

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ОКУНЁВО»  
(МАОУ СОШ с. ОКУНЁВО)  
ФИЛИАЛ УКТУЗСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

---

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
совете школы  
протокол № 1  
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий филиалом  
В.И. Солодовников  
31.08.2020 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАОУ СОШ с. Окунёво  
Н.П. Кукушкина  
31.08.2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
(спортивно-оздоровительное направление)  
**«ЗДОРОВЕЙКА»**

Класс - 2 класс  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов по учебному плану:  
всего - 34 часа в год; 1 час в неделю  
Рабочую программу составила:  
учитель начальных классов  
*Чернова Светлана Николаевна*

2020/2021 учебный год

---

## **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»**

**В результате усвоения программы «Здоровейка» обучающиеся 2 класса должны уметь:**

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

**Обучающиеся 2 класса 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.

**Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы «Здоровейка»:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы «Здоровейка»:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

Программа «Здоровейка» построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся. Программа состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Программа состоит из разделов:

1. Вот мы и в школе. Рассмотрение вопросов о личной гигиене, значении утренней гимнастики для организма.
2. Питание и здоровье. Знакомство с основами правильного питания, закрепление гигиенических навыков культуры поведения во время приёма пищи, приобщение к кулинарным традициям современности и прошлого.
3. Моё здоровье в моих руках. Изучение влияния окружающей среды на здоровье человека, необходимости чередования труда и отдыха и профилактики нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.
4. Я в школе и дома. Закрепление социально одобряемых норм и правил поведения обучающихся в образовательном учреждении, совершенствование навыков гигиены одежды, закрепление навыков соблюдения правил хорошего тона.
5. Чтоб забыть про докторов. Знакомство с видами и правилами закаливания организма.
6. Я и моё ближайшее окружение. Изучение особенностей развития познавательных процессов в младшем школьном возрасте, значение влияния взрослых на формирование культуры здоровья, профилактика вредных привычек, взаимосвязь эмоционального состояния и физического самочувствия в школе и дома.
7. Вот и стали мы на год взрослей. Знакомство с правилами оказания первой доврачебной помощи в летний период, опасностями летнего периода с последующим закреплением ожидаемых способов поведения со стороны обучающихся.

### ***Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе». (4 ч.)***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

#### Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ

Что входит в понятие «Здоровый образ жизни». Проигрывание различных ситуаций. С. Михалков «Разве что-то есть на свете»

#### Тема 2. По стране Здоровейке.

Какие жители населяли бы нашу страну? Рисуем страну Здоровейку.

#### Тема 3. В гостях у Мойдодыра

Наша гигиена: как её соблюдать Чтение Э. Успенский «Очень страшная история»

Тема 4. Я хозяин своего здоровья (текущий контроль). Что мы знаем о здоровье. Как своё здоровье укрепить. КВН.

### ***Раздел 2. Питание и здоровье (5 ч.)***

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.

#### Тема 1. Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Режим питания. Пищевая тарелка. Составляем меню на каждый день.

#### Тема 2. Культура питания. Этикет.

Как и где мы едим. Как есть правильно. Правила поведения за столом.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу». Что за блюдо эта каша. Какие бывают каши. Как они влияют на пищеварение.

Знакомство со сказками «Горшочек каши», «Каша из топора», «Мишкина каша»

#### Тема 4. «Что даёт нам море»

Съедобные морские растения и животные. Йод. Разнообразие блюд. Викторина «В гостях у Нептуна».

Тема 5. Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина).

Витамины для нас. Накрываем на стол. Составляем своё меню.  
Нарисовать продукт на выбранный витамин.

### ***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7 ч.)***

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.

#### Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека.

Сон – лучшее лекарство. Что чувствует человек, когда плохо спит. Что надо делать, что бы быстро уснуть. С. Михалков «Не спать».

#### Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Закаливающие процедуры. Шесть признаков здорового закалённого человека. Кто такой долгожитель? Беседа.

#### Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»

Эстафета «Сильнее быстрее, выше».

#### Тема 4. Иммуитет

Иммуитет: что это такое. От чего зависит иммуитет. Как повысить иммуитет.

#### Тема 5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Что такое здоровье? Нужно ли его укреплять и почему? Как его укреплять?

#### Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.

Какие виды спорта вы знаете. Каким занимаетесь и почему. Как спорт влияет на здоровье. Просмотр презентаций - показательных выступлений спортсменов.

#### Тема 7. Слагаемые здоровья.

Текущий контроль знаний - за круглым столом.

Почему люди желают друг другу? Заседание – рассуждение.

### ***Раздел 4. Я в школе и дома (6 ч.)***

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.

#### Тема 1. Я и мои одноклассники.

Мы одна дружная семья. Мои отношения с одноклассниками. Рисунок дружбы.

#### Тема 2. Почему устают глаза?

Как сберечь зрение. Правила бережного отношения к глазам. Если вы носите очки... Гимнастика для глаз.

#### Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз.

Откуда взялся сколиоз. Правила поддержания вильной осанки.

#### Тема 4. Шалости и травмы

Что такое шалости. К чему могут привести шалости. Как избежать травм.

#### Тема 5. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Правила подготовки домашнего задания. Составление своего режима дня.

