


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа № 1»

СОГЛАСОВАНО


Зам. директора по УВР

 Н.А. Розанова
« 01 » 10 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «НОШ № 1»

 Г.И. Милованова
« 01 » 10 2022 г.

**Программа инновационной
образовательной практики
краткосрочный курс
«Мое здоровье - в моих руках»**

2 д класс

2022-2023 учебный год

Разработала:
учитель начальных классов
Бояршинова Марина Евгеньевна

г. Губаха

Пояснительная записка

Здоровье – одно из основополагающих понятий медицины и экологии человека, синтетический индикатор качества жизни. Наиболее часто в литературе используется определение, сформулированное Всемирной Организации Здравоохранения еще в 1948 г. согласно этому определению, здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся актуальна. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата. Актуальность и социальная значимость данного курса состоит в том, что он призван помочь растущему человеку в постижении норм здорового образа жизни. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель: сформировать представление о необходимости заботы о своем здоровье

Задачи:

1. Расширить представление о строении человека;
2. Познакомить с понятием «здоровье»;
3. Научить школьников проводить элементарные исследования по определению физико-химических и биологических свойств организма;
4. Развивать здоровьесберегающую среду у школьников

Направление работы, в рамках которого реализуется программа курса: Инновационная образовательная программа «Развитие модели естественнонаучного образования младших школьников (Малая Академия естественных наук) посредством общего и дополнительного образования».

Категория учащихся, для которой предназначена данная программа:

(Обучающиеся 2-х классов, 8-9 лет)

Условия:

(Группа из 24 учеников. Здоровьесберегающая технология, работа в группах.)

Время проведения: Внеурочная деятельность, 45 минут

Количество часов: 7

Планируемые результаты изучения курса

Предметные результаты

1. Различать внешнее и внутреннее строение тела человека.

Личностные

1. Понимать ответственное отношение к своему здоровью.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

1. Умение сохранить учебную цель, заданную учителем, в ходе выполнения учебной задачи;
2. Умение планировать последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей

Познавательные универсальные учебные действия

1. Умение устанавливать простые рассуждения на основе подводящей информации;
2. Умение оценивать информацию с точки зрения ее целесообразности в решении познавательной или коммуникативной задачи;
3. Умение соотносить материальные и информационные ресурсы образовательной среды с предметным содержанием

Коммуникативные универсальные учебные действия

1. Умение сознательно строить речевое высказывание в соответствии с задачами учебной коммуникации;

2. Умение договариваться о распределении функций и ролей в различных видах совместной деятельности

Для отслеживания результатов предусматриваются следующая форма контроля: Групповые проекты: «Гимнастика для глаз», «Каша - сила наша!», «Ароматический мешочек с лечебными травами», «Витаминные продукты». Демонстрация посаженных растений, обладающие противомикробным действием, работы с «моделью» человека, опытов. Выставка в классном кабинете, полученных продуктов совместной практической деятельности.

Тематическое планирование:

№ п/п	Тема	Содержание
1.	«Лук от семи недугов»	Информационная справка о витаминах. Практическая часть посадить следующие растения, в которых содержатся «фитонциды», обладающие выраженным противомикробным действием: лук, чеснок, петрушка, укроп
2.	«Береги зрение смолоду»	Работа с «моделью» человека. Информационный обзор строение глаза. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи. Изучение тренажёра Базарного В.Ф. Создание памятки «гимнастика для глаз» <i>Групповой проект «Гимнастика для глаз»</i>
3.	«В здоровом теле - здоровый дух»	Работа с «моделью» человека. Выполнение физических упражнений. Информационный обзор работы сердца, мышц, мозга при физической нагрузке.
4.	«Здоровая пища – здоровью защита»	Работа с «моделью» человека. Информационный обзор органов пищеварения. Опыт «Кока-кола разъедает желудок: правда или миф?»
5.	«Каша - сила наша!»	Работа с «моделью» человека. Информационная справка о «превращении» пищи. Практическая работа с натуральными крупами гречневая, кукурузная, манная, рисовая, пшенная, овсяная; работа в группах: соотнести растения и крупы с названием каш. <i>Групповой проект «Каша - сила наша!»</i>
6.	«Сон дороже лекарства»	Информационный обзор: «Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна». Практическая часть: обзор лекарственных трав, создание ароматического мешочка (Саше) <i>Групповой проект «Ароматический мешочек с лечебными травами»</i>

7.	«Овощи – кладовая здоровья»	Практическая деятельность: приготовление витаминных салатов с добавлением, растений, в которых содержатся «фитонциды», обладающие выраженным противомикробным действием: лук, чеснок, петрушка, укроп <i>Групповой проект «Витаминные продукты»</i>
----	-----------------------------	---

Необходимое ресурсное обеспечение реализации программы:

1. Безруких М. М. Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.– М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007. - 80 с.
2. Безруких М. М. Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. - 72 с.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.:Фи С, 1990
4. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе /Л.Б. Дыхан. – Ростов н/Д: Феникс, 2009
5. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровья» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / П.И. Калью. – М: Медицина., 1988
6. Лищук В.А. Обзор основ здоровья / В.А. Лищук, Е.В. Мостовая. - М., 1994
7. Информационные ресурсы:
<https://youtu.be/Tl2SyMErQkc>

<https://youtu.be/4thsf25Fxuo>

<https://www.youtube.com/watch?v=lTt6ikL0GNc>

<https://youtu.be/6LHgo4ziw4c>