

Приложение к ООП НОО

Ленинградская область
Всеволожский район
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение» Средняя
общеобразовательная школа №6 с углублённым изучением отдельных предметов»
г. Всеволожска

Рабочая программа по внеурочной деятельности.

**Кружок «Разговор о правильном питании»
в рамках программы «Растим здоровое поколение»
(спортивно-оздоровительная деятельность)**

2 г класса

Срок реализации программы – 1 год

Разработала: Могилева Наталия Борисовна

г. Всеволожск

2023 г.

Аннотация

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности кружка «Расти здоровым» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом возрастных и психологических особенностей младшего школьника.

Проблемы сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного.

Осознавая роль правильного питания в поддержании здоровья подрастающего поколения,

компания «Нестле Россия» в 1999 году приняла решение о создании и внедрении специальной обучающей программы для детей и подростков — «Разговор о правильном питании».

Программа была разработана в **Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования**. Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации **М. М. Безруких**. Консультационную поддержку программе оказывает **Институт питания РАМН**. Внедрение и работа программы осуществляется при поддержке **Министерства образования и науки РФ**, а также региональных управлений и департаментов образования. Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС, ФОП и авторской программой.

Результаты обучения

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

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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;

ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися 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;

использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Обучающийся научится: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Обучающийся получит возможность научиться: применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, 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.

Содержание программы

Тема 1. Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Могу ли я управлять своим здоровьем?(2 часа)

О важности ведения здорового образа жизни, правильном питании. Выявление знаний и понимания учащимися понятия ЗДОРОВЬЕ, его составляющих. Об умении оценивать собственное здоровье, понимание важности здоровья для полноценной жизни человека. Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Продолжение ведения «Дневника ЗДОРОВЬЯ». Тестирование учащихся. Анкетирование родителей.

Тема 2. Встреча с фельдшером «Поговорим о здоровье». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет. (2 часа)

Беседа о том, отчего могут возникнуть кровотечения, ожоги, мелкие раны. Знакомство с медицинскими вещами, лекарствами и т.д. Проведение практической работы по оказанию первой помощи при ранах, ожогах.

Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека. Выполнение оздоровительных пауз. Рисование на тему “Мы дружим с физкультурой и спортом”.

Тема 3. Входной контроль. Тест (1 час)

Тема 4. Вода - наш друг и помощник. Релаксация под шум водопада. Составление алгоритма правильного мытья рук.(1 час)

Беседа о пользе воды для организма. Знакомство с советами доктора Воды. Обсуждение вопроса: как надо правильно мыть руки? Профилактика пожарной безопасности.

Тема 5. Мои помощники – глаза. Физкультминутки для глаз. Проведение опыта со светом. Игра «Шёл козёл по лесу». (2 часа)

Глаза – главные помощники человека. Изучается строение глаза (радужка, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка). Выполнение оздоровительной минутки “Гимнастика для глаз”.

Тема 6. Слух - большая ценность для человека. Массаж ушей. опыты на определение слуховой чувствительности. (2 часа)

Слух – большая ценность для человека. Проводится опыт по установлению слуховой чувствительности. Изучается строение уха (ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка, среднее ухо). Выполнение оздоровительной минутки “Самомассаж ушей”.

Тема 7. Чтобы зубы не болели! Презентация «Полезные продукты». Как правильно чистить зубы (практическое занятие). Зуб – живой орган (строение и рост). (3 часа)

Зуб – это живой орган. Беседа о молочных и коренных зубах, о зубной щетке. Изучается строение зуба (коронка, корень, шейка). Проводится практикум “чистка зубов”.

Тема 8. Руки и ноги - рабочие инструменты человека. Чем занимались наши предки в старину. Массаж пальцев. Физкультминутки для пальцев. Правила этикета: движения при общении. (3 часа)

Проведение бесед о “рабочих инструментах” человека. Знакомство с пословицами и поговорками, в которых говорится о пользе рук и ног. Проведение практических занятий по определению плоскостопия. Выполнение специальных упражнений при плоскостопии.

Тема 9.Кожа - надёжная защита организма. Презентация «Первая помощь при повреждениях кожи». Работа с микроскопом и лупой. Кожа человека и её здоровье. (3 часа)

Беседа по теме «Изучение строения кожи (эпидерма, сальные железы, поры, потовые железы и др.)». Проведение опыта по проверке чувствительности. Знакомство с правилами ухода за кожей. Проводится практикум «Первая помощь при ранах, ожогах».

Тема 10. Наше питание. Презентация «Вредные продукты». Опыт «Определяем жирность пищи».(2 часа)

Изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой. Закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе воды).

Тема 11. Наше настроение. Цветовое тестирование. Моё настроение в школе и дома. (2 часа)

Беседа по теме «Радость в себе». Выполнений заданий на тему. Анализ ситуаций. Выполнение задания на тему. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 12. Сон - лучшее лекарство. Расслабляющая релаксация под музыку. Исследовательская работа «Мои сны».(2 часа)

Проводится беседа о пользе здорового сна. Даются советы о восстановлении сна, если нарушился сон.