#### Тема 6. Умники и умницы. Текущий контроль знаний.

Игра по пройденным темам, решение ситуативных задач.

### ***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов(4 ч.)***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

#### Тема 1. С. Преображенский «Огородники»

Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся. Кукольный театр.

Тема 2. Как защитить себя от болезни.

Выставка рисунков

Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс»

Конкурс «Силачи», «Самая ловкая», «Самый меткий»

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

Текущий контроль знаний.

Конкурс «Разговор о правильном питании».

#### ***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)***

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.

Тема 1. Мир эмоций и чувств.

Какие бывают эмоции. Какие бывают чувства. Как поступки зависят от эмоций и чувств. Выставка рисунков «Мир эмоций».

Тема 2. Вредные привычки.

Какие вредные привычки мы знаем. Можно ли от них избавиться и как их не приобрести. Выпуск стенгазет и листовок.

Тема 3. «Веснянка».

Весенние празднества. Режим питания в праздники. Народные игры и гуляния.

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний.

Научно-практическая конференция

#### ***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. Я и опасность.

Укусы насекомых. К чему они могут привести. Первая помощь - практическое занятие.

Тема 2. Чем и как можно отравиться.

Что такое пищевое отравление. Какие бывают грибы. Просмотр спектакля «Красивые грибы» А. Колобова.

Тема 3. Первая помощь при отравлении.

Признаки пищевого отравления. Как помочь самому себе. Практическое занятие.

Тема 4. Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний - диагностика

Чему мы научились за год. Ролевые игры

**Календарно-тематическое планирование курса  
внеурочной деятельности «Здоровейка»**

| №<br>п/п                               | Тема занятия                                                        | Дата проведения |      |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|------|
|                                        |                                                                     | план            | факт |
| I. <i>Введение «Вот мы и в школе».</i> |                                                                     |                 |      |
| 1                                      | Что мы знаем о ЗОЖ.                                                 | 07.10.2020      |      |
| 2                                      | По стране Здоровейке.                                               | 14.10.2020      |      |
| 3                                      | В гостях у Мойдодыра.                                               | 21.10.2020      |      |
| 4                                      | Я хозяин своего здоровья                                            | 28.10.2020      |      |
| II. <i>Питание и здоровье</i>          |                                                                     |                 |      |
| 5                                      | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 04.11.2020      |      |
| 6                                      | Культура питания. Этикет.                                           | 11.11.2020      |      |
| 7                                      | Спектакль «Я выбираю кашу»                                          | 18.11.2020      |      |
| 8                                      | «Что даёт нам море»                                                 | 25.11.2020      |      |
| 9                                      | Светофор здорового питания                                          | 02.12.2020      |      |
| III. <i>Моё здоровье в моих руках</i>  |                                                                     |                 |      |
| 10                                     | Сон и его значение для здоровья человека                            | 09.12.2020      |      |
| 11                                     | Закаливание в домашних условиях                                     | 16.12.2020      |      |
| 12                                     | <u>День здоровья</u><br>«Будьте здоровы»                            | 23.12.2020      |      |
| 13                                     | Иммунитет                                                           | 30.12.2020      |      |
| 14                                     | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.                   | 06.01.2021      |      |
| 15                                     | Спорт в жизни ребёнка.                                              | 13.01.2021      |      |
| 16                                     | Слагаемые здоровья                                                  | 20.01.2021      |      |
| IV. <i>Я в школе и дома</i>            |                                                                     |                 |      |
| 17                                     | Я и мои одноклассники                                               | 27.01.2021      |      |
| 18                                     | Почему устают глаза?                                                | 03.02.2021      |      |
| 19                                     | Гигиена позвоночника. Сколиоз                                       | 10.02.2021      |      |

|                                              |                                                                              |            |  |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| 20                                           | Шалости и травмы                                                             | 17.02.2021 |  |
| 21                                           | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление                                | 24.02.2021 |  |
| 22                                           | Умники и умницы                                                              | 03.03.2021 |  |
| V. <i>Чтоб забыть про докторов</i>           |                                                                              |            |  |
| 23                                           | С. Преображенский «Огородники»                                               | 10.03.2021 |  |
| 24                                           | Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)                            | 17.03.2021 |  |
| 25                                           | <u>День здоровья</u><br>«Самый здоровый класс»                               | 24.03.2021 |  |
| 26                                           | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы                     | 31.03.2021 |  |
| VI. <i>Я и моё ближайшее окружение</i>       |                                                                              |            |  |
| 27                                           | Мир эмоций и чувств.                                                         | 07.04.2021 |  |
| 28                                           | Вредные привычки                                                             | 14.04.2021 |  |
| 29                                           | «Веснянка»                                                                   | 21.04.2021 |  |
| 30                                           | В мире интересного                                                           | 28.04.2021 |  |
| VII. <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i> |                                                                              |            |  |
| 31                                           | Я и опасность.                                                               | 05.05.2021 |  |
| 32                                           | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы» | 12.05.2021 |  |
| 33                                           | Первая помощь при отравлении                                                 | 19.05.2021 |  |
| 34                                           | Наши успехи и достижения                                                     | 26.05.2021 |  |