

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение лицей № 82 им А.Н.Знаменского
р.п. Каменоломни

Утверждаю:
Директор МБОУ лицея №82
им. А.Н.Знаменского
Кобец О.Н.

Приказ № 200 от «30» 08 2019г.



Рабочая программа
по курсу
«Здоровый образ жизни»
1-Б класс

Составитель:

учитель начальных классов
высшей квалификационной
категории – **Дымова Л.З.**
педагогический стаж – 54 г.

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка к курсу «Здоровый образ жизни»

Цель изучения курса:

Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Основные задачи курса:

- Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.
- Формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
- Обеспечение физического и психического саморазвития.

Основание разработки программы:

- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ лицея № 82.
- Муниципальная целевая программа «За духовное и нравственное здоровье».
- Требования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»).
- Рабочая программа, ориентированная на использование учебно-методического комплекта: Л.А.Обухова, Л.А.Лемакина, О.Е.Жиренко «Новые уроки здоровья»/ 1 класс. Пособие для учителя. М.,2018 г.
- Письмо Минобрнауки России от 12.04.2012 № 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (вместе с «Методическими рекомендациями «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников»).

Место учебного курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом лицея и годовым календарным учебным графиком лицея на 2019-2020 учебный год рабочая программа по внеурочной деятельности по курсу «Здоровый образ жизни» в 1-Б классе рассчитана **на 33 часа** (1 час в неделю).

Образовательная программа по курсу «Здоровый образ жизни» будет освоена обучающимися в полном объеме **за 33 часа**.

Планируемые образовательные результаты обучающихся

Обучающиеся научатся понимать:

- Для чего ведется данный курс.
- Зачем человек моется.
- Что может случиться с глазами и зрением.
- Как уберечь уши.
- Чем и как нужно питаться, чтобы зубы оставались здоровыми.
- Как правильно ухаживать за руками и ногами.
- Как правильно ухаживать за кожей.
- Как правильно питаться.
- Как сделать сон полноценным.
- Как улучшить настроение в школе.
- От чего зависит настроение после школы.
- Вредные привычки, как от них избавиться.
- Для чего нужна зарядка.
- Как уберечься от болезней.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *Правильно ухаживать за своим телом.*
- *Правильно питаться.*
- *Беречь свои руки и ноги от порезов, ожогов и ссадин.*
- *Как следует поступить при травмах и заболеваниях кожи.*
- *Правильно спать. 1*
- *Уметь регулировать свое поведение в школе и дома.*
- *Избавляться от вредных привычек.*
- *Уметь оказать первую помощь.*
- *Знать правила безопасности на воде.*

Планируемые метапредметные результаты обучающихся

Личностные универсальные учебные действия:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
- понимание чувств других людей и сопереживание им.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять поставленную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с товарищами или учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать оценку учителя; различать способ и результат действия; оценивать правильность выполнения действия
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы;

- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- устанавливать аналогии.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.

Содержание учебного курса

Основное содержание курса «Здоровый образ жизни» представлено следующими содержательными линиями: *«Культура здорового питания»* (здоровый образ жизни, как правильно питаться); *«Здоровье и его значение в жизни человека»* (причины болезни, инфекционные болезни, прививки от болезней); *«Личная гигиена»* (режим дня, физическая культура, закаливание, первая помощь); *«Игровые двигательные упражнения»* (прогулки, индивидуальные тренинги).

<i>№ п/п</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>Основное содержание</i>	<i>Формы организации учебных занятий</i>	<i>Основные виды деятельности</i>
1	<i>Формула правильного питания</i>	8	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Инфоуроки по теме «Формула правильного питания». Оздоровительные минутки. Игра «Давай поговорим. Круглый стол. Сюжетно-ролевые игры. Игра «Беседа по кругу». Работа с деревом решений. Кулинарное путешествие по России	Тренинги правильного питания. Защита мини-проектов Составляем меню для всей семьи
2	<i>Друзья с Водой</i>	2	Советы доктора Вода. Друзья Вода и Мыло	Организация клуба «ЗОЖ». Первое заседание клуба. Круглый стол. Игры конкурсы, викторины.	Сюжетно – ролевые игры. Игры конкурсы, викторины.
3	<i>Забота о глазах</i>	1	Глаза – главные помощники человека	Беседа по теме. Сюжетно – ролевые игры	Защита мини – проектов. Сюжетно – ролевые игры
4	<i>Уход за ушами</i>	1	Чтобы уши слышали	Игра «Давай поговорим»	Инсценирование стихотворения

