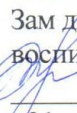


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 поселка Смидович»

СОГЛАСОВАНО
Зам директора по
воспитательной работе
 Жабичская В.М.
«31» августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
СОШ № 1 п. Смидович
 Л.И. Иванченко
«31» августа 2023 года
Приказ № 50 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Здоровейка»

(Здоровьесберегающее направление)

2 класс

Учитель: Приходько М.Ю.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно - воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья детей и формирование у младших школьников знаний о здоровом образе жизни;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков, взаимодействия со сверстниками;
- снижение состояния психологического дискомфорта и тревожности; умение управлять эмоциями;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, развития навыков самоконтроля и самооценки в отношении здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Обеспечить ребёнку благоприятную психологическую атмосферу в школе через систему занятий «Уроки Здоровья».
2. Повысить уровень двигательной активности детей через специально организованную игровую деятельность – подвижные игры.
3. представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; влиянии эмоционального состояния на здоровье;
4. Обучить правилам личной гигиены и формировать мотивацию для гигиенического поведения, здоровой и безопасной жизни.
5. Продолжить работу по профилактике вредных привычек, привитие полезных навыков и привычек.
6. Развивать навыки общения и взаимодействия обучающихся Продолжить знакомство с разными видами подвижных игр.
7. Формировать через совместную игровую и творческую деятельность.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане
Программа рассчитана на 34 часов в год (34 рабочих недели по 1 часу в неделю).

1. Планируемые результаты

Результатами практической деятельности по программе «Здоровейка» можно считать следующее:

- **личностными** результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

- **метапредметными** результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.

- **предметными** результатами обучающихся являются: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приёмам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.

Результаты соответствуют первому уровню - приобретаются новые знания и закрепляются через систему тренировочных упражнений и игр.

Ученик научится: играть в подвижные игры разных видов под руководством учителя и без него, соблюдать правила игры и подчиняться общим командным и игровым требованиям, координации движений.

Ученик получит возможность научиться: сознательно и правильно применять физические упражнения и подвижные игры для развития физических способностей, организации отдыха и укрепления здоровья, работать в команде, уважать товарищей, согласовывать с ними действия, управлять эмоциями, проявлять положительные качества личности, быть сильным, ловким, находчивым, подвижным.

2. Содержание курса "Здоровейка" (34 ч)

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 2 блоков: "Уроков Здоровья" и "Подвижных игр", каждый из которых делится на разделы.

Содержание занятий «Уроки Здоровья» по разделам:

1. **«Я в школе и дома»:** формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона.

Ученик научится: правилам хорошего тона, соблюдать правила личной гигиены и внешнего вида, распознавать полезные и вредные привычки.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора, противостоять влиянию вредных привычек.

2. **«Питание и здоровье»** основы правильного питания, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, морские продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

Ученик научится: различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи, составлять рациональное полезное меню.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

3. «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата, формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью.

Ученик научится: новым знаниям о работе своего организма, составлять свой режим дня, закаляться.

Ученик получит возможность научиться: чередовать труд и отдых, соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку, следить за своим здоровьем.

4. «Я и моё окружение» развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, настроение в школе и дома, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

Ученик научится: выражать чувства пантомимикой и мимикой, выполнять простые упражнения для релаксации.

Ученик получит возможность научиться: управлять своими эмоциями, чувствами, приёмам ауторелаксации, почувствовать себя уверенным, спокойным, самостоятельным.

5. «Чтоб забыть про докторов» болезни и их признаки, какие врачи нас лечат, закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Ученик научится: основным способам закаливания, познакомится с различными видами спорта.

Ученик получит возможность научиться: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье.

6. «Вот и стали мы на год взрослей» опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, наши успехи и достижения, диагностика.

Ученик научится: правилам оказания первой помощи; узнавать наиболее распространённые лекарственные и ядовитые растения.

Ученик получит возможность научиться: закаливать организм в летний период, оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, укусах насекомых, тепловом и солнечном ударах.

