

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и 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.

Содержание программы

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе» (4ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Раздел 2. 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.

Раздел 3. 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.

Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)

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.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. Итоговая диагностика.

Календарно - тематическое планирование занятий курса «Здоровей-ка»

во 2 классе

на 2021-2022 учебный год

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
1	<i>Давайте познакомимся!</i>	1		
2-3	«Здоровый образ жизни, что это?»	2		
4	Личная гигиена	1		
5	В гостях у Мойдодыра	1		
6	Игра «Остров здоровья»	1		
7	<i>Из чего состоит наша пища</i>	1		
8	Игра «Смак»	1		
9-10	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	2		
11-12	Вредные микробы	2		
13	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1		
14	«Чудесный сундучок»	1		
15	<i>Здоровье в порядке-спасибо зарядке</i>	1		
16-17	Труд и здоровье.	2		
18-19	Наш мозг и его волшебные действия	2		
20	<u>День здоровья</u>	1		
	«Хочу остаться здоровым»			
21	<i>Закаляйся, если хочешь быть здоров</i>	1		
22	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		
23-24	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	2		
25	<i>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</i>	1		
26	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		
27-28	Игра «Моё здоровье в моих руках»	2		
29-30	Мой внешний вид –залог здоровья	2		
31-32	Добрые речи – душевное здоровье	2		
33-34	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	2		
35-36	Бесценный дар- зрение	2		
37-38	Гигиена правильной осанки	2		
39-40	Игра «Спасатели, вперёд!»	2		
41-42	Шарль Перро «Красная шапочка»	2		

43-44	<i>Где и как готовят пищу</i>	2		
45-46	Движение - это жизнь	2		
47	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1		
48-49	<i>Блюда из зерна</i>	2		
50-51	Вкусные и полезные вкусоности	2		
52-53	Мир моих увлечений	2		
54	Вредные привычки и их профилактика	1		
55-56	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.	2		
57-58	Кукольный спектакль «Сказка о рыбаке и рыбке»	2		
59-60	В мире интересного.	2		
61	Я и опасность.	1		
62	Лесная аптека на службе человека	1		
63	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1		
64	Чему мы научились и чего достигли	1		
65	Защита проекта «Правила безопасности»	1		
Итого:		65 ч		

