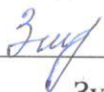


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования**  
**Ростовской области**  
**Отдел образования Администрации Октябрьского (с) района**  
**МБОУ СОШ № 23**

РАССМОТРЕНО


ШМО учителей  
начальных классов

Руководитель

  
Зунникова О.Н.  
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

  
Кухмистрова Н.А.  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
Ушакова Г.М.  
Приказ № 264 от «31» августа 2023 г.

**ТОЧКА РОСТА**



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
«ТОЧКАРОСТА»  
«Основы здоровой жизни»

Для обучающихся 2 «А» класс  
2023 – 2024 учебный год

Составитель: учитель начальных классов  
Киселева Елена Георгиевна,

п. Красногорняцкий 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Основы здоровой жизни» на базе «Точки роста» для 1 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартами начального общего образования, на основе основных действующих нормативах и программных документах РФ в области общего образования детей, с учётом приоритетов развития системы дополнительного образования и существующего опыта реализации дополнительных образовательных программ, руководствуясь, нормативно-правовыми документами: Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями, с учетом ФГОС; Письмом Минобрнауки России от 14.12.2015 N 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ").

Возможность дистанционного обучения предусмотрена Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2020, № 9, ст. 1137), а также Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

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:

- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

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.
- Обеспечение мотивации.

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

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

- 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.

Программа рассчитана на 1 год, во 2 классе 17 часов. Занятия проводятся 1 раз в две недели по 35 минут. Программа рассчитана на детей 8-9 лет, реализуется за 1 год.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения курса «Основы здоровой жизни»**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными** результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными** результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Материально-техническое обеспечение:**

- Спортивный зал, актовый зал, зеркальный зал;
- Коврики;
- Мячи, обручи, кегли, скакалки;
- Музыкальный центр;
- компьютер, принтер, телевизор;

- Электронные презентации по «ЗОЖ» («Вредные и полезные привычки», «Фрукты и овощи на твоём столе», «Режим дня школьника» и др.)

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Вводное занятие. Игра путешествия «Где живет здоровье?»

### **УРОКИ ГИГИЕНЫ**

Тема 1. Урок – беседа «Умывание и купание» Как надо ухаживать за своим телом? Зачем купаются и чистят свое тело? Где скапливается грязь на теле человека? Что способствует скоплению грязи? Что случается с грязнулей? Зачем человек моется?

Тема 2. Комбинированный урок «Как следует питаться». Устройство системы пищеварения человека. Какие продукты наиболее полезны?

Тема 3. Урок – беседа «Как сделать сон полезным». Зачем человеку сон. Как изменяется настроение и поведение человека в зависимости от качества сна? Сколько надо спать? Чего не следует делать перед сном? Что делает сон полноценным?

Тема 4. Итоговое по разделу: игра «Это надо не только знать, но и выполнять»

### **УРОКИ: ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ**

Тема 1. Урок- беседа «Почему мы бодем». Признаки болезни: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины болезней.

Тема 2. Урок- лекция «Кто и как предохраняет нас от болезней». Как организм защищает сам себя. Здоровый образ жизни. Как родители и учителя охраняют здоровье и жизнь детей, воспитывают у них потребность расти здоровыми.

Тема 3. «Что нужно знать о лекарствах». Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? Антибиотики. Реакции организма на прием лекарств. Аллергия на лекарства.

Тема 4. Комбинированный урок «Как избежать отравлений». Признаки отравления. Кишечные расстройства. Срок годности продуктов питания. Почему необходимо тщательно пережевывать пищу? Регулярный стул - хорошая привычка.

Тема 5. Итоговое по разделу: конкурс знатоков «доктора Айболита»

### **УРОКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

Тема 1. Урок- беседа «Безопасность при любой погоде». Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед?

Тема 2. Урок – беседа «Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте». Беспорядок в доме (в комнате) - причина многих травм. Не бегай по мокрому полу. Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам. Правила дорожного движения. Не лезь в переполненный транспорт. Не прыгай в него на ходу. Не высовывай руку из окна автомобиля и др. транспорта во время движения. Находясь в автомобиле, не дотрагивайся до кнопок и рычагов управления.

Тема 3. Урок – лекция «Правила безопасного поведения на воде». Не купайся один (в реке, озере, море). Не ныряй вниз головой в незнакомом месте. Не купайся в грозу. Купайся только в отведенных для этого местах. Никогда не соглашайся на спор прыгнуть в воду с большой высоты или преодолеть вплавь большое расстояние. Не ходи зимой по тонкому льду.

Тема 4. Комбинированный урок «Первая помощь при травмах». Переломы и вывихи костей, растяжения и разрывы связок. Что испытывает человек при травмах? Первая помощь при переломах костей, травмах суставов и связок. Шины и способы их наложения. Перевозка (транспортировка) человека с переломом руки или ноги. Первая помощь при порезах и ссадинах. Ушибы и их последствия. Как остановить кровоизлияние от ушиба и не дать образоваться шишке? Как остановить кровотечение из носа?

Тема 5. Урок- беседа «Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек». Опасны ли укусы насекомых. Как и чем следует обрабатывать место укуса насекомых. Укусы змей. Ядовитые и неядовитые змеи. Первая помощь при укусе ядовитой змеи. Что следует предпринять, если укусит собака, укусит или оцарапает кошка.

### **V РАЗДЕЛ «ПОЗНАЕМ ИГРАЯ»**

Тема 2. Интеллектуальный конкурс по «ЗОЖ»

Тема 3. Веселые эстафеты «Спорт любить, здоровым быть!»

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела	Тема	Всего (ч)	Теория (ч)	Практика (ч)
	Вводное занятие.	1	1	
I раздел	«Уроки гигиены»	4		4
II раздел	«Уроки: Правила на всю жизнь»	5	2	3
III раздел	«Уроки безопасности»	5	5	
IV раздел	«Познаем играя»	2		2
Итого		17	8	9

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	В том числе			Даты
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		13.09
<b>I раздел «Уроки гигиены»</b>					
2	Умывание и купание	1		1	27.09
3	Как следует питаться?	1		1	11.10
4	Как сделать сон полезным?	1		1	25.10
5	Итоговое по разделу - игра «Это надо не только знать, но выполнять на «пять!».	1		1	15.11
<b>II раздел «Уроки: Правила на всю жизнь»</b>					
6	Почему мы болеем?	1	1		29.11
7	Кто и как предохраняет нас от болезней?	1		1	13.12
8	Что нужно знать о лекарствах?	1		1	27.12
9	Как избежать отравлений?	1	1		17.01
10	Итоговое по разделу: конкурс знатоков «Доктора Айболита»	1		1	31.01
<b>III раздел «Уроки безопасности»</b>					
11	Безопасность при любой погоде	1	1		14.02
12	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	1	1		28.02
13	Правила безопасного поведения на воде	1	1		13.03
14	Первая помощь при травмах	1	1		03.04
15	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	1		17.04
<b>IV раздел «Познаем играя»</b>					
16	Интеллектуальный конкурс «ЗОЖ»	1		1	08.05
17	Веселые эстафеты «Спорт любить, здоровым быть!»	1		1	22.05
Итого		17	8	9	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Список литературы:

1. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». 2. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
3. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы).
4. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
5. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников.

Список рекомендуемой литературы:

1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2017.
2. Клуб здоровья и долголетия. 3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2017.
- 4 Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://festival.1september.ru/articles/312400/>

<http://festival.1september.ru/articles/213370/>

<http://festival.1september.ru/articles/519723/>

<http://www.100let.net/index.htm>

Платформа «Учи.ру»

Платформа «Электронная школа»

Платформа «Моя школа»