

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Киришский муниципальный район Ленинградской области  
в лице администрации Киришского муниципального района  
МОУ «Пчевжинская СОШ им.А.И.Сидорова»

Приложение №2  
к основной образовательной  
программе начального общего  
образования, утверждённой  
приказом №221 от 31.08.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
«Путешествие по стране Здоровья»  
2 класс

п.Пчевжа 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по стране Здоровья» для 2 класса разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) образования.

**Актуальность программы** определена тем, что одной из важнейших задач образования в настоящее время является обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью и укреплению его. В современных условиях проблема укрепления и сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким ростом заболеваемости среди детского населения.

### **Цель программы:**

- воспитание у младших школьников потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм, умения рационально организовывать свою жизнь.

### **Задачи программы:**

- воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр, физкультминуток и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как проявлению здорового образа жизни;

### **Описание места направления внеурочной деятельности в учебном плане:**

В соответствии с учебным планом количество часов в неделю, отводимых на спортивно-оздоровительное направление «Путешествие по стране здоровья» во 2 классе составляет 1 час в неделю. Программа во 2 классе рассчитана на 34 часа (34 учебные недели).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Личностные результаты:**

#### **1 уровень:**

- готовность управлять своими чувствами;
- готовность сделать правильный выбор;
- понимать собственную значимость;
- готовность анализировать жизненные ситуации;
- справляться с неприятными чувствами;
- готовность оценивать положительные и отрицательные качества.

#### **2 уровень:**

- применять под руководством педагога приёмы, снижающие страх, тревогу;
- принимать решения после анализа ситуации;
- ценить собственную значимость;
- контролировать неприятные чувства; - следовать своим убеждениям; - выражать свои мысли.

#### **3 уровень:**

- способность самостоятельно управлять своими чувствами;
- самостоятельно делать правильный выбор;
- ценить собственную значимость;

- контролировать неприятные чувства;
- самостоятельно определять опасные ситуации;
- определять полезные увлечения, укрепляющие здоровье.

### **Воспитательные результаты:**

#### **1 уровень:**

- знает и понимает что такое здоровье, как его охранять;
- знает значение здорового образа жизни для личного здоровья;
- понимает значение физических упражнений и двигательной активности для развития здорового организма;
- умеет выполнять несложные физические упражнения, играет в подвижные игры;
- удовлетворяет свои двигательные потребности;
- соблюдает правила поведения в играх.

#### **2 уровень:**

- знает признаки здорового человека, не имеющего вредные привычки;
- владеет навыками личной гигиены;
- под руководством взрослого ведёт здоровый образ жизни;
- ценит физические упражнения и их значение для двигательной активности, для развития здорового организма;
- знает физкультминутки, комплексы физических упражнений, подвижные игры;
- знает о пользе полезных продуктов;
- с помощью взрослого умеет сделать правильный выбор, не вредящий здоровью.

#### **3 уровень:**

- применяет известные способы ЗОЖ в общественной и повседневной жизни;
- самостоятельно использует навыки личной гигиены;
- укрепляет своё здоровье;
- может провести физкультминутку, зарядку для сверстников;
- использует в пище здоровые продукты;
- умеет сделать правильный выбор, не вредящий здоровью.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Здоровый образ жизни**

Режим дня школьника. Одеваемся по погоде. Спорт – это здоровье. Как стать Неболейкой? Советы доктора Айболита. Делай зарядку – будешь в порядке!

### **Личная гигиена**

Кто опрятен – тот и приятен! Чисто жить – здоровым быть! Твой дружок – носовой платок. Чистота – залог здоровья! Как правильно мыть руки.

### **Здоровая пища**

Как следует питаться детям? Учимся правильно есть. Вредные продукты, как вредные привычки. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной. Польза молока и молочных продуктов. Вода и другие полезные напитки.

### **Игры, упражнения и физкультминутки в помещении**

Игры и упражнения на развитие психических процессов. Игры и упражнения с массажными мячиками. Пальчиковая гимнастика. Интерактивные физкультминутки. Дыхательная гимнастика.

### **Подвижные игры на улице**

Русские народные игры. Весёлые эстафеты. Зимние забавы.

## Тематическое планирование

№ занятия п/п	Тема урока
1.	Советы Доктора Воды.
2.	Практическое занятие: «Друзья Вода и Мыло».
3.	Глаза - главные помощники.
4.	Чтобы уши слышали.
5.	Почему болят зубы?
6.	Здоровые зубы и уход за ними.
7.	Практическое занятие: «Как сохранить улыбку здоровой»
8.	Личная гигиена школьника.
9.	Зачем человеку кожа? Забота о коже.
10.	Здоровая пища и сон - лучшее лекарство.
11.	Практическое занятие: «Здоровая пища для всей семьи».
12.	От чего зависит настроение человека.
13.	Режим дня.
14.	Привычки вредные и полезные.
15.	Практическое занятие: «Народные игры».
16.	Практическое занятие: «Подвижные игры».
17.	Практическое занятие: «Игры на свежем воздухе».
18.	Практическое занятие: «Здоровье в порядке - спасибо зарядке».
19.	Витаминная тарелка на каждый день.
20.	Практическое занятие: «Культура питания».
21.	Полезные и вредные продукты.
22.	Польза закаливания.
23.	Мы болезнь победим - быть здоровыми хотим.
24.	Мой внешний вид - залог здоровья.
25.	Викторина: «В здоровом теле - здоровый дух».
26.	Скелет - наша опора.
27.	Осанка - стройная спина.
28.	Практическое занятие: «Веселые переменки».
29.	Тренируем дыхание.
30.	Мое настроение. Передай улыбку по кругу.
31	Эстафета «Ловкие, сильные, смелые»
32	Эстафета с мячом
33	Праздник «Путешествие по стране Здоровья»
34	Итоговое занятие