**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ "Усть-Черновская СОШ"**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Здоровейка»

Для 2 класса

34 часа ( 1 час в неделю)

2024 - 2025 учебный год

# Пояснительная записка

Данная рабочая программа «Здоровейка» для 2 класса разработана в соответствии с «Положением о рабочей программе по внеурочной деятельности по ФГОС» СПБ ЧОУ «Новой классической школы имени Александра Невского».

Направление внеурочной деятельности - спортивно – оздоровительное.

Общее количество часов – 34 часа в год.

Количество часов в неделю – 1 час.

Срок реализации программы – 2024/2025 учебный год.

**Общая характеристика программы**

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

**Описание места курса в учебном плане**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут. Курс изучения программы рассчитан на учащихся 2-х классов.

**Цели программы**

Формирование 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.

**Содержание программы предполагает решение следующих задач:**

Формироватьпредставления о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учѐбы 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; навыки конструктивного общения; потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучатьосознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своѐ здоровье;элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);упражнениям сохранения зрения.

Формы организации учебных занятий:

1. игры
2. беседы
3. тесты
4. круглые столы
5. просмотр тематических видеофильмов
6. экскурсии
7. спортивные мероприятия
8. конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений

**Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предполагает первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов: Раздел 1. «Вот мы и в школе» (4 часа)

Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Раздел 2. «Питание и здоровье» (5 часов)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

Раздел 3. «Моѐ здоровье в моих руках» (7 часов)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. Раздел 4. «Я в школе и дома» (6 часов)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона. Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов» (4 часа) Закаливание организма.

Раздел 6. «Я и моѐ ближайшее окружение» (3 часа)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»(4 часа)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода **Планируемые образовательные результаты**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

*личностные результаты* — готовность и способность обучающихся к

саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностносмысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуальноличностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

сформированность основ российской, гражданской идентичности; *метапредметные результаты* — освоенные обучающимися универсальные

учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); *предметные результаты* — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному 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):

*Регулятивные УУД:*

*Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.

*Проговаривать* последовательность действий на уроке.

Учить *высказывать* своѐ 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).

*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.

*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 своѐм 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.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному 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;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* 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, 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;
* 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 своѐ поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельностипо 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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы. Темы уроков** | **Кол-во часов** | **Форма организации учебных занятий** | **Дата** |
| 1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 | беседа | 04.09 |
| 2 | По стране Здоровейке | 1 | спортивное мероприятие | 11.09 |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | игры | 18.09 |
| 4 | Я хозяин своего здоровья | 1 | спортивное мероприятие | 25.09 |
| 5 | Правильное питание – залог здоровья  Меню из трех блюд на всю жизнь | 1 | конкурс рисунков беседа | 02.10 |
| 6 | Культура питания. Этикет | 1 | круглый стол | 09.10 |
| 7 | «Я выбираю кашу» | 1 | игра-путешествие | 16.10 |
| 8 | Что даѐт нам море | 1 | мини-сочинение | 23.10 |
| 9 | Светофор здорового питания | 1 | игры | 06.11 |
| 10 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | беседа | 13.11 |
| 11 | Закаливание в домашних условиях | 1 | конкурс плакатов беседа | 20.11 |
| 12 | «Будьте здоровы» | 1 | спортивное мероприятие | 27.11 |
| 13 | Иммунитет | 1 | видеофильм | 04.12 |
| 14 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 | беседа | 11.12 |
| 15 | Спорт в жизни ребѐнка | 1 | спортивное мероприятие | 18.12 |
| 16 | Слагаемые здоровья | 1 | спортивное мероприятие | 25.12 |
| 17 | Я и мои одноклассники | 1 | беседа | 15.01 |
| 18 | Почему устают глаза? | 1 | беседа | 22.01 |
| 19 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 | беседа | 29.01 |
| 20 | Шалости и травмы | 1 | игры | 05.02 |
| 21 | Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление | 1 | мини-сочинение | 12.02 |
| 22 | Умники и умницы | 1 | круглый стол | 19.02 |
| 23 | С. Преображенский «Огородники» | 1 | беседа | 26.02 |
| 24 | Как защитить себя от болезни. | 1 | круглый стол выставка рисунков | 05.03 |
| 25 | «Самый здоровый класс» | 1 | спортивное мероприятие | 12.03 |
| 26 | Разговор о правильном питании.  Вкусные и полезные вкусности | 1 | видеофильм | 19.03 |
| 27 | Мир эмоций и чувств | 1 | Беседа, конкурс рисунков | 02.04 |
| 28 | Вредные привычки | 1 | видеофильм | 09.04 |
| 29 | «Веснянка» | 1 | игры | 16.04 |
| 30 | В мире интересного | 1 | экскурсия | 23.04 |
| 31 | Я и опасность | 1 | беседа | 30.04 |
| 32 | Чем и как можно отравиться.  А.Колобов «Красивые грибы» | 1 | конкурс плакатов | 07.05 |
| 33 | Первая помощь при отравлении | 1 | видеофильм | 14.05 |
| 34 | Наши успехи и достижения | 1 | тесты | 21.05 |

**Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия:**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2020.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2019 г. - / Мастерская учителя.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1-4 классы /

В.И. Ковалько. – М.: Вако, 20211.

1. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2021 г. – / Мастерская учителя.