

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Верхнедонского района  
Верхняковская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Верхняковской СОШ

Приказ от 31.08.2023 года № 80



Яшкина Е. Г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Здоровейка»  
(указать учебный предмет, курс)

2 класс

Учитель Колесникова Таисия Петровна  
(ФИО)

х. Верхняковский

2023 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель** программы – сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся младшего школьного возраста как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

### **Задачи программы:**

#### 1. Формирование:

- представлений 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;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

#### 2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Согласно учебному плану на занятия внеурочной деятельности «Здоровейка» отводится во 2 классе 34 часа в год (*1 раз в неделю*)

По годовому календарному графику занятия будут реализованы во 2 классе за 34 часа .

Срок реализации рабочей программы – 2023-2024 уч. год

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

### Личностные УУД:

самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;  
осознание ответственности человека за общее благополучие;  
этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;  
положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;  
способность к самооценке;  
начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

### Регулятивные УУД

*Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.

*Проговаривать* последовательность действий на уроке.

Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

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

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

*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 следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка»

***у обучающихся будут сформированы:***

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

***Обучающийся получит возможность для формирования навыков:***

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

# Содержание курса

## 2 класс

### *«Если хочешь быть здоров»*

**Цель:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

#### ***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».***

Что мы знаем о ЗОЖ

По стране Здоровейке

В гостях у Мойдодыра

Я хозяин своего здоровья

#### ***Раздел 2. Питание и здоровье***

Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Культура питания. Этикет.

«Я выбираю кашу»

«Что даёт нам море»

Светофор здорового питания

#### ***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках***

Сон и его значение для здоровья человека

Закаливание в домашних условиях

День здоровья «Будьте здоровы»

Иммунитет

Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Спорт в жизни ребёнка.

Слагаемые здоровья.

#### ***Раздел 4. Я в школе и дома***

Я и мои одноклассники

Почему устают глаза?

Гигиена позвоночника. Сколиоз

Шалости и травмы

«Я сажусь за уроки»

Переутомление и утомление

#### ***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов***

С. Преображенский «Огородники»

Как защитить себя от болезни.

День здоровья «Самый здоровый класс»

«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

#### ***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение***

Мир эмоций и чувств

Вредные привычки

«Веснянка»

В мире интересного.

#### ***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»***

Я и опасность.

Чем и как можно отравиться. А.Колобова «Красивые грибы»

Первая помощь при отравлении

Наши успехи и достижения.

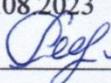
## Тематическое планирование

№ п/п	Темы, раскрывающие основное содержание программы	Число часов	Основные виды деятельности
1-4	Введение «Вот мы и в школе».	4	Определяют и высказывают под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве. Участвуют в кукольном спектакле К. Чуковского «Мойдодыр». Принимают участие в празднике чистоты «К нам приехал Мойдодыр»
5-9	Питание и здоровье	5	Отбирают необходимые для решения задачи источники информации среди предложенных учителем. Участвуют в конкурсе рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Высказывают свое мнение о культуре питания.
10-16	Моё здоровье в моих руках	7	Добывают необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу; осуществляют поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; в сотрудничестве с учителем и одноклассниками находят несколько вариантов решения задач. Участвуют в кукольном театре «Стихотворение «Ручеёк»». Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Принимают участие в дне здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»
17-22	Я в школе и дома	6	Договариваются выполняя различные роли в группе, учатся сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
23-26	Чтоб забыть про докторов	4	Учатся уважительно относиться к позиции другого, пытаются договариваться. Участвуют в дне здоровья «Как хорошо здоровым быть», «Как сохранять и укреплять свое здоровье»
27-29	Я и моё ближайшее окружение	4	Слушают других, пытаются принимать другую точку зрения,

			высказывают свою точку зрения. Участвуют в конкурсе рисунков «Моё настроение»
30-32	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Участвуют в совместной деятельности; принимают другое мнение и позицию; строят понятные для партнера высказывания, учитывают разные мнения и стремятся к координации различных позиций в сотрудничестве. Опасности летом (просмотр видео фильма). Участвуют в кукольном театре: Русская народная сказка «Репка»
	Итого:	34	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ Верхняковской СОШ  
от 31.08.2023 года

 Л.А. Долгова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Л.А. Долгова

31.08.2023 года