

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Курской области
Управление образования администрации
Беловского района Курской области

Беловская СОШ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Здоровейка»

(НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

сл. Белая, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Здоровейка» для 2 класса разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, изменениями в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286, Положением Беловской СОШ о рабочей программе учебных предметов, курсов.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия 2 раза в неделю по 25 минут. Всего в году – 66 занятий.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» составлена на основе авторской программы «Уроки здоровья для первоклассников» Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной. Программа разработана на основе Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России. - М.: Просвещение, 2010., Примерной программы внеурочной деятельности.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» направлена на снижение следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников.

Цель программы: создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья.

Задачи программы:

- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
- воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

Форма реализации воспитательного потенциала темы

- Познавательный интерес, активность, любознательность. Соблюдение правил безопасности.
- Бережное отношение к физическому и психическому здоровью.
- Повышенная двигательная активность, свобода передвижения и возможность устанавливать частые межличностные контакты и общение.
- Проявление волевых усилий, воспитание эстетических норм.
- Воспитание нравственных черт личности: коллективизма, творчества, сознательной дисциплины.
- Соблюдение правил безопасности. Познавательный интерес, активность, любознательность.
- Проявление волевых усилий, воспитание активности.

Формы проведения занятий: игры, беседы; тесты и анкетирование; круглые столы; дни здоровья; спортивные мероприятия; конкурсы рисунков, плакатов, минисочинений; выпуск газет, листовок; участие в конкурсе «Разговор о правильном питании»

Формы обучения:

- групповая, коллективная, парная;
- тематические занятия;
- игровые уроки;
- конкурсы, викторины на лучшее знание правил поведения;
- подготовка и проведение игр и праздников;
- разработка проектов;
- организация экскурсий.

Содержание внеурочной деятельности

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1. *Тема 1.* Дорога к доброму здоровью
2. *Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке
3. *Тема 3* В гостях у Мойдодыра
4. *Тема 4* Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

Раздел 2. Питание и здоровье

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Тема 1 Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3 Правила поведения в столовой. Экскурсия в школьную столовую

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Тема 1 Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 2. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 3 Полезные и вредные продукты.

Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 5 Как обезопасить свою жизнь

Тема 6 День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»

Тема 7 В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)

Раздел 4. Я в школе и дома

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья .

Тема 2 Зрение – это сила

Тема 3 Осанка – это красиво

Тема 4 Весёлые перемены

Тема 5 Здоровье и домашние задания

Тема 6 Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим

Текущий контроль знаний.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Тема 1 Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусы

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4 «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Тема 1 Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3 Я б в спасатели пошел” Текущий контроль знаний- ролевая игра

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

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2-3. Первая доврачебная помощь

Тема 4 Чему мы научились за год.

Тема 5 Итоговый контроль знаний- диагностика.

№ темы	Темы экскурсий	Часы
3.4.	«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
3.6	«Природа – источник здоровья»	1
3.6.	«У природы нет плохой погоды»	1
	ИТОГО:	3

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

Определять и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий :

1. 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).

2. 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.

3. 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности учащихся	ЭОР
1.	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	8	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые понятия и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/1/ РЭШ
1.	<i>Питание и здоровье</i>	10	Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.	Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/1/ РЭШ
3	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	10	Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата,	Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/ РЭШ

			направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.	моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).	
4	<i>Я в школе и дома</i>	9	Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.	Понимание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.	http://ru.sport-wiki.org/ https://resh.edu.ru/subject/9/1/ РЭШ
5	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	9	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".	Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста)	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	9	Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии,	Развитие познавательных процессов. Осознание обучающимися необходимости формирования позитивного отношения к самому себе и своему окружению.	http://ru.sport-wiki.org/) https://resh.edu.ru/subject/9/1/ РЭШ

			стимулирование к самовоспитанию.		
7	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	9	Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.	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). Оказание первой помощи.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Общее количество часов		68			