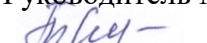



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЛИРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»


**РАССМОТРЕНО**

Заседание ШМО учителей  
начальной школы  
МКОУ «Илирская СОШ №2»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.  
Руководитель МО  
 Симонова Т.А.

**СОГЛАСОВАНО**

Заседание МС  
МКОУ «Илирская СОШ №2»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.  
Зам. директора по УВР  
 Побойкина Е.А..

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 63-о  
от «31» августа 2023г.  
Директор МКОУ «Илирская  
СОШ №2»  
МС «Братский район»  
 Оводнева М.М.



## Рабочая программа внеурочной деятельности «Полезные прививки»

для учащихся 1 класса  
на 2023-2024 учебный год

***Направление внеурочной деятельности: «Здоровьесберегающее»***

Разработали:  
Симонова Т.А.,  
учитель начальных классов,  
I квалификационная категория;  
Новикова М.В.,  
учитель начальных классов,  
соответствие занимаемой должности

2023 г

## Содержание

Данный курс включает 3 модуля: физическое здоровье, психологическое здоровье, социальное здоровье.

### Тема 1. Физическое здоровье

1. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно использовать в поддержании своего здоровья;
2. Сформировать представление о правильном питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
3. Сформировать представление о рациональном режиме дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

### Тема 2. Психологическое здоровье

1. Дать представление о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций;
2. Обучить элементарным навыкам эмоционального контроля;
3. Формировать навыки эффективного общения.
4. Учить детей лучше понимать себя и критически относиться к себе;
5. Способствовать стремлению обучающихся понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.

### Тема 3. Социальное здоровье.

Направлен на формирование эффективных навыков общения, навыков принятия ответственных решений, профилактики употребления табака и алкоголя, новых социальных зависимостей в младшем школьном возрасте

Дает представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей, предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствует увеличению знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем

Множество решений. Опасные и безопасные ситуации. Учушь делать здоровый выбор. Как сказать «нет». Формирование навыков заботы о себе и защиты своего Я.

**Форма организации:** занятие-игра, беседа, конкурс.

**Виды деятельности:**

-игровая, познавательная, решение занимательных задач;

**Формы работы:**

- игры;
- соревнования;
- познавательные беседы;
- создание ситуации успеха;
- творческие задания.

## Планируемые результаты

### Личностные результаты

У учащегося будут сформированы:

- начальные умения определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- навыки выбора поступков, при поддержке других участников группы и педагога.
- проявление самостоятельности и личной ответственности.
- понимание основ здорового образа жизни, выполнять элементарные правила здоровьесбережения.

- установки на здоровый образ жизни,

**Учащийся получит возможность для формирования:**

- социальной роли обучающегося
- умения аргументировать свою точку зрения
- Рефлексивная самооценка, умение анализировать свои действия и управлять ими.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

**Учащийся научится:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий.
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрациями
- работать по предложенному учителем плану.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- отличать верно выполненное задание от неверного.
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

#### **Познавательные**

**Учащийся научится:**

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- делать предварительный отбор источников информации.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять математические рассказы и задачи на основе простейших математических моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

#### **Коммуникативные**

**Учащийся научится:**

- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- донести свою позицию до других

### **Предметные результаты**

**Учащийся научится:**

- заботиться о своем здоровье,
- соблюдать правила гигиены и здорового образа жизни.
- оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия.
- управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.
- отказываться от предложений, которые считают опасными.
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- классифицировать явления, предметы;
- определять последовательность событий;
- выявлять закономерности и проводить аналогии.

### Учащийся получит возможность научиться:

- взаимодействию с людьми, неагрессивного отстаивания своей позиции и отказа в ситуации давления;
- самоконтролю, самооценки собственных действий ;
- Преодоления стресса, тревоги;;
- Преодоления жизненных трудностей в целом;
- Самовыражения через увлечения, развивающие личность

### Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Я неповторимый человек	
2.	Друзья Вода и Мыло	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=egm4GvZsIdM&amp;t=17s">https://www.youtube.com/watch?v=egm4GvZsIdM&amp;t=17s</a>
3.	Глаза – главные помощники человека	
4.	Чтобы уши слышали	
5.	Почему болят зубы	
6.	«Рабочие инструменты» человека	
7.	Питание – необходимое условие для жизни человека	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7575/start/256434/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7575/start/256434/</a>
8.	Здоровая пицца для всей семьи	<a href="https://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a> <a href="https://1sept.ru">Начальная школа (1sept.ru)</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9.	Сон лучшее лекарство	
10.	Мой режим дня	
11.	Что такое здоровый образ жизни	
12.	Как можно укрепить свое здоровье	
13.	В мире чувств, эмоций	<a href="https://znanio.ru/media/v_mire_chuvstv_i_emotsij-335249?partner=adm&amp;tag_tag_uid=c0528248cdf9fbd e0de421a95e706f7e">https://znanio.ru/media/v_mire_chuvstv_i_emotsij-335249?partner=adm&amp;tag_tag_uid=c0528248cdf9fbd e0de421a95e706f7e</a>
14.	Как настроение?	
15.	О чем говорят чувства	
16.	Какие эмоции мы переживаем	<a href="https://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a> <a href="https://1sept.ru">Начальная школа (1sept.ru)</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17.	Как правильно выражать свои эмоции.	

