

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Клетнянская средняя общеобразовательная школа № 2  
имени Героя Советского Союза Н.В. Можяева**

Выписка

из основной образовательной программы  
начального общего образования(30.08.2023)

РАССМОТРЕНО  
методическое объединение  
учителей начальных классов  
Протокол от 28 августа № 1

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
Прохоренкова М.А.  
30 августа 2023г.

**Рабочая программа  
Внеурочной деятельности «Планета здоровья»  
Срок освоения: 1 год (2 класс)**

Составители:  
учителя начальных классов

Выписка верна 31.08.2023  
Директор Л.В. Лось

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «Планета здоровья» для учащихся 1- 4 классов составлена на основе примерных программ внеурочной деятельности « Планета здоровья» в соответствии с требованиями ФГОС НОО, планом внеурочной деятельности МБОУ Клетнянской СОШ №2 имени Героя Советского Союза Н.В. Можая ( приказ № 96/2 – О от 30.08.2023 г.), на основе авторской программы «Планета здоровья», Касаткина В.Н. Вестник образования № 12, 2001г.

### **Цели и задачи внеурочной деятельности**

Цель внеурочной деятельности является создание благоприятных условий для формирования у младших школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Основные задачи:

формирование здорового образа жизни и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;  
формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни;  
профилактика вредных привычек;  
расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;  
формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

### **Общая характеристика внеурочной деятельности**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей с раннего возраста в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Планета Здоровья». Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья», поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

### **Описание места внеурочной деятельности**

На реализацию программы «Планета Здоровья» во 2 классе отводится 17 часов, по 0,5 часа в неделю, за счёт часов внеурочной деятельности.

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### **Личностные универсальные учебные действия**

снижение заболеваемости;  
формировать физические качества;  
воспитывать культуру общения;  
воспитывать любовь и уважение к окружающим;  
сблизить и сплотить детский коллектив;  
развивать самооценку у младших школьников;  
научить анализу собственных действий и поступков;  
научить планированию действий;  
развивать устную речь учащихся;  
развивать творческие способности;  
привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

проверить умение самостоятельно выбирать нужную информацию;  
учиться определять цель деятельности с помощью учителя;  
учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;  
учиться отличать верное задание от неверно выполненного задания.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

проверить умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций;  
высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновывать, приводя аргумент.

#### **Метапредметные универсальные учебные действия**

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  
самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» **обучающиеся научатся:**

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 укрепления 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.

#### **Получат возможность научиться:**

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;  
использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;  
оказывать первую медицинскую помощь;  
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 внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Планета здоровья» состоит из 7 разделов:

**«Вот мы и в школе» (4ч.)** Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

**«Питание и здоровье» (5ч.)** 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.

**«Моё здоровье в моих руках» (7ч.)** 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.

**«Я в школе и дома» (6ч)** Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

**«Чтоб забыть про докторов» (4ч.)** Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

**«Я и моё ближайшее окружение» (4ч)** 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.

**«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч)** Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

## Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов
	план	факт		
<b>I. «Вот мы и в школе».</b>				<b>2</b>
1/1			«Здоровый образ жизни, что это?» Личная гигиена.	1
2/2			В гостях у Мойдодыра. «Остров здоровья».	1
<b>II. «Питание и здоровье».</b>				<b>2</b>
3/1			Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Игра «Смак».	1
4/2			Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить.	1
<b>III. «Моё здоровье в моих руках».</b>				<b>4</b>
5/1			Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия.	1
6/2			«Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
7/3			«Как сохранять и укреплять свое здоровье». «Моё здоровье в моих руках».	1
8/4			Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1
<b>IV. «Я в школе и дома».</b>				<b>3</b>
9/1			Мой внешний вид – залог здоровья. Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
10/2			Спектакль. Преображенский «Капризка». «Бесценный дар - зрение».	1
11/3			Правильная осанка. «Спасатели, вперёд!»	1
<b>V. «Чтоб забыть про докторов».</b>				<b>2</b>
12/1			Шарль Перро «Красная шапочка». Движение - это жизнь.	1
13/2			«Дальше, быстрее, выше». «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусоности.	1
<b>VI. «Я и моё ближайшее окружение».</b>				<b>2</b>
14/1			Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика.	1
15/2			Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке». В мире интересного.	1
<b>VII. «Вот и стали мы на год взрослей».</b>				<b>2</b>
16/1			Я и опасность. Лесная аптека на службе человека.	1
17/2			Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Чему мы научились и чего достигли.	1