Содержание занятий " Подвижные игры" по разделам:

1. **«Народные игры».** Знакомство с играми своего народа и других народностей, развитие физических способностей детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к истории и культуре родной страны и других народностей.
 2. **«Бессюжетные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Проявление упорства, дисциплинированности в достижении поставленных целей. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.
 3. **"Игры-забавы"** Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)
 4. **«Игры-эстафеты».** Повторение эстафетных правил. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности, терпимости, уважение к сопернику.
 5. **«Спортивные игры».** Повторение основных правил для спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, скакалкой, **обручем.**
 6. **«Любимые игры детей».** Закрепление полученных знаний в 1 классе, развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в любимых, наиболее популярных играх.
- Ученик научится: играть в подвижные игры разных видов под руководством учителя и без него, соблюдать правила игры и подчиняться общим командным и игровым требованиям, координации движений.

Ученик получит возможность научиться: сознательно и правильно применять физические упражнения и подвижные игры для развития физических способностей, организации отдыха и укрепления здоровья, работать в команде, уважать товарищей, согласовывать с ними действия, управлять эмоциями, проявлять положительные качества личности, быть сильным, ловким, находчивым, подвижным.

3. Тематическое планирование

	Тема	Кол-во часов	
1	Я в школе и дома. Народные игры.	6 часов	
2	Питание и здоровье. Народные игры.	6 часов	
3	Моё здоровье в моих руках. Бессюжетные игры	6 часов	
4	Я и моё окружение. Любимые игры детей	7 часов	
5	Чтоб забыть про докторов. Игры-забавы	5 часов	
6	Вот и стали мы на год взрослее. Игры-эстафеты Спортивные игры	4 часа	
		34 часа	

4. Календарно - тематическое планирование «Здоровейка»

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол -во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся Виды и формы занятий Формы контроля
1. Я в школе и дома. Народные игры. 6 часов			
1.	Гигиена позвоночника. Сколиоз. Бояре.	1	Гимнастика для спины и шеи. Разучивают и выполняют спец. упражнения. Игра-песня. Разучивание слов песни, проведение игры.
2.	Почему устают глаза? Краски.	1	Комплекс упражнений для глаз. Разучивают и выполняют упражнения. Повторение правил, проведение игры.
3.	Я сажусь за уроки. Салки.	1	Беседа. Составляют памятку «Как правильно делать уроки». Повторение правил, проведение игры.
4.	Шалости и травмы. Колечко.	1	Беседа. Внимательно слушают и отвечают на вопросы. Разучивание правил, проведение игры.
5.	Компьютер-друг или враг? Хлебец. Украинская народная игра	1	Беседа. Слушают, участвуют в беседе, отвечают на вопросы. Разучивание, проведение игры.
6.	Умники и умницы.	1	Викторина. Отвечают на вопросы, анализируют ситуации, задают загадки соперникам.
2. Питание и здоровье. Народные игры. 6 часов			
7.	Правильное питание-залог здоровья. Горный козёл Таджикская народная игра	1	Беседа. Составляют меню на день и на неделю. Разучивание, проведение игры.
8.	Культура питания. Этикет. Конное состязание Казахская народная игра	1	Беседа. Практическое занятие "Мы идём в столовую". Упражняются в этикете и культуре питания. Разучивание, проведение игры.
9.	Я выбираю кашу.	1	Беседа о пользе и видах каш. Чтение рассказа Драгунского "Тайное становится явным". Обсуждают прочитанного. Читают по ролям.
10	Что дает нам море. Волк и ягнята. Бурятская народная игра	1	Беседа о морских продуктах. Показ презентации. Обсуждение. Отвечают на вопросы, рассказывают по теме. Разучивание, проведение игры.
11	Вкусные и полезные вкусности.	1	Беседа. Конкурс рисунков. Рисуют рисунки на заданную тему.
12	Светофор здорового питания.	1	Викторина