Тема 13. Скажем «НЕТ!» вредным привычкам. Проведение тренинга против вредных привычек. Конкурс рисунков «Дым от сигарет», «Нет наркотикам!», «Нет алкоголю!» Презентация «Спорт – альтернатива вредным привычкам». (3 часа)

Беседа по теме. Проведение анализа разных ситуаций. Знакомство с помощью наглядных пособий о вреде табака, алкоголя, наркотика. Разыгрывание ситуаций. Игры.

Тема 14. Скелет - опора человека. Зарядка и подвижные игры на воздухе. (2 часа)

Беседа по теме. Объяснение при помощи рисунков, что такое скелет, череп, грудная клетка, мышцы, суставы. Выполнение упражнений по укреплению мышц, по определению силы мускулов. Знакомство с оказанием первой помощи при повреждении мышц и костей.

Тема 15. Правильная осанка - здоровая спина. Исследовательская работа «Что нужно делать, чтобы осанка была правильной?» Занятия с мячами и мешочками. Соревнования «Быстрые, ловкие, сильные». (2 часа)

Беседа по теме. Исследовательская работа «Что нужно делать, чтобы осанка была правильной?» Занятия с мячами и мешочками. Соревнования.

Тема 16. Промежуточная аттестация. Тест(1 час)

Тема 17. Конкурс творческих проектов «Школа здоровья». Презентации. Круглый стол. (1 час)

Подведение итогов. Круглый стол. Обмен материалом, опытом, информацией. Просмотр презентаций.

Календарно-тематическое планирование

2 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата фактич.</i>	<i>Дата коррект.</i>
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики.	2		
2	Если хочешь быть здоров. Могу ли я управлять своим здоровьем?			
3	Встреча с фельдшером « Поговорим о здоровье». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет.	2		
4	Встреча с фельдшером « Поговорим о здоровье». Экскурсия в медицинский кабинет.			
5	Входной контроль. Тест	1		
6	Вода - наш друг и помощник. Составление алгоритма правильного мытья рук.	1		
7	Мои помощники – глаза. Физкультминутки для глаз. Проведение опыта со светом. Игра «Что я вижу не скажу, только букву назову».	2		
8	Мои помощники – глаза. Проведение опыта со светом. Игра «Шёл козёл по лесу».			
9	Слух - большая ценность для человека. Массаж	3		

	ушей. Игра «Пятка-нос».			
10	Слух - большая ценность для человека. Массаж ушей. Игра «Мышки-завитушки».			
11	Слух - большая ценность для человека. Опыты на определение слуховой чувствительности.			
12	Чтобы зубы не болели! Презентация «Полезные продукты».	2		
13	Чтобы зубы не болели! Как правильно чистить зубы (практическое занятие). Зуб – живой орган (строение и рост).			
14	Руки и ноги - рабочие инструменты человека. Чем занимались наши предки в старину. Игра «Лапти».	3		
15	Руки и ноги - рабочие инструменты человека. Массаж пальцев. Физкультминутки для пальцев.			
16	Правила этикета: движения при общении. Игра «Пассажиры-билетики».			
17	Кожа - надёжная защита организма. Презентация «Первая помощь при повреждениях кожи».	3		
18	Кожа - надёжная защита организма. Работа с микроскопом лупой.			
19	Кожа человека и её здоровье. Игра «Два мороза».			
20	Наше питание. Презентация «Вредные продукты». Игра «Зеленая ягодка, красная ягодка».	2		
21	Наше питание. Опыт «Определяем жирность пищи». Игра «Фрукты, ягоды, овощи».			
22	Наше настроение. Цветовое тестирование. Игра «Хали - хало».	2		
23	Наше настроение. Цветовое тестирование. Моё настроение в школе и дома.			
24	Сон - лучшее лекарство. Расслабляющая релаксация под музыку.	2		
25	Сон - лучшее лекарство. Исследовательская работа «Мои сны».			
26	Скажем «НЕТ!» вредным привычкам. Проведение тренинга против вредных привычек.	3		
27	Скажем «НЕТ!» вредным привычкам. Конкурс рисунков «Дым от сигарет», «Нет наркотикам!», «Нет алкоголю!»			
28	Скажем «НЕТ!» вредным привычкам. Презентация «Спорт – альтернатива вредным привычкам».			
29	Скелет - опора человека. Зарядка и подвижные игры на воздухе.	2		
30	Скелет - опора человека. Зарядка и подвижные игры на воздухе.			
31	Правильная осанка - здоровая спина. Исследовательская работа «Что нужно делать, чтобы осанка была правильной?»	2		
32	Правильная осанка - здоровая спина. Занятия с мячами и мешочками. Соревнования «Быстрые, ловкие, сильные».			
33	Промежуточная аттестация. Тест	1		

34	Конкурс творческих проектов «Школа здоровья». Презентации. Круглый стол.	<i>1</i>		
----	--	----------	--	--

Формы подведения итогов реализации программы:

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, викторин, праздников Здоровья, КВН, викторин.