**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Буянтуева С.В./  ФИО  Протокол № \_\_\_\_ от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Лубсанова О.Н./  ФИО  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г | «Утверждаю»  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Цыденжапова Ж.В.  ФИО  Приказ №\_\_\_ §\_\_ от «\_\_» \_\_ 2024г  МП |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочному курсу «Здоровейка» 2 класс

Количество часов в неделю: 1 час

Всего часов на учебный год: 34 ч

Срок реализации: 1 год

Разработана учителями начальных классов

Цоктоева Бальжима Батомункуевна,   
Самданова Баирма Бимбаевна,   
Чибакова Дарима Николаевна

(Ф.И.О.)

Кяхта

2024г.

**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 личностноориентированный 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;

1. ***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 реализация 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 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.

***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 | практи-ческие  занятия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | **4** | **2** | **2** |  |
| 1.1 | Дорога к доброму здоровью | 1 | 1 |  |  |
| 1.2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке | 1 |  | 1 |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 |  |  |
| 1.4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 |  | 1 | Игра- викторина |
| II | ***Питание и здоровье*** | **5** | **3** | **2** |  |
| 2.1 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 | 1 |  |  |
| 2.2 | Культура питания  Приглашаем к чаю | 1 | 1 |  |  |
| 2.3 | Правила поведения в столовой.  Экскурсия в школьную столовую | 1 |  | 1 |  |
| 2.4 | Как и чем мы питаемся | 1 | 1 |  |  |
| 2.5 | Красный, жёлтый, зелёный | 1 |  | 1 | викторина |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | **4** | **3** |  |
| 3.1 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | 2 | 2 |  |  |
| 3.2 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 1 |  |  |
| 3.3 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |  | 1 |  |
| 3.4 | Как обезопасить свою жизнь | 1 | 1 |  |  |
| 3.5 | День здоровья  «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 1 |  | 1 |  |
| 3.6 | В здоровом теле здоровый дух | 1 |  | 1 | иктории  на |
| IV | ***Я в школе и дома*** | **6** | **3** | **3** |  |
| 4.1 | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 | 1 |  |  |
| 4.2 | Зрение – это сила | 1 | 1 |  |  |
| 4.3 | Осанка – это красиво | 1 |  | 1 |  |
| 4.4 | Весёлые переменки | 1 |  | 1 |  |
| 4.5 | Здоровье и домашние задания | 1 | 1 |  |  |
| 4.6 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | 1 |  | 1 | Игра- викторина |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | **4** | **2** | **2** |  |
| 5.1 | “Хочу остаться здоровым”. | 1 | 1 |  |  |
| 5.2 | Вкусные и полезные вкусности | 1 | 1 |  |  |
| 5.3 | День здоровья  «Как хорошо здоровым быть» | 1 |  | 1 |  |
| 5.4 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 |  | 1 | Игра- викторина |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **3** | **2** | **1** |  |
| 6.1 | Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 | 1 |  | день вежливос  ти |
| 6.2 | Вредные и полезные привычки | 1 | 1 |  |  |
| 6.3 | “Я б в спасатели пошел” | 1 |  | 1 | Ролевая игра |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | **5** | **1** | **3** |  |
| 7.1 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | 1 | 1 |  |  |
| 7.2 | Первая доврачебная помощь | 1 |  | 1 |  |
| 7.3 | Первая доврачебная помощь | 2 |  | 1 |  |
| 7.4 | Чему мы научились за год. | 2 |  | 2 | диагностика |
|  | Итого: | **34** | **17** | **17** |  |

***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

*Тема2* 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 питании; 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 вкусности

*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 |
|  | *ИТОГО:* | 3 |

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, 6-1 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