

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Уковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена:
протокол заседания
МОУ начальных классов
от «16» августа 2021 г. № 1.
Руководитель МОУ:
Алексеева С.В./ _____/

Согласовано:
Заместитель директора
Ладанова Е. Н. / _____/
«16» августа 2021 г.

Утверждена:
Приказ № _____
от « ____ » _____ 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Здоровейка»

Уровень общего образования:

начальное общее образование 1 - 4 классы

Количество часов на уровень 34 часа

Учитель: С. А. Батюкова, 1 квалификационная категория

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В ходе реализации плана внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны знать:

- 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;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- 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.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- 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.

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, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

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.

2 класс 4 часа

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

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.

2 класс – 5 часов

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.

2 класс (7 часов)

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.

2 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья .

Тема 2 Зрение – это сила

Тема 3 Осанка – это красиво

Тема 4 Весёлые переменки

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".

2 класс (4 часа)

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.

2 класс (3 часа)

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.

2 класс (5 часов)

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.

3. Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
I Введение «Вот мы и в школе».		
1	Дорога к доброму здоровью.	1
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1
3	В гостях у Мойдодыра.	1
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1
II Питание и здоровье		
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1
6	Культура питания. Приглашаем к чаю.	1
7	Правила поведения в столовой. Экскурсия в школьную столовую.	1
8	Как и чем мы питаемся.	1
9	Красный, жёлтый, зелёный.	1
III Моё здоровье в моих руках		
10- 11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	2
12	Полезные и вредные продукты.	1
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1
14	Как обезопасить свою жизнь.	1
15	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим».	1
16	В здоровом теле здоровый дух.	1
IV Я в школе и дома		
17	Мой внешний вид – залог здоровья.	1
18	Зрение – это сила.	1
19	Осанка – это красиво.	1
20	Весёлые переменки.	1
21	Здоровье и домашние задания.	1
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1

V Чтоб забыть про докторов		
23	“Хочу остаться здоровым”.	1
24	Вкусные и полезные вкусности.	1
25	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть».	1
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1
VI Я и моё ближайшее окружение		
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	1
28	Вредные и полезные привычки.	1
29	“Я б в спасатели пошел”.	1
VII «Вот и стали мы на год взрослей»		
30	Опасности летом (просмотр видео фильма).	1
31-32	Первая доврачебная помощь.	2
33	Первая доврачебная помощь.	1
34	Чему мы научились за год.	1
	Итого:	34