

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа  
с углубленным изучением отдельных предметов № 33 Дзержинского района Волгограда»

**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Быть здоровым здорово!»  
2 класс**

Составители:  
учителя начальных классов  
МОУ СШ №33  
Веденина Оксана Владимировна  
Козлова Софья Рональдовна

**Год составления программы 2023**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Быть здоровым здорово!» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО и основной образовательной программы начального общего образования МОУ СШ № 33.

Рабочая программа соответствует спортивно – оздоровительному направлениям внеурочной деятельности.

Здоровье человека – тема для разговора всех времён и народов, а в двадцать первом веке она становится первостепенной. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд, а ребёнок и подавно. Последние десятилетия характеризовались тенденцией к ухудшению показателей состояния здоровья подрастающего поколения. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Не секрет, что здоровье детей за годы обучения в школе ухудшается в 5 – 6 раз, поэтому забота о здоровье подрастающего поколения требует особого внимания. Мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие понимания у ребёнка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. С раннего детства необходимо воспитывать в ребёнке уважительное отношение к своему здоровью. Школа и семья должны помочь ребёнку научиться любить себя, своё тело, своё здоровье. Значимость образования состоит в том, чтобы помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью, научить их выбирать здоровый образ жизни. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, заменить их нельзя ничем», – считал Н.М. Амосов. С этим утверждением нельзя не согласиться. Опыт показывает, что развитием своего здоровья, совершенствованием физических возможностей организма, человек занимается с удовольствием. Разумеется, необходимо помочь каждому обучающемуся свой путь к здоровью.

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний. Исследования учёных показали, что большинство детей, приходящих в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Ухудшение здоровья детей прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме, а определённая часть зависит от обучения в школе. Основная задача, стоящая перед педагогами — организовать учебно-воспитательный процесс, так чтобы обучение в школе не наносило ущерб здоровью школьников.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с младшего школьного возраста (и ранее), поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Несомненно, родители стараются прививать ребёнку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Для решения данной проблемы была создана программа для учащихся 2 класса «Быть здоровым здорово!» в рамках внеурочной деятельности по ФГОС.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Быть здоровым здорово!» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

### **Место курса в учебном плане**

Во 2 классе занятие проводятся один раз в неделю. Учебный год 34 учебных недели, следовательно, запланировано провести 34 ч.

## **Цели и задачи программы**

### **Цели программы:**

- формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния своего собственного здоровья.
- обучение детей бережному отношению к своему собственному здоровью, приёмам его сохранения,
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

### **Задачи:**

#### **1.       Формировать:**

- представления о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; о правильном (здоровом) питании и его режиме; о полезных продуктах; о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; о двигательной активности; о причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; о влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- умение использовать полученные знания в повседневной жизни;

#### **2.       Обучать:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям по сохранению общего физического и эмоционального здоровья.

## **Особенности программы**

Программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы, гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Педагог учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье. Методика работы строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Задания содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимые для развития навыков ребенка. Содержание занятий подразумевает введение сказочных и игровых сюжетов и персонажей. Игра на занятии позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста. Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы здоровья духовного. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопления знаний, умений и практического опыта.

## **Методы реализации программы:**

практический;  
объяснительно – иллюстративный;  
частично – поисковый;  
наблюдение.

### **Формы организации занятий:**

- Игры
- Конкурсы
- Научно-практические конференции
- Экскурсии
- Викторины
- Занятие-праздник.

### **Содержание программы**

1 раздел: **Организм человека ( 16 ч.)** Что такое здоровый образ жизни? Режим дня второклассника. Дорога к доброму здоровью. Мои помощники. Зрение – это сила. Что такое правильное дыхание? Движение – это жизнь. Твоя осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляй свое тело с пользой для дела. Причины и признаки болезней. Как организм помогает себе сам. Какие врачи нас лечат. Профилактика инфекционных болезней. Лесная аптека. Вредные и полезные привычки.

2 раздел: **Наше питание. ( 7ч.)** Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания «Каждому нужен и обед, и ужин». Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю. Полезные и неполезные вкусы.

3 раздел: **Самопознание. (3 ч.)** Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение». Как управлять эмоциями. Игра – конкурс «На что похоже настроение».

