

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОЗАИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М. ВАЖЕНИНА»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения классных
руководителей
Протокол № 4
от «24»августа 2021г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
Л.Р. Рычкова/
«27»августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Л.И. Тараканова/
«30» августа 2021 г.



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровейка. Если хочешь быть здоров»

(спортивно-оздоровительное направление)

2 класс

2021-2022 учебный год

Авторы-составители

учителя начальных классов,

Важенина Людмила Павловна,
Дементьева Наталья Владимировна

на основе авторской программы М.Г. Пряниковой
учителя МОУ «СОШ №6» г. Новосибирск, 2011 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка. Первые шаги к здоровью.» для 2 класса разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 №373);
2. Примерной образовательной НОО, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по начальному образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15);
3. Основной образовательной программы МАОУ «Новозаимская СОШ»;
4. Авторской программы разработанной М.Г.Пряниковой;
5. Учебного плана МАОУ «Новозаимская СОШ» на 2021 – 2022 учебный год;
6. Положения о рабочей программе МАОУ «Новозаимская СОШ».

Программа рассчитана на **1 час в неделю, 34 учебные недели- всего 34 часа.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка. Первые шаги к здоровью.» 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**:

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

Общая характеристика курса

Программа «Здоровейка» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

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.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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 «Здоровей-ка» - 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).

Содержание курса

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

Учебно-методическое обеспечение

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.

3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата	Планируемые результаты

Введение «Вот мы и в школе».			
1	Что мы знаем о ЗОЖ		П: формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. К: участвовать в диалоге; умение слушать и понимать других. Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности. Л: формирование первоначальных представлений о значении здорового образа жизни
2	По стране Здоровейке		
3	В гостях у Мойдодыра		
4	Я хозяин своего здоровья		
Питание и здоровье			
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.		П: формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительной литературе. К: умение учиться работать в группе, умение договариваться, сотрудничать. Р: учиться работать по предложенному учителем плану. Л: формирование первоначальных представлений о значении здорового образа жизни, о его позитивном влиянии на развитие человека.
6	Культура питания. Этикет.		
7	Спектакль «Я выбираю кашу»		
8	«Что даёт нам море»		
9	Светофор здорового питания		
Моё здоровье в моих руках			
10	Сон и его значение для здоровья человека		П: умение перерабатывать полученную информацию, делать вывод. К: умение учиться работать в группе, умение договариваться, сотрудничать. Р: умение отличать верное от неверного. Л: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.
11	Закаливание в домашних условиях		
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»		
13	Иммунитет		
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		
15	Спорт в жизни ребёнка.		
16	Слагаемые здоровья		
Я в школе и дома			
17	Я и мои одноклассники		П: умение перерабатывать полученную информацию, делать вывод, умение сравнивать и группировать.
18	Почему устают глаза?		

19	Гигиена позвоночника. Сколиоз		К: учить умению слышать и слушать, учиться работать в группе.
20	Шалости и травмы		Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление		Л: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
22	Умники и умницы		
Чтоб забыть про докторов			
23	С. Преображенский «Огородники»		П: ознакомление с правилами здорового образа жизни.
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)		К: учить умению слышать и слушать, учиться работать в группе. Р: учить умению давать самооценку.
25	День здоровья «Самый здоровый класс»		Л: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы		
Я и моё ближайшее окружение			
27	Мир эмоций и чувств.		П: умение добывать новые знания К: учить умению слышать и слушать, учиться работать в группе.
28	Вредные привычки		Р: учиться работать по предложенному учителем плану, прогнозировать, учить умению самооценки.
29	«Веснянка»		
30	В мире интересного		Л: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
«Вот и стали мы на год взрослей»			
31	Я и опасность.		П: умение сравнивать и группировать, добывать новые знания.
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»		К: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока. Р: умение планировать собственную деятельность.
33	Первая помощь при отравлении		Л: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
34	Наши успехи и достижения		