

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
МКУ УО ГО Богданович
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Коменская средняя общеобразовательная школа

Согласовано:

зам.дир по ВР

 /Н.Г.Бобошина/
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МАОУ Коменской СОШ



**Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Здоровейка»**

для 2 класса

на 2023-2024 учебный год

Составил:

Алимпиева Алеся Евгеньевна,
учитель начальных классов.

1. Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» направлена на решение задач:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении.

Программа «Здоровейка» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 1-4 классов по 1 часу в неделю.

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Здоровейка» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Учитель при необходимости может изменять и дополнять содержание программы.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержание занятий желательнее наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Основными формами подачи материала могут быть разными: *игра – путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т. п.*

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- 1 год «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 год «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

➤ 3 год «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

➤ 4 год «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

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 (УУД):

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.

3. Тематическое планирование

2 год «Если хочешь быть здоров»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во час.	Форма занятия	ЭОР/ЦОР
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	КВН	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	викторина	https://kopilkaurokov.ru/
1.2	По стране Здоровейке	1	За круглым столом	https://nsportal.ru
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	КВН	https://nsportal.ru
1.4	Я хозяин своего здоровья	1	Занятие – игра	https://pedsovet.su
II	Питание и здоровье	5		
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	Диагностика	https://kopilkaurokov.ru/
2.2	Культура питания. Этикет.	1	Занятие – игра	https://nsportal.ru
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	Театр –занятие	
2.4	«Что даёт нам море»		Игра-путешествие	https://nsportal.ru/
2.5	Светофор здорового питания	1	викторина	https://pedsovet.su
III	Моё здоровье в моих руках	7		
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	КВН	https://pedsovet.su
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	Занятие – игра	https://nsportal.ru/
3.3	<u>День здоровья</u>	1	Школьная научно	https://kopilkaurokov.ru/

	«Будьте здоровы»		– практическая конференция	v.ru/
3.4	Иммунитет	1	Занятие – игра	https://nsportal.ru/
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	Спортивные игры	https://pedsovet.su
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	Соревнования	https://multiurok.ru
3.7	Слагаемые здоровья	1	за круглым столом	https://azbyka.ru
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6		
4.1	Я и мои одноклассники	1	Беседа, игра	https://kopilkaurokov.ru/
4.2	Почему устают глаза?	1	Оздоровительные минутки	https://nsportal.ru
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	Беседа, викторина	https://kopilkaurokov.ru/
4.4	Шалости и травмы	1	круглый стол	https://azbyka.ru
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	Веселые старты	https://azbyka.ru
4.6	Умники и умницы	1	КВН	https://multiurok.ru
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4		
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	Театр	https://kopilkaurokov.ru/
5.2	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1	круглый стол	https://nsportal.ru
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1	Праздник	https://kopilkaurokov.ru/
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	городской конкурс	https://azbyka.ru
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4		
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	Беседа, викторина	https://nsportal.ru
6.2	Вредные привычки	1	Игра – путешествие	https://kopilkaurokov.ru/
6.3	«Веснянка»	1	Спортивные игры	https://azbyka.ru
6.4	В мире интересного	1	Научно-практическая конференция	https://multiurok.ru
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4		
7.1	Я и опасность.	1	Беседа, викторина	https://nsportal.ru
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	Театр –занятие	https://kopilkaurokov.ru/
7.3	Первая помощь при отравлении	1	Беседа, викторина	https://azbyka.ru
7.4	Наши успехи и достижения	1	диагностика	https://multiurok.ru
		34 часа		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890595

Владелец Желнина Людмила Дмитриевна

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024