			Отвечают на вопросы, анализируют ситуации, задают вопросы соперникам.
3. Моё здоровье в моих руках. Бессюжетные игры 6 часов			
13	Что такое иммунитет. Петушиный бой.	1	Беседа. Просмотр мультфильма. Читают стихотворение А.Л. Барто «Мимоза». Разучивание, проведение игры. Отработка координации движений, ловкости.
14	Прививки. Ловишки-перебежки.	1	Беседа. Чтение стихотворения С. Михалкова «Прививка». Разучивание, проведение игры. Упражнение в скоростных беговых навыках.
15	Спорт в жизни человека. Попади в след.	1	Показ презентации, беседа. Рассказывают о своих достижениях в спортивных кружках и секциях. Разучивание, проведение игры. Построение. Перемещение.
16	Слагаемые здоровья. Белые медведи.	1	Совместное творчество . Рисование плаката-аппликации. Разучивание, проведение игры. Упражнение в координации движений, ловкости.
17 - 18	Закрепление. Игры по выбору. День Здоровья «Будьте здоровы!»	2	Проведение детьми понравившихся игр (по выбору). Спортивное мероприятие. Спортивная эстафета
4. Я и моё окружение. Любимые игры детей 7 часов			
19	Взаимоотношения в семье. Картошка.	1	Беседа. Методика «Рисунок семьи». Выполняют рисование. Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
20	Нет вредным привычкам. Увернись от мяча. Выши-балы.	1	Беседа. Слушают сказку, отвечают на вопросы. Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
21	Мир эмоций и чувств. Мимика и пантомимика. Меткий стрелок.	1	Игра-тренинг. Учатся выражать и изображать мимикой различные житейские ситуации. Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
22	Выразительность движений. Собачки.	1	Игра «Пантомима». Учатся выражать и изображать мимикой и жестами различные житейские ситуации. Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
23	Релаксация. Прятки.	1	Упражнения на релаксацию. Разучивают и выполняют упражнения для снятия напряжения. Отработка координации движений, быстроты реакций,

			подвижности, ловкости.
24	Давай жить дружно! Классики.	1	Беседа. Разучивают песню "Настоящий друг", показывают мини-сценки. Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
25	Музыкальная мозаика. Резиночки.	1	Свободное рисование под музыкальное оформление. Выставка работ. Обсуждение настроения, выраженного в рисунке. Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
5. Чтоб забыть про докторов. Игры-забавы 5 часов			
26	Признаки болезней. Как защитить себя от болезней. Охота на тигра.	1	Беседа. Участвуют в беседе, отвечают на вопросы, приводят примеры. Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.
27	Какие врачи нас лечат. Рыбаки. Донеси рыбку.	1	Ролевая игра "Больница". Дети выступают в роли докторов и пациентов. Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.
28 - 29	"Все спортом занимаются" Черепаша-путешественница. Собери орехи.	2	Разучивание песни о спорте. Учат слова песни, исполняют под музыку. Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов. Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.
30	Сказка «Репка» на новый лад.	1	Инсценировка сказки. Показ в актовом зале для 2-классников. Разучивают слова, исполняют роли, читают стихи, поют песню.
6. Вот и стали мы на год взрослее. Игры-эстафеты Спортивные игры 4 часа			
31	Как и чем можно отравиться. Первая помощь. Переправа. Эстафета с обручем.	1	Презентация. Беседа. Обсуждают, отвечают на вопросы.
32	А.Колобов. Красивые грибы. Кто быстрее. Комбинированная эстафета	1	Просмотр презентации, обсуждение. Игра "Грибники". Дети "собирают" грибы, учатся отличать съедобные грибы от несъедобных. Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
33	Домашняя аптека. Мини-футбол	1	Беседа. Слушают, отвечают на вопросы, собирают домашнюю аптечку(под руководством учителя). Повторение игровых правил. Отработка игровых приемов. Проведение игры
34	Наши успехи и достижения. "Выше, сильнее, быстрее»	1	Итоговое занятие. Диагностика. Игры, эстафеты