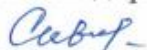


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ**  
**УМК "Управление образованием**  
**Шкотовского муниципального округа"**  
**МБОУ "СОШ № 25 с. Романовка"**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР



Савенко С.М.  
Приказ № б/н от 25.08.23г

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Локтионов К.Е.  
Приказ № б/н от 25.08.23г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Здоровый образ жизни»**

**для обучающихся 1-2 классов**

**с.Романовка 2023г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный курс «Здоровый образ жизни», введен в рамках реализации учебных предметов части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, предназначен для обучающихся 1-2 классов на уровне начального общего образования. Рабочая программа спортивно-оздоровительного направления составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г. № 64100), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является ухудшение здоровья школьников по сравнению с их сверстниками десять или двадцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты заболевания происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Это и послужило педагогическим основанием составления и введение учебного курса по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни», который включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа направлена на осуществление следующих ЦЕЛЕЙ:

- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- формирование коммуникативных навыков.

Цели конкретизированы следующими ЗАДАЧАМИ:

- формировать представления о: факторах, оказывающих влияние на здоровье: правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.
- Формировать потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
- Формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Обучить осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.
- Прививать необходимость соблюдения правил личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Общая характеристика программы

Программа учебного курса по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 1-2 классов. Сроки и этапы реализации программы:

I этап - 1 класс

II этап - 2 класс

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности, убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим дня и отдыха школьника, элементарных гигиенических норм для сохранения здоровья, выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения. И продолжается во 2 классе -

повышение приоритета здорового образа жизни, мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

### ***Место программы в учебном плане***

Программа рассчитана на 2 года. Общее число часов для изучения курса на уровне начального общего образования составляет –67 часов: в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю).

### **Планируемые результаты**

#### ***Личностные результаты***

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- Учиться безопасному и здоровому образу жизни.
- 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.
- Владеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)
- Учиться формулировать простые правила здорового образа жизни.
- Владеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи

***Метапредметными результатами*** программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### ***1. Регулятивные УУД:***

- Определять и формулировать цель деятельности на внеурочных занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

#### ***2. Познавательные УУД:***

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительных источниках необходимых для решения заданной темы (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительные бумажные и цифровые носители, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы, памятки на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- Находить и формулировать решение проблемной ситуации с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### 3. *Коммуникативные УУД:*

- 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 внеурочных занятиях, и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Адекватно оценивать собственное здоровье и здоровье окружающих.
- При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.

Для формирования УУД использованы следующие технологии:

- игровая технология;
- технология проблемного диалога;
- технология оценивания образовательных достижений;
- технология личностно-ориентированного обучения.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

***Секреты здоровья*** : Если хочешь быть здоров... . Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Ты и мир спорта. Что помогает быть сильным и ловким. Красивая осанка. Компьютер – хорошо или плохо. Вредные привычки – что это...? Секреты богатырского

здоровья казаков живущих на Дону.

**Правильное питание:** Самые полезные продукты. Мёд – чудесный дар природы. Разновидности мёда Донского края. Хлеб – всему голова. Секреты пекарей Донского казачества. Витамины источник здоровья. Овощи – кладовая здоровья. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Фрукты – лакомство и лекарство. Молочная страна. Секреты правильного питания Донской кухни. Кто долго жуёт, тот долго живёт? На вкус и цвет, товарищей нет. «Рецепты моей бабушки». Вода – источник жизни. Где живут витамины. «Чудеса» на маминой кухне...Пословицы и поговорки о питании.

**Образ жизни:** Культурно-гигиенические навыки. Откуда берутся грязнули? Режим школьника. Содержи в чистоте своё тело. Наши друзья-вода и мыло. В гостях у Мойдодыра. Опрятность и аккуратность в одежде. Чтобы зубы не болели. Правила ухода за зубами. Гимнастика для глаз. Гигиена кожи. Чтобы уши слышали. Солнце, воздух и вода- наши верные друзья». Как правильно дышать на улице?

