

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ ЧЕРКАШИНА ЕВГЕНИЯ
ВАЛЕНТИНОВИЧА СЕЛА ШЕВЧЕНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол №1
от 30 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор школы

О.В. Бирюк
Приказ от 20.08.2023 № 42

Рабочая программа

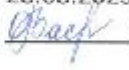
по внеурочной деятельности «Здоровячок»

Спортивно-оздоровительное направление

2 класс

2023 – 2024 учебный год

Учитель: Горб Светлана Анатольевна.

Рассмотрено на заседании ШМО учителей начальных классов
Протокол от №1 от 28.08.2023г.
Руководитель ШМО  (Василяка О.А.)

2023г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровячок» для 2 класса на 2023-2024 учебный год составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов ФГОП начального общего образования и авторской программы Л.А. Обуховой «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» для 1-4 классов.

Цели и задачи программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровичок» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих 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; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

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

Список учебно - методической литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2010 Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2011 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2011 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2010. - 85 с.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2011. – 124 с.

7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2012 г. – / Мастерская учителя.
8. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. М.: ВАКО, 2015 г.

Объём программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровячок» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 2 класса и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год, Продолжительность занятий во 2 классе 40 минут. Рабочая программа составлена в соответствии с планом внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 4. Срок реализации программы: 1 учебный год.

2.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы

- * Понятия: здоровье, здоровый образ жизни.
- *Сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях.
- *Способность к самооценке

Обучающиеся получают возможность для формирования.

**Положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям по программе «Здоровячок».*

**Самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и поведение, установки на ведение здорового образа жизни.*

Метапредметные

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- Понимать и принимать задачу занятия, сформулированную учителем;
- Планировать своё небольшое по объёму высказывание (подумать, что сказать в начале, а что – потом);
- Уметь высказывать своё предложение на основе работы с иллюстрацией, схемой, картиной;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Уметь устанавливать причинно-следственные связи;
- Уметь давать эмоциональную оценку деятельности своих одноклассников, их поступкам.

2. Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- Делать предварительный отбор источников информации;
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы используя свой жизненный опыт и информацию полученную на занятии;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Проводить сравнения и классификацию познавательных объектов по заданным критериям;
- Располагать культурные события и явления на шкале относительно времени.

3. Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- Включаться в диалог со сверстниками и учителем;
- Формулировать ответы на вопросы;
- Слушать партнера по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, что говорит собеседник;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *Договариваться и приходить к общему решению;*
- *Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;*
- *Признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие.*

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- выполнять основные правила личной гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- соблюдать правила здорового образа жизни;
- основам рационального питания;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- способам сохранения и укрепления здоровья;
- основам развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- создавать комплексы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;*
- *самостоятельно 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;*
- *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.*

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности «Здоровячок»:

- 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 результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые и подвижные игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы обеспечивается достижение обучающимися воспитательных результатов, которые распределяются по трем уровням.

Первый уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам программы, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Второй уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по программе, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Третий уровень: свободное владение теоретической информацией по программе, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Формы и средства контроля

-Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

-Тест

3.Содержание курса внеурочной деятельности .

№ п/п	Тематический блок, раздел курса	Основное содержание блока, раздела внеурочной деятельности	Формы организации занятий	Основные виды учебной деятельности	Количес тво часов
1	Введение. Вот мы и в школе.	<i>Тема 1.</i> Что мы знаем о ЗОЖ <i>Тема 2.</i> По стране Здоровейке <i>Тема 3.</i> В гостях у Мойдодыра <i>Тема 4.</i> Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)	Коллективная Просмотр презентаций, кукольного спектакля, выполнение рисунков к произведению Чуковского. Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие) Праздник чистоты.	Понимание важности здоровья для человека. Анализ игровой ситуации, стадии мытья и вытирания рук, оздоро- вительная минутка. Проведение сравнений, выбор правильного ответа.	4
2.	Питание и здоровье	<i>Тема 1.</i> Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. <i>Тема 2.</i> Культура питания. Этикет. <i>Тема 3.</i>Спектакль «Я выбираю кашу» <i>Тема 4.</i> «Что даёт нам море» <i>Тема5</i> «.Светофор здорового питания» <i>(Текущий контроль знаний- викторина</i>	Коллективная Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» . Практическая работа «Сервировка стола», просмотр спектакля Ю.Тувима «Овощи» Беседа: «Поговорим о пище» Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи» Когда человек	Использование основных представлений о режиме питания, о значении питания для человека. Обобщение и систематизация знаний о здоровой пище.	5

			начал пользоваться ножом и вилкой- экскурс в историю.		
3.	Моё здоровье в моих руках	<i>Тема 1.</i> Сон и его значение для здоровья человека <i>Тема 2.</i> Закаливание в домашних условиях <i>Тема 3.</i> День здоровья «Будьте здоровы» <i>Тема 4.</i> Иммуитет <i>Тема 5.</i> Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. <i>Тема 6.</i> Спорт в жизни ребёнка. <i>Тема 7.</i> Слагаемые здоровья (Текущий контроль знаний. За круглым столом)	Коллективная Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Разучивание комплекса физических упражнений Составление режима дня. Спортивные мероприятия Сообщения о лекарственных растениях нашего края	Обсуждение условий жизни, влияющих на здоровье. Знакомство с поведением в ходе проведения экскурсии. Моделирование (составление маршрута экскурсии).	7

