**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:Подпись Сластихина.pngзаместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_«31» августа 2021 | логотип школы.png | УТВЕРЖДАЮ:Печать.pngПодпись Ивченко.pngДиректор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»Ивченко О.В.\_\_\_\_\_\_\_\_«31» августа 2021 года |

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«**Планета здоровья»

(Общекультурное направление)

**для учащихся2 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа», обучающихся по адаптированной образовательной программе (легкая умственная отсталость)**

Составил: учитель первой квалификационной категории Госсман Татьяна Николаевна.

Кириково 2021 г.

1. **Пояснительная записка**

Рабочая образовательная программа по внеурочной деятельности «Планета здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования к структуре программы воспитания и социализации учащихся, Концепцией духовно-нравственного воспитания российских школьников, на основе   авторской программы Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко «Планета здоровья», М.: ВАКО, 2011

**Цели программы:**

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Задачи программы:**

***Формирование:***

* представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков гигиенического поведения,  конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

    ***Обучение:***

* осознанному  выбору модели  поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* правилам безопасного поведения на воде, обращение с огнем;  поведения в школе, на улице, в доме;
* правилам пользования электрическими приборами;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

**Описание места учебного предмета.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут, всего 34 занятия в год.

1. **Результаты освоения учебного предмета**

**личностные результаты**:

* установка на здоровый образ жизни;
* 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.

**метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

* определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений   для укрепления здоровья;
* учить высказывать своё предположение  (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;
* осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
* овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
* уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
* учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.

*Познавательные УУД:*

* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
* делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

*Коммуникативные УУД:*

* выполнять правила общения с людьми;
* жить с друзьями в мире и согласии;
* выполнять свои обязанности в семье; заботиться о здоровье своей семьи;
* применять советы докторов Природы в жизни; применять правила поведения в разных жизненных ситуациях;
* умение донести свою позицию до других;
* слушать и понимать речь других;
* средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), советы;
* средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения,  которые помогут избежать опасности  для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно – оздоровительные мероприятия;
* 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 всём его проявлениях.

**Предполагаемый результат:**

1. Результатом практической деятельности по программе можно считать следующее:

* высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни;
* повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса.

2. Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник начальной школы

1. **Содержание программы учебного предмета**

**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!»

1. **Тематическое планирование, с указанием количества часов на освоение каждой темы**

**«Планета здоровья», 1час в неделю, 34 в год.**

**(четверг)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Всего****часов** | **Количество часов** |
| **Аудиторные** | **Внеуадиторные** |
| 1 | 02.09 | Причина болезни | 1 | 1 |  |
| 2 | 09.09 | Признаки болезни | 1 |  | 1 |
| 3 | 16.09 | Как здоровье? | 1 | 1 |  |
| 4 | 23.09 | Как организм помогает себе сам | 1 | 1 |  |
| 5 | 30. 09 | Здоровый образ жизни | 1 |  | 1 |
| 6 | 07.10 | Какие врачи нас лечат | 1 | 1 |  |
| 7 | 14.10 | Инфекционные болезни | 1 | 1 |  |
| 8 | 21.10 | Прививки от болезней | 1 |  | 1 |
| 9 | 28.10 | Какие лекарства мы выбираем | 1 |  | 1 |
| 10 | 11.11 | Домашняя аптека | 1 |  | 1 |
| 11 | 18.11 | Отравление лекарствами | 1 |  | 1 |
| 12 | 25.11 | Пищевые отравления | 1 | 1 |  |
| 13 | 02.12 | Если солнечно и жарко | 1 |  | 1 |
| 14 | 09.12 | Если на улице дождь и гроза | 1 | 1 |  |
| 15 | 16.12 | Опасность в нашем доме | 1 | 1 |  |
| 16 | 23.12 | Как вести себя на улице | 1 |  | 1 |
| 17 | 13.01 | Вода - наш друг | 1 |  | 1 |
| 18 | 20.01 | Как уберечься от мороза | 1 |  | 1 |
| 19 | 27.01 | Чтобы огонь не причинил вреда | 1 |  | 1 |
| 20 |  03.02 | Чем опасен электрический ток | 1 | 1 |  |
| 21 |  10.02 | Травмы | 1 |  | 1 |
| 22 | 17. 02, | Укусы насекомых | 1 | 1 |  |
| 23 | 24.02 | Что мы знаем про собак и кошек | 1 |  | 1 |
| 24 | 03. 03 | Отравление ядовитыми веществами | 1 | 1 |  |
| 25 | 10. 03 | Отравление угарным газом | 1 |  | 1 |
| 26 | 17. 03  | Как помочь себе при тепловом ударе | 1 | 1 |  |
| 27 | 31 03  | Растяжение связок и вывих костей | 1 |  | 1 |
| 28 | 02 04  | Переломы | 1 | 1 |  |
| 29 | 07.04  | Если ты ушибся или порезался | 1 |  | 1 |
| 30 | 14. 04  | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | 1 | 1 |  |
| 31 |  21. 04 | Укус змеи | 1 | 1 |  |
| 32 | 28. 04 | Расти здоровым | 1 | 1 |  |
| 33 |  05.05 | Воспитай себя | 1 | 1 |  |
| 34 | 12. 05 | Я выбираю движение | 1 |  | 1 |

1. **Список литературы, используемый при оформлении рабочей программы**

1.Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., ВАКО, 2004 г.

2.Крупицкая Л.И. Будь здоров. М., ВАКО, 2005 г.

3.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. /Текст/ 1-4 кл., М.: ВАКО, 2004г.

4.Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. 1-4 кл., М: ВАКО, 2007 г.

5.Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. М.: ВАКО, 2011 г.

6.Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

 7.Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.

 8.Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

 9.Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.

 10.Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997

11.Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.

12.Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.

13.Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.

14.Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

15.Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997