4 раздел: **Безопасная жизнь. (8 ч.)** Опасности летом (просмотр видео фильма). Опасность в нашем доме. Как уберечься от мороза. Чтобы огонь не причинил вреда. Травмы. Первая помощь при травмах. Отравление ядовитыми веществами. Чем опасен электрический ток. **День здоровья «Как хорошо здоровым быть».**

### **Предполагаемые результаты реализации программы**

Личностными результатами являются следующие умения:

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- понятия: здоровье, здоровый образ жизни.
- сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях.
- способность к самооценке

#### **Обучающиеся получат возможность для формирования:**

- положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям по программе
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и поведение, установки на ведение здорового образа жизни.

#### **Метапредметные**

##### **1. Регулятивные УУД:**

###### **Обучающиеся научатся:**

- понимать и принимать задачу занятия, сформулированную учителем;
- планировать своё небольшое по объёму высказывание (подумать, что сказать в начале, а что – потом);
- уметь высказывать своё предложение на основе работы с иллюстрацией, схемой, картиной;

###### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- уметь устанавливать причинно-следственные связи;
- уметь давать эмоциональную оценку деятельности своих одноклассников, их поступкам.

##### **2. Познавательные УУД:**

###### **Обучающиеся научатся:**

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания, находить ответы на вопросы используя свой жизненный опыт и информацию полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- проводить сравнения и классификацию познавательных объектов по заданным критериям;
- располагать культурные события и явления на шкале относительно времени.

### **3. Коммуникативные УУД:**

***Обучающиеся научатся:***

- включаться в диалог со сверстниками и учителем;
- формулировать ответы на вопросы;
- слушать партнера по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, что говорит собеседник;

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- договариваться и приходить к общему решению;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие.

### **Предметные результаты**

***Обучающиеся научатся:***

- выполнять основные правила личной гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- соблюдать правила здорового образа жизни;
- основам рационального питания;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- способам сохранения и укрепления здоровья;
- основам развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- создавать комплексы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- самостоятельно 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;
- 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, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## Цифровые образовательные ресурсы

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/>
2. Видео «Уроки осторожности тётушки Совы»- <https://www.youtube.com/watch?v=TRHzzjqvF4M>
3. Видео «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками» - [https://www.youtube.com/watch?v=Z\\_a-PAMBuIs](https://www.youtube.com/watch?v=Z_a-PAMBuIs)
4. Зарядка для детей - <https://www.youtube.com/watch?v=WuDuk6OjS0g>
5. Как правильно мыть руки - <http://yandex.ru/video/search?text=Как%20правильно%20мыть%20руки&path=wizard&parentreqid=1465135169783331-15817974559042502388444758-man1-5622&filmId=wikRvEi8UXI>
6. Методическая разработка «С витаминами жить – здоровыми быть» - <http://www.maam.ru/detskijasad/-s-vitaminami-druzhit-zdorovym-byt-scenarii-razvlechenija-dlja-deteistarshego-doshkolnogo-vozrasta.html>
7. Диагностика здорового образа жизни- <http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni>
8. Тестирование учащихся - <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/03/13/testzdrove-i-bezopasnost>
9. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/10/20/test-zdorovy-obraz-zhizni>
10. <http://infourok.ru/material.html?mid=8688>

## Используемая литература

1. Азбука здоровья. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром. М. ООО 24 «Маленький Гений – Пресс», 2010. – 33 с.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2010 Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. - Москва, Олма - Пресс, 2004г.
4. Гречаная Т.Б. Полезные привычки. Методическое пособие для учителя. – Москва, Полимед, 2000.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2011 г. - / Мастерская учителя.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2011 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
7. Дик Н.Ф «Классные часы в 3-4 классах», Ростов – на Дону, «Феникс», 2007 г
8. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. – Санкт-Петербург, Детство- Пресс, 2006. Ж. «Начальная школа», № 11, 2005 г.
9. Зайцев Г.К. «Школьная валеология».С.- Петербург. «Акцидент», 1998г.
10. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2010. - 85 с.
11. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
12. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2011. – 124 с.
13. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2012 г. – / Мастерская учителя.
14. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
15. Сиягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Сиягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
16. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.