

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Омской области**

**Комитет по образованию Администрации**

**Черлакского муниципального района**

**МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей  
начальный классов



Калмыкова И.Н.

Протокол № 1  
от «30» 08. 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР



Секисова Т.А.

Протокол № 1  
от «30» 08. 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
«Краснооктябрьская СОШ»



Рева А.А.

Приказ № 146  
от «30» 08. 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Здоровейка»**

**для обучающихся 2 класса**

**Красный Октябрь 2024-2025**

## **Пояснительная записка**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

План внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

План внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

План внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в классе. Основная идея плана заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данный план направлен на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

План внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлен 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**:

### **1. 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; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

### **2. 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.

## **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации плана 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 укрепления 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 класс

### «Первые шаги к здоровью»

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
<b>1. Введение «Вот мы и в школе».</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1	Дорога к доброму здоровью	1	1		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1		1	
3	В гостях у Мойдодыра	1	1		
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1	Игра-викторина
<b>2. Питание и здоровье</b>		<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1		
2	Культура питания Приглашаем к чаю	1	1		
3	Правила поведения в столовой. Экскурсия в школьную столовую	1		1	
4	Как и чем мы питаемся	1	1		
5	Красный, жёлтый, зелёный	1		1	викторина
<b>3. Моё здоровье в моих руках</b>		<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	2	2		
2	Полезные и вредные продукты.	1	1		
3	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		1	
4	Как обезопасить свою жизнь	1	1		
5	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть»	1		1	

	здоровыми хотим»				
6	В здоровом теле здоровый дух	1		1	викторина
<b>4. Я в школе и дома</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1		
2	Зрение – это сила	1	1		
3	Осанка – это красиво	1		1	
4	Весёлые перемены	1		1	
5	Здоровье и домашние задания	1	1		
6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1		1	Игра-викторина
<b>5. Чтоб забыть про докторов</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1	“Хочу остаться здоровым”.	1	1		
2	Вкусные и полезные вкусности	1	1		
3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1		1	
4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		1	Игра-викторина
<b>6. Я и моё ближайшее окружение</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1		день вежливости
2	Вредные и полезные привычки	1	1		
3	“Я б в спасатели пошел”	1		1	Ролевая игра
<b>7. «Вот и стали мы на год взрослей»</b>		<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1		
2	Первая доврачебная помощь	1		1	
3	Первая доврачебная помощь	1		1	
4	Чему мы научились за год.	2		2	диагностика
	Итого:	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	

### ***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".

### **2класс (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.

### **2класс (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.

№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>3</b>

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Всего, час.	Дата
<b>1. Введение «Вот мы и в школе».</b>		<b>4</b>	
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	
<b>2. Питание и здоровье</b>		<b>5</b>	
1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	
2	Культура питания. Приглашаем к чаю	1	
3	Правила поведения в столовой. Экскурсия в школьную столовую	1	
4	Как и чем мы питаемся	1	
5	Красный, жёлтый, зелёный	1	
<b>3. Моё здоровье в моих руках</b>		<b>7</b>	
1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	2	
2	Полезные и вредные продукты.	1	
3	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	
4	Как обезопасить свою жизнь	1	
5	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	
6	В здоровом теле здоровый дух	1	
<b>4. Я в школе и дома</b>		<b>6</b>	
1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	
2	Зрение – это сила	1	
3	Осанка – это красиво	1	
4	Весёлые переменки	1	
5	Здоровье и домашние задания	1	
6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	
<b>5. Чтоб забыть про докторов</b>		<b>4</b>	
1	“Хочу остаться здоровым”.	1	
2	Вкусные и полезные вкусности	1	
3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1	
4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	
<b>6. Я и моё ближайшее окружение</b>		<b>3</b>	
1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	
2	Вредные и полезные привычки	1	
3	“Я б в спасатели пошел”	1	
<b>7. «Вот и стали мы на год взрослей»</b>		<b>5</b>	
1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	
2	Первая доврачебная помощь	1	
3	Первая доврачебная помощь	1	
4	Чему мы научились за год.	2	
	Итого:	<b>34</b>	

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Тестовый материал

#### 2 класс Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

- 1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?**
  - а) Три раза в день.
  - б) Два раза.
  - в) Один раз.
- 2. Всегда ли Вы завтракаете?**
  - а) Всегда.
  - б) Не всегда.
  - в) Никогда.
- 3. Из чего состоит Ваш завтрак?**
  - а) Каша и чай.
  - б) Мясное блюдо и чай.
  - в) Чай.
- 4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?**
  - а) Никогда.
  - б) Один-два раза в день.
  - в) Три раза и более.
- 5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**
  - а) Три раза в день.
  - б) Один-два раза в день.
  - в) Два-три раза в неделю.
- 6. Как часто Вы едите жареную пищу?**
  - а) Один раз в неделю.
  - б) Три-четыре раза в неделю.
  - в) Каждый день.
- 7. Как часто Вы едите выпечку?**
  - а) Один раз в неделю.
  - б) Три-четыре раза в неделю.
  - в) Каждый день.
- 8. Что Вы намазываете на хлеб?**
  - а) Маргарин.
  - б) Масло с маргарином.
  - в) Только масло.
- 9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**
  - а) Три-четыре раза.
  - б) Один-два раза.
  - в) Один раз и реже.
- 10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**
  - а) Менее трёх раз в неделю.
  - б) От 3 до 6 раз в неделю.
  - в) За каждой едой.
- 11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**
  - а) Одну-две.
  - б) От трёх до пяти.
  - в) Шесть и более.
- 12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:**
  - а) убрать весь жир;
  - б) убрать часть жира;
  - в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания