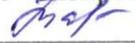


Комитет Администрации г. Славгорода Алтайского края по образованию  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Покровская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано: ШУМО учителей  
начальных классов  
Протокол № 4 от «21» августа 2023 г  
Руководитель: Игонина Е.В. 

Согласовано: заместитель директора  
по УВР МБОУ «Покровская СОШ»  
Танаева Т.В.   
Протокол № от «21» августа 2023 г



«Будем здоровы»

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе  
программы внеурочной деятельности В.А.Горского. Москва. «Просвещение»2014г ;  
Сборника «Маршрут здоровья» Под редакцией: Репкина Т.В. – к. м. н., главный врач КГБУЗ «Краевой центр медицинской  
профилактики «Центр общественного здоровья»» Барнаул 2020 г

Направление: Спортивно-оздоровительное  
Ступень: начальное общее образование  
Класс 1,2  
Срок реализации 2023-2024 учебный год

Разработчик: Игонина Елена Владимировна  
учитель начальных классов

г. Славгород с.Покровка 2023 г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе примерных программ внеурочной деятельности А.А.Тимофеева, Д.В. Смирнова, В.А.Горского Москва.«Просвещение»2014г Сборника «Маршрут здоровья» Под редакцией: Репкина Т.В. – к. м. н., главный врач КГБУЗ «Краевой центр медицинской профилактики “Центр общественного здоровья» Барнаул 2020 г

### **Цель программы:**

- формирование устойчивого интереса обучающихся к проблемам своего здоровья, бережного и ценностного отношения к нему, а также формирование навыков и умений поведения, способствующих сохранению оптимального уровня своего здоровья.

### **Задачи программы:**

- \* сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- \* научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- \* научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- \* формировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- \* сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- \* дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- \* дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- \* обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- \* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- \* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- \* сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития

### **Планируемые результаты освоения программы:**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных

народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

**Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» учащиеся 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;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- 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;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при 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.

## Содержание тем курса внеурочной деятельности: 1, 2 класс

### **Введение «Вот мы и в школе» 4 ч**

*«Здоровый образ жизни, что это?». Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра. «Остров здоровья»*

### **«Твоё здоровье и правила здорового питания» 5 ч**

Употребление овощей и фруктов. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вода важнее, чем еда.. Из чего должна состоять правильная тарелка? Путешествие по улице правильного питания.

### **Моё здоровье в моих руках 7 ч**

Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. Веселые старты «Дружные пробежки – богатырские потешки». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Экскурсия «Природа – источник здоровья» Беседа « Как управлять эмоциями?

### **Я в школе и дома 6 ч**

Мой внешний вид –залог здоровья. «Доброречие». День здоровья «Зимние забавы» «Бесценный дар- зрение». Гигиена правильной осанки. Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»

### **«Твое здоровье и профилактика заболеваний полости рта» 4 ч**

Бережное отношение к зубам. Профилактика полости рта. День здоровья «Дальше, быстрее, выше» «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Скажи курению «НЕТ!»

### **Я и моё ближайшее окружение 3 ч**

*Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.*

### **«Твоё здоровье и первая помощь при жизнеугрожающих состояниях» 4 ч**

Я и опасность. Оказание помощи пострадавшему. Ушибы. Укусы животных .Что делать, если кого-то ударило током? Пищевые отравления. Чему мы научились и чего достигли

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Формы проведения	Дата	
				План	Факт
<b>Раздел 1: Введение «Вот мы и в школе» 4 ч</b>					
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	Беседа		
1.2	Личная гигиена	1	Беседа		
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	Игра		
1.4	«Остров здоровья»	1	Практическое занятие		
<b>Раздел 2: Твоё здоровье и правила здорового питания 5 ч</b>					
2.5	Употребление овощей и фруктов	1	Беседа		
2.6	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1	Практическое занятие		
2.7	Вода важнее, чем еда	1	Игра «Третий лишний»		
2.8	Из чего должна состоять правильная тарелка?	1	Творческое задание		
2.9	Путешествие по улице правильного питания.	1	Практическое занятие		
<b>Раздел 3: Моё здоровье в моих руках 7 ч</b>					
3.10	Труд и здоровье	1	Беседа		
3.11	Наш мозг и его волшебные действия	1	Беседа		
3.12	Веселые старты «Дружные пробежки – богатырские потешки»	1	Практическое занятие		
3.13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	Игра		
3.14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	Беседа		
3.15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	Экскурсия		
3.16	Беседа «Как управлять эмоциями?»	1	Беседа		
<b>Раздел 4: Я в школе и дома 6 ч</b>					
4.17	Мой внешний вид – залог здоровья	1	Практическое занятие Практическое занятие		
4.18	«Доброречие»	1	Конкурс загадок		
4.19	День здоровья «Зимние забавы»	1	Спортивное состязание		
4.20	«Бесценный дар- зрение».	1	Практическое занятие		
4.21	Гигиена правильной осанки	1	Беседа		
4.22	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	Спортивное состязание		
<b>Раздел 5: «Твоё здоровье и профилактика заболеваний полости рта» 4 ч</b>					
5.23	Бережное отношение к зубам.	1	Практическое		

	Профилактика полости рта.		занятие		
<b>5.24</b>	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1	Спортивное состязание		
<b>5.25</b>	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	Беседа		
<b>5.26</b>	Скажи курению «НЕТ!»	1	Беседа		
<b>Раздел 6: «Твоё здоровье и первая помощь при жизнеугрожающих состояниях» 5 ч</b>					
<b>6.27</b>	Я и опасность. Оказание помощи пострадавшему	1	Практическое занятие		
<b>6.28</b>	Ушибы. Укусы животных	1	Практическое занятие		
<b>6.29</b>	Что делать, если кого-то ударило током?	1	Беседа		
<b>6.30</b>	Пищевые отравления.	1	Беседа		
<b>6.31</b>	Чему мы научились и чего достигли	1	Практическое занятие		
<b>Раздел 7: Физическое развитие и закаливание</b>					
<b>7.32</b>	Спортивная эстафета «Вперед к победе!»	1	Спортивное состязание		
<b>7.33</b>	Весенний кросс «Скажи спорту ДА!»	1	Спортивное состязание		
<b>7.34</b>	«Поезд здоровья» – квест для учащихся 1-4 классов	1	Игра		
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>			