					С.Михалкова
5	<i>Уход за зубами</i>	3	Почему болят зубы? Изучение модели «Строение зубов». Чтобы зубы были здоровыми.	Викторина «Что мы знаем о строении зубов» Брейн - ринг «Правила для здоровых зубов»	Диспут-обсуждение ситуаций по темам. Инсценирование предложенных ситуаций.
6	<i>Забота о коже</i>	3	Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена	Беседы по теме. Игра «Беседа по кругу». Работа с деревом решений	Тренинг безопасного поведения.
7	<i>Как сделать сон полезным?</i>	1	Сон - лучшее лекарство	Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе»	Упражнение «Азбука волшебных слов»
8	<i>Настроение в школе и после школы</i>	2	Как настроение? Я пришел из школы	Беседы по теме. Игра «Любишь - не любишь»	Работа с поговорками. Анализ ситуации
9	<i>Поведение в школе</i>	1	Я – ученик.	Игра «Какой ты ученик»	Анализ ситуации (чтение учителем)
10	<i>Вредные привычки</i>	1	Вредные привычки	Игра «Да — нет»	Анализ ситуации (чтение учителем)
11	<i>Мы осанку сохраним</i>	2	Скелет - наша опора. Мы осанку сохраним, если спинки распрявим	Сюжетно – ролевые игры	Тренинг правильной осанки.
12	<i>Как закаляться</i>	1	Обтирание, обливание	Беседа по теме	Рисунок для классной выставки «Мы дружим с физкультурой и спортом»
13	<i>Лесные опасности</i>	1	Лесные опасности	Инфоурок «Правила поведения в лесу»	Обсуждение увиденного

14	<i>Правила безопасности на воде</i>	1	Правила безопасности на воде	Инфоурок «Правила безопасности на воде»	Обсуждение увиденного
15	<i>Экологическая безопасность</i>	2	О молниях, змеях, собаках и прочем. Экологическая безопасность	Беседа по теме. Практическая работа. Игра «Противоположности».	Сюжетно – ролевые игры
16	<i>Как играли дети на Руси</i>	3	История народных игр. Как играли дети на Руси. Салочки. Русская народная игра «Гуси и волки». Подвижные игры. Русская игра «Городки»	Совместная работа с родителями «День здоровья». Игра «Комплимент». Итоговое заседание клуба. Урок-КВН «Наше здоровье».	Игры конкурсы, викторины. Подвижные игры

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов
		І четверть	
		Формула правильного питания (8 час.)	
1	05.09	<i>Здоровье – это здорово</i>	1
2	12.09	<i>Продукты разные нужны, блюда разные важны</i>	1
3	19.09	<i>Здоровье в порядке – спасибо зарядке</i>	1
4	26.09	<i>Закаляйся, если хочешь быть здоров</i>	1
5	03.10	<i>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</i>	1
6	10.10	<i>Режим питания</i>	1
7	17.10	<i>Кухни разных народов</i>	1
8	<u>24.10</u>	<i>Необычное кулинарное путешествие по России</i>	1
		ІІ четверть	
		Друзи с Водой (2 час.)	
9	07.11	Советы доктора Вода	1
10	14.11	Друзья Вода и Мыло	1
		Забота о глазах (1 час.)	
11	21.11	Глаза – главные помощники человека	1
		Уход за ушами (1 час.)	
12	28.11	Чтобы уши слышали	1

		<i>Уход за зубами (3 час.)</i>	
13	05.12	Почему болят зубы? Изучение модели «Строение зубов»	1
14	12.12	Чтобы зубы были здоровыми. Викторина «Что мы знаем о строении зубов»	1
15	19.12	Как сохранить красивую улыбку. Брейн - ринг «Правила для здоровых зубов»	1
		<i>Забота о коже (3 час.)</i>	
<u>16</u>	<u>26.12</u>	Зачем человеку кожа	1
		III четверть	
17	16.01	Надежная защита организма	1
18	23.01	Если кожа повреждена	1
		<i>Как сделать сон полезным? (1 час.)</i>	
19	30.01	Сон - лучшее лекарство	1
		<i>Настроение в школе и после школы (2 час.)</i>	
20	06.02	Как настроение?	1
21	20.02	Я пришел из школы	1
		<i>Поведение в школе (1 час.)</i>	
22	27.02	Я - ученик	1
		<i>Вредные привычки (1 час.)</i>	
23	05.03	Вредные привычки	1
		<i>Мы осанку сохраним (2 час.)</i>	
24	12.03	Скелет - наша опора	1
<u>25</u>	<u>19.03</u>	Мы осанку сохраним, если спинки распрявим	1
		IV четверть	

		<i>Как закаляться. Обтирание, обливание (1 час.)</i>	
26	02.04	Если хочешь быть здоров	1
		<i>Лесные опасности (1 час.)</i>	
27	09.04	Лесные опасности	1
		<i>Правила безопасности на воде (1 час.)</i>	
28	16.04	Правила безопасности на воде	1
		<i>Экологическая безопасность (2 час.)</i>	
29	23.04	О молниях, змеях, собаках и прочем	1
30	30.04	Экологическая безопасность	1
		<i>Как играли дети на Руси (3 час.)</i>	
31	07.05	История народных игр. Как играли дети на Руси	1
32	14.05	Русская народная игра «Лапта»	1
<u>33</u>	<u>21.05</u>	Подвижные игры. Русская игра «Городки»	1