4.	Я в школе и дома	Тема 1. Я и мои одноклассники Тема 2. Почему устают глаза? Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз Тема 4. Шалости и травмы Тема 5. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление Тема 6. Умники и умницы (Текущий контроль знаний)	Коллективная/индивидуальная Весёлые перемены. Беседы: «Зрение – это сила. Осанка – это красиво» Составление алгоритма умывания. Практическая работа: «Приемы проверки внимания и памяти» Беседа: «Полезные и вредные привычки.» Подвижные игры.	Рассуждения об условиях жизни, влияющих на здоровье. Знакомство и применение основных правил личной гигиены.	6
5.	Чтоб забыть про докторов	Тема 1. С. Преображенский «Огородники» Тема 2. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков) Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс» Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы (Текущий контроль знаний. Городской конкурс «Разговор о правильном питании»)	Коллективная/индивидуальная Комплекс физических упражнений. Практикум «Витамины нашего сада и огорода». Составление режима дня Разучивание подвижных игр. Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Спортивные эстафеты. Практическая работа: Измерение пульса. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах.	Обсуждение условий жизни, влияющих на здоровье. анализ ситуаций	4

6.	Я и мое ближайшее окружение	Тема 1. Мир эмоций и чувств Тема 2. Вредные привычки Тема 3. «Веснянка» Тема 4. В мире интересного. (Текущий контроль знаний. Научно – практическая конференция)	Коллективная/индивидуальная Выставка рисунков «Моё настроение» Просмотр презентации: «Полезные и вредные привычки.» Беседа: «Будем делать хорошо и не будем плохо» Подбор пословиц. Ролевая игра.	Установление признаков сходства и отличия людей друг от друга. Обсуждение проблем, связанных с взаимоотношениями между людьми.	4
7.	Вот и стали мы на год взрослей	Тема 1. Я и опасность. Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы» Тема 3. Первая помощь при отравлении Тема 4 Наши успехи и достижения. (Итоговый контроль знаний. Диагностика)	Коллективная/индивидуальная (Просмотр видео фильма) Русская народная сказка «Репка» Первая доврачебная помощь в летний период. Сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу» День здоровья – праздничная программа	Проведение сравнений, выбор правильного ответа. Работа с источниками информации. Обсуждение проблем, связанных с безопасностью в своём доме, на дороге, на водоёмах, при общении с незнакомыми людьми. Моделирование опасностей	4
	Итого:				34

4. Тематическое планирование
2 класс
«Если хочешь быть здоров»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и моё ближайшее окружение	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

5. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4		
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1		
1.2	По стране Здоровье	1		
1.3	В гостях у Мойдодыра	1		
1.4	Я хозяин своего здоровья	1		
II	<i>Питание и здоровье</i>	5		
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1		
2.2	Культура питания. Этикет.	1		
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1		
2.4	«Что даёт нам море»	1		
2.5	Светофор здорового питания	1		
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7		
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1		
3.2	Закаливание в домашних условиях	1		
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1		
3.4	Иммунитет	1		
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1		
3.7	Слагаемые здоровья	1		
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6		
4.1	Я и мои одноклассники	1		
4.2	Почему устают глаза?	1		
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1		
4.4	Шалости и травмы	1		
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1		

4.6	Умники и умницы	1		
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4		
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1		
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1		
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1		
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1		
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4		
6.1	Мир эмоций и чувств.	1		
6.2	Вредные привычки	1		
6.3	«Веснянка»	1		
6.4	В мире интересного	1		
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4		
7.1	Я и опасность.	1		
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы»	1		
7.3	Первая помощь при отравлении	1		
7.4	Наши успехи и достижения	1		
	Итого 34ч	34		

Тестовый материал
2 класс диагностика «Что мы знаем о здоровье»

- 1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?**
 - а) инфекция
 - б) эпидемия
 - в) аллергия
- 2. Как не передаются кишечных заболеваний?**
 - а) по воздуху
 - б) с пищей
 - в) с грязными руками
- 3. Что вредит здоровью?**
 - а) игры на свежем воздухе
 - б) малоподвижный образ жизни
 - в) плавание, катание на лыжах
- 4. Что не вредит здоровью?**
 - а) курение
 - б) закаливание
 - в) спиртное
- 5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?**
 - а) по воздуху
 - б) с пищей
 - в) с водой
- 6. Какое заболевание не относится к инфекционным?**
 - а) грипп
 - б) дизентерия
 - в) ветрянка
- 7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?**
 - а) никотин
 - б) алкоголь
 - в) наркотики
- 8. Что не поможет организму стать сильнее?**
 - а) занятие спортом
 - б) закаливание
 - в) вкусная пища
- 9. Какое питание нельзя назвать здоровым?**
 - а) регулярное
 - б) без спешки
 - в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)
8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье
5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье
Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.
Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:
0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;
14 -17 баллов - надо улучшить питание;
18 - 24 балла - отличный режим и качество питания.