**Сон и его польза:** Одевайся по сезону. Способы защиты от болезней. Секреты долголетия Донских казаков. Здоровье – это здорово!

**Медицинские услуги:** Вызов врача на дом. Работа врача. Посещение врача. Знаменитый А.П. Чехов – писатель и врач. Служба 03. Польза и вред лекарств. Твоя домашняя аптечка. Неотложная помощь, служба спасения. Специальности врачей.

**Правила пожарной безопасности:** Огонь-друг и враг. Спички детям – не игрушка. Правила поведения в быту. Опасность у нас дома. Безопасность при общении с домашними животными.

Правила поведения в природе.

**Если солнечно и жарко:** Если на улице дождь и гроза. Правила безопасности на воде. Правила безопасного поведения на водных объектах Таганрогского залива. Ядовитые растения. Вредные грибы и ягоды Донского края. Осторожно: клещи! Первичные навыки первой помощи себе и другу. Викторина «Моя безопасность». Игра-путешествие в королевство «Будь здоров».

**Формы работы:**

- Подвижные игры
- Игра-путешествие
- Практические занятия
- Воспитательные мероприятия
- Викторины

- Проектная деятельность
- Исследовательская деятельность

#### Тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Раздел. Тема занятия.	Виды деятельности.
		<b>Секреты здоровья</b>	
1	1	Если хочешь быть здоров...	Беседа. Раскрашивание раскрасок с изображением ЗОЖ.
2	1	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Просмотр и обсуждение видеоролика
3	1	«Утренняя зарядка в жизни моей семьи».	Проектная деятельность
4	1	Ты и мир спорта.	Просмотр и обсуждение видеоролика. Подвижные игры на свежем воздухе
5	1	Что помогает быть сильным и ловким.	Презентация Раскрашивание раскрасок с изображением ЗОЖ
6	1	Красивая осанка.	Просмотр и обсуждение видеоролика
7	1	Компьютер – хорошо или плохо.	Просмотр и обсуждение видеоролика
8	1	Вредные привычки – что это...?	Раскрашивание раскрасок с изображением ЗОЖ. Составление памятки о вредных привычках.
9	1	Секреты богатырского здоровья казаков живущих на Дону.	Беседа. Презентация
		<b>Правильное питание.</b>	
10	1	Самые полезные продукты.	Беседа. Презентация. Составление памятки полезных продуктов.
11	1	Мёд – чудесный дар природы. Разновидности мёда Донского края.	Просмотр и обсуждение видеоролика.
12	1	Хлеб – всему голова. Секреты пекарей Донского казачества.	Просмотр и обсуждение видеоролика.
13	1	Витамины источник здоровья.	Презентация

			Просмотр и обсуждение видеоролика.
14	1	Овощи – кладовая здоровья.	Лепка овощей из пластилина. Просмотр и обсуждение видеоролика.
15	1	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	Чтение и обсуждение русской народной сказки «Каша из топора»
16	1	Фрукты – лакомство и лекарство.	Просмотр и обсуждение видеоролика. Лепка фруктов из пластилина.
17	1	Молочная страна.	Просмотр и обсуждение видеоролика.
18	1	Секреты правильного питания Донской кухни.	Презентация.
19	1	Кто долго жует, тот долго живет?	Беседа. Раскрашивание раскрасок на тему правильного питания.
20	1	На вкус и цвет, товарищей нет. «Рецепты моей бабушки».	Проектная деятельность
21	1	Вода – источник жизни.	Беседа о пользе воды. Просмотр и обсуждение видеоролика.
22	1	Где живут витамины.	Конкурс рисунков.
23	1	«Чудеса» на маминой кухне...	Исследовательская деятельность
24	1	Пословицы и поговорки о питании.	Беседа. Чтение пословиц и поговорок о питании.
		<b>Образ жизни. Культурно-гигиенические навыки.</b>	
25	1	Откуда берутся грязнули?	Просмотр и обсуждение видеоролика.
26	1	Режим школьника.	Рассказ. Подвижная игра «Запрещённое движение»
27	1	Содержи в чистоте своё тело.	Просмотр и обсуждение видеоролика.
28	1	Наши друзья-вода и мыло. В гостях у Мойдодыра.	Просмотр отрывок из мультфильма «Мойдодыр». Подвижная игра «Повторяй за мной»
29	1	Здоровый образ жизни в моей семье.	Исследовательская деятельность.
30	1	Чтобы зубы не болели. Правила ухода за зубами	Просмотр и обсуждение видеоролика. Практическое занятие



