота об органах чувств. Инструктаж. Правила поведения во время осенних каникул | 1 |
|  | 2 четверть |  |
| 6 | Инструктаж. Осторожно, скользко! Уход за зубами. | 1 |
| 7 | Уход за руками и ногами. | 1 |
| 8 | Уход за руками и ногами. | 1 |
| 9 | Забота о коже. | 1 |
| 10 | Инструктаж. Правила поведения во время зимних каникул Зимние забавы без проблем! Как следует питаться. | 1 |
|  | 3 четверть |  |
| 11 | Инструктаж. Правила поведения на льду. Что зависит от моего решения. Как сделать сон полезным. | 1 |
| 12 | Настроение в школе. | 1 |
| 13 | Настроение после школы | 1 |
| 14 | Поведение в школе. Инструктаж. Правила поведения во время весенних каникул. | 1 |
|  | 4 четверть |  |
| 15 | Вредные привычки. Инструктаж. Основные опасности, подстерегающие велосипедистов. | 1 |
| 16 | Доктор «Улыбка» | 1 |
| 17 | Инструктаж. Правила поведения во время летних каникул.  Доктор Настроение | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1 четверть | **часы** |
| 1 | Инструктаж. Правила поведения во время экскурсий. Почему мы болеем. | 1 |
| 2 | Инструктаж. Правила дорожного движения.Кто и как предохраняет нас от болезней. | 1 |
| 3 | Кто нас лечит. | 1 |
| 4 | Прививки от болезней. Инструктаж. Правила поведения во время осенних каникул. | 1 |
|  | 2 четверть |  |
| 5 | Что нужно знать о лекарствах | 1 |
| 6 | Инструктаж. Осторожно, скользко! Как избежать отравлений. | 1 |
| 7 | Безопасность при любой погоде. | 1 |
| 8 | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. | 1 |
| 9 | Инструктаж. Правила поведения во время зимних каникул Зимние забавы без проблем! Правила безопасного поведения на воде. | 1 |
|  | 3 четверть |  |
| 10 | Инструктаж. Правила поведения на льду. Что зависит от моего решения. Правила обращения с огнём. | 1 |
| 11 | Как уберечься от поражения электрическим током. | 1 |
| 12 | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. | 1 |
| 13 | Как защититься от насекомых. | 1 |
| 14 | Предосторожности при обращении с животными. Инструктаж. Правила поведения во время весенних каникул. | 1 |
|  | 4 четверть |  |
| 15 | Инструктаж. Основные опасности, подстерегающие велосипедистов. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. | 1 |
| 16 | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. | 1 |
| 17 | Инструктаж. Правила поведения во время летних каникул.Первая помощь при травмах. | 1 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1 четверть | **часы** |
| 1 | Инструктаж. Правила поведения во время экскурсий. Чего не  надо бояться. | 1 |
| 2 | Инструктаж. Правила дорожного движения. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. | 1 |
| 3 | Почему мы говорим неправду. | 1 |
| 4 | Почему мы не слушаемся родителей. Инструктаж. Правила поведения во время осенних каникул. | 1 |
|  | 2 четверть |  |
| 5 | Не грызи ногти, не ковыряй в носу. | 1 |
| 6 | Инструктаж. Осторожно, скользко! Как относиться к подаркам. | 1 |
| 7 | Как следует относиться к наказаниям. | 1 |
| 8 | Как нужно одеваться. | 1 |
| 9 | Инструктаж. Правила поведения во время зимних каникул Зимние забавы без проблем! Как вести себя с незнакомыми людьми. | 1 |
|  | 3 четверть |  |
| 10 | Инструктаж. Правила поведения на льду. Что зависит от моего решения. Как вести себя, когда что-то болит. | 1 |
| 11 | Как вести себя за столом. | 1 |
| 12 | Как вести в гостях. | 1 |
| 13 | Как вести себя в общественных местах. | 1 |
| 14 | «Нехорошие слова».  Недобрые шутки. Инструктаж. Правила поведения во время весенних каникул. | 1 |
|  | 4 четверть |  |
| 15 | Инструктаж. Основные опасности, подстерегающие велосипедистов. Что делать, если не хочется в школу. | 1 |
| 16 | Чем заняться после школы. | 1 |
| 17 | Инструктаж. Правила поведения во время летних каникул. Как выбрать друзей. | 1 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1 четверть | **часы** |
| 1 | Инструктаж. Правила поведения во время экскурсий. Как помочь родителям. | 1 |
| 2 | Инструктаж. Правила дорожного движения. Как помочь родителям. | 1 |
| 3 | Как помочь беспомощным и больным | 1 |
| 4 | Как помочь беспомощным и больным. Инструктаж. Правила поведения во время осенних каникул. | 1 |
|  | 2 четверть |  |
| 5 | Наше здоровье. | 1 |
| 6 | Инструктаж. Осторожно, скользко! Наше здоровье. | 1 |
| 7 | Как помочь сохранить здоровье. | 1 |
| 8 | Как помочь сохранить здоровье. | 1 |
| 9 | Инструктаж. Правила поведения во время зимних каникул Зимние забавы без проблем! Что зависит от моего решения. | 1 |
|  | 3 четверть |  |
| 10 | Инструктаж. Правила поведения на льду. Что зависит от моего решения. | 1 |
| 11 | Злой волшебник – табак. | 1 |
| 12 | Злой волшебник – табак | 1 |
| 13 | Почему некоторые привычки называются вредными. | 1 |
| 14 | Почему некоторые привычки называются вредными. Инструктаж. Правила поведения во время весенних каникул. | 1 |
|  | 4 четверть |  |
| 15 | Инструктаж. Основные опасности, подстерегающие велосипедистов. Злой волшебник – алкоголь. |  |
| 16 | Злой волшебник – наркотик. |  |
| 17 | Инструктаж. Правила поведения во время летних каникул. Мы – одна семья. |  |