

**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		
I. «Вот мы и в школе».				2
1/1			«Здоровый образ жизни, что это?» Личная гигиена.	1
2/2			В гостях у Мойдодыра. «Остров здоровья».	1
II. «Питание и здоровье».				2
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
III. «Моё здоровье в моих руках».				4
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
IV. «Я в школе и дома».				3
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
V. «Чтоб забыть про докторов».				2
12/1			Шарль Перро «Красная шапочка». Движение - это жизнь.	1
13/2			«Дальше, быстрее, выше». «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.	1
VI. «Я и моё ближайшее окружение».				2
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
VII. «Вот и стали мы на год взрослей».				2
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