31	1	Гимнастика для глаз.	Презентация. Профилактические упражнения. Подвижная игра «Меткий стрелок»
32	1	Гигиена кожи.	Практическое занятие.
32	1	Чтобы уши слышали.	Подвижная игра «Угадай, чей голосок»
34	1	Солнце, воздух и вода- наши верные друзья»	Беседа. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи»
35	1	Как правильно дышать на улице?	Беседа. Просмотр видеоролика. Практическое занятие
36	1	Сон и его польза.	Презентация Подвижная игра «Море волнуется»
37	2	Одевайся по сезону.	Беседа. Презентация.
38			
39	2	Способы защиты от болезней.	Беседа. Презентация
40			
41	1	Секреты долголетия Донских казаков.	Беседа. Проектная деятельность.
42	1	Здоровье – это здорово!	Конкурс рисунков.
		<b>Медицинские услуги.</b>	
43	1	Вызов врача на дом. Работа врача.	Презентация. Посещение школьного мед. кабинета
44	1	Посещение врача. Знаменитый А.П. Чехов – писатель и врач.	Беседа. Презентация. Игра «Больница»
45	1	Служба 03	Презентация. Практическое занятие «Как правильно вызвать скорую помощь, мои пошаговые действия...»
46	2	Польза и вред лекарств.	Презентация. Просмотр видеоролика и обсуждение увиденного.
47		Твоя домашняя аптечка.	
48	1	Неотложная помощь, служба спасения.	Беседа. Экскурсия в кабинет фельдшера школы.
49	2	Специальности врачей.	Беседа Презентация
50			
		<b>Правила пожарной безопасности.</b>	

51	2	Огонь-друг и враг.	Беседа. Просмотр видеоролика о пользе и опасности огня.
52			
53	1	Спички детям – не игрушка.	Презентация. Просмотр мультфильма.
		<b>Правила поведения в быту.</b>	
54	2	Опасность у нас дома.	Беседа Просмотр мультфильма «Азбука безопасности»
55			
56	1	Безопасность при общении с домашними животными.	Беседа. Видеоролик «Советы тетушки Совы»
		<b>Правила поведения в природе.</b>	
57	1	Если солнечно и жарко.	Беседа. Подвижные игры на свежем воздухе
58	1	Если на улице дождь и гроза.	Беседа. Учиться принимать разумные решения в сложившейся ситуации. Практическое занятие.
59	2	Правила безопасности на воде.	Просмотр мультфильма «Азбука безопасности». Формирование навыков безопасного поведения на водных объектах.
60		Правила безопасного поведения на водных объектах Таганрогского залива.	
61	2	Ядовитые растения. Вредные грибы и ягоды Донского края.	Презентация. Лепка из пластилина грибов и ягод.
62			
63	1	Первичные навыки первой помощи себе и другу.	Беседа. Презентация. Привитие первичных навыков первой помощи.
64	2	Викторина «Моя безопасность».	Игры, загадки, конкурсы.
65			
66	1	Игра-путешествие в королевство «Будь здоров».	Игра-путешествие.

### Цифровые образовательные ресурсы

1. «Азбука здоровья» - видеосюжеты - Проект «Видеоуроки в интернет», ООО «Мультиурок»
2. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
3. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2013