

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД №6 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА»**
141300 г. Сергиев Посад, ул. Воробьёвская, д.36, тел.(8-496) 551-02-06, факс.(8-496)549-02-
06 Электронная почта: shkolasad_6@mail.ru.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ

«Начальная школа-детский сад №6»

Е.В. Бухарова /Е.В.Бухарова/

« 29 » августа 20 19 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Здоровейка»
2 класс**

Составитель: Леонова Светлана Валентиновна
учитель начальных классов

2019 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Начальная школа-детский сад №6 компенсирующего вида»;
- Учебного плана на 2019-2020 учебный год МБОУ для детей младшего школьного возраста «Начальная школа-детский сад №6 компенсирующего вида»;
- Примерной программы Института возрастной физиологии Российской академии образования «Разговор о правильном питании»;
- Методического пособия «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

Программа предназначена для обучающихся 2 классов.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа во 2 классе (1 час в неделю).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты (формирование универсальных учебных действий – УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий;
- Учиться высказывать своё предположение (версию);
- Учиться работать по предложенному учителем плану;
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста);

- Слушать и понимать речь других;
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Содержание программы

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность. Основная педагогическая цель программы – формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа состоит из 8 блоков:

1. Вот мы и в школе: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма (6ч.);
2. Питание и здоровье: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого (4ч.);
3. Моё здоровье в моих руках: влияние окружающей среды на здоровье человека, соблюдение правил безопасности, правил дорожного движения, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата (6ч.);
4. Я в школе и дома: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона (6ч.);
5. Чтоб забыть про докторов: закаливание организма (4ч.);
6. Я и моё ближайшее окружение: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома (4ч.);
7. Вот и стали мы на год взрослей: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода (4ч.).

Форма проведения занятий

- игры;
- беседы;
- тесты и анкетирование;
- круглые столы;
- просмотр тематических видеофильмов;
- дни здоровья;
- конкурсы рисунков, плакатов;
- эстафеты

Тематический план

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Вот мы и в школе	6
2	Питание и здоровье	4
3	Мое здоровье в моих руках	6
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и мое ближайшее окружение	4
7	Вот и стали мы на год взрослых	4
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Даты по плану	Даты по факту
Вот мы и в школе (6ч.)			
1	Что мы знаем о ЗОЖ. Подвижные игры. Практикум.	02.09	
2	По стране Здоровейка. Подвижная игра.	09.09	
3	Игровые эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Передай мяч».	16.09	
4	В гостях у Мойдодыра. Игры.	23.09	
5	Я хозяин своего здоровья. Специальные упражнения на все группы мышц. Игра.	30.09	
6	Упражнение для моторики рук. Комплексная зарядка. Упражнения на дыхание. Эстафета.	07.10	
Питание и здоровье (4ч.)			
7	Правильное питание - залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь. Игра.	14.10	
8	Культура питания. Этикет. Игра.	21.10	
9	Спектакль «Я выбираю кашу».	11.11	
10	Светофор здорового питания. Игра.	18.11	
Мое здоровье в моих руках (6ч.)			
11	Сон и его значение для здоровья человека. Круглый стол. Народные игры.	25.11	
12	Закаливание в домашних условиях. Подвижные игры.	02.12	
13	День здоровья «Будьте здоровы.	09.12	
14	Иммунитет. Беседа. Ролевые игры	16.12	
15	Как сохранять и укреплять свое здоровье. Беседа. Подвижные народные игры.	23.12	
16	Спорт в жизни ребенка. Спортивные игры.	13.01	
Я в школе и дома (6ч.)			
17	Как сохранять и укреплять здоровье. Круглый стол. Веселые перемены.	20.01	
18	Почему устают глаза. Упражнения для глаз	27.01	
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз. Разучивание комплекса упражнений для позвоночника	03.02	
20	Шалости и травмы. Беседа. Эстафеты с мячом	10.02	

21	Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление. Беседа. Народные игры.	17.02	
22	Викторина «Я в школе и дома». Спортивные игры.	02.03	
Чтоб забыть про докторов (4ч.)			
23	С.Преображенский «Огородники». Чтение. Обсуждение. Подвижные игры.	16.03	
24	Как защитить себя от болезни. Выставка рисунков. Подвижные игры.	30.03	
25	«Самый здоровый класс». Фотовыставка. Спортивные игры.	06.04	
26	Веселые старты.	13.04	
Я и мое ближайшее окружение (4ч.)			
27	Мир эмоций и чувств. Тренинг	20.04	
28	Анкетирование «Мои отношения с одноклассниками».	27.04	
29	Вредные привычки. Конкурс рисунков «Нет курению!».	18.05	
30	Как защититься от простуды и гриппа. Разучивание физкультминуток	25.05	
Вот и стали мы на год взрослей (4ч.)			
31	Я и опасность. Спортивные игры.	резерв	
32	Чем и как можно отравиться. Игра «Остров здоровья».	резерв	
33	Оказание первой помощи. Эстафеты	резерв	
34	Наши успехи и достижения. Диагностика. Веселые старты	резерв	

Итого 34 часа

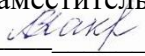
Учебно-методическое обеспечение

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2015. - 205 с.
2. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2016. – 124 с.
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2010. – 268 с

«Согласовано»

на заседании ШМО
учителей начальных классов
протокол № 1
от «28»августа 2019 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
 Л. В. Макарова
«28» августа